



紅顏不老——

淺談容貌養生與保養式整形

文・照片提供／林靜芸

我還是少女時，我的母親非常重視養生。她常叨唸著：年輕時不保養身體，老了就知道。她所謂的養生就是燉煮一堆當歸、十全大補，逼我吃下。我心裡其實有點看不起這些老媽媽的作為。我結婚後，我先生則常說：「太太的容貌繫乎丈夫的努力。」我也頗不以爲然地想：「我的容貌干你何事？」

直到最近我有機會看到一位昔日的大美女，想法才有了改變。這位昔日的大美女曾以她的披肩長髮、瓜子臉和楚楚動人的神情，撼動國內某大企業家族及其接班大勢。10年後再見到她，除了身材變胖走樣，其國字臉、皮膚上粗大的毛孔及瞪著人的眼神，在在讓我大受驚嚇。如果不是病歷上的名字，我實在完全無法想像她當年的魅力！

我仔細觀察，發現她的日子恐怕過得不輕鬆。沈重的壓力讓她整天咬牙切齒，日積月累咬出國字臉；她的痼疾沒有治療，使她看人好像在瞪人；長期像刺蝟般的神經緊張，臉上的毛孔跟著粗大擴張。我很震驚地恍然大悟，人可以把自己糟蹋到何等程度。

讓人變醜變老的壞習慣

中國命相學說「相由心生」，美國林肯總統也說

人過了30歲容貌要自己負責。一般人多沒想到，臉會變老、變醜，與日常的表情有很大的關係。

特定的表情，不論是喜怒哀樂，做得太多或太久，相關肌肉都會變得肥厚；相對拮抗的肌肉則會日益無力。撇嘴、眯眼、皺鼻、抿嘴等表情固定久了，臉上的器官也會跟著變形。讀者若不相信，看看身邊常常眯起眼看東西的人，可以發現他們的眼皮容易泡腫，這是因爲眼輪匝肌肥厚，導致眼皮變長、脂肪增生、眼尾下垂。

我常提醒來找我整形的病人：每個人都要爲自己的長相負責，因爲每一條皺紋，都是習慣的表情日積月累，一天天刻下的。不好的表情習慣，會讓臉部增加歲月痕跡、破壞美感。表1整理出各種易使人變老變



常常擠眉弄眼（左上為用力抿嘴，中為吸鼻）可是會讓人加深皺紋喔！常保微笑才是美麗的不二法門。



醜的壞習慣表情，您可以對照看看，自己是不是也有不好的表情習慣。

美女的養生之道

不想歲月在臉上留下痕跡，其實很簡單，只要做好以下養生的功課，保證後半輩子水噹噹：

(1) 睡眠：每天都應睡足 8 小時，睡眠不足易長皺紋。

(2) 荷爾蒙：務必保持正常的月經周期。

(3) 壓力：壓力太大，身體每個器官都無法承受。

(4) 視力：該戴眼鏡就應好好去配眼鏡。視力不良是臉部老化的主因。

(5) 牙齒：許多女人怕看牙，結果連門牙都蛀掉了。牙齒不好，牙齦萎縮，臉皮沒有支撐，便容易老化。

(6) 營養：不該過多或過少。

(7) 體重：維持體重的最高境界就是不變化。體重跟大學時一樣的人，在我眼中是第一等的。此外，不曾胖過皮膚就不會撐鬆。

(8) 健康：先有健康才會漂亮，有病一定要治療，小病也不可輕忽，如貧血者容易長眼袋，甲狀腺亢進者則眼球會凸出。

(9) 運動：固定的運動能保持好身材及好心情。

表 1：會讓你變老變醜的壞習慣

表情	原因	使用的肌肉	變醜的結果
眯眼 或 皺眉	怕光 耍酷 近視但不願戴眼鏡 疲累	皺眉肌 眼輪匝肌	眼皮泡腫 眼袋明顯 皺眉紋加深 魚尾紋 眼尾下垂
吸鼻子 或作 豬鼻子狀	流鼻水不肯擦而直吸鼻子 鼻子過敏 空調影響或空氣汙染	提鼻翼肌	鼻孔外露 朝天鼻 鼻頭變大
用力抿嘴	東方人常見的嚴肅表情 壓力大咬緊牙根	閉嘴肌 口角壓下肌 下頰肌	法令紋 公仔紋 臉頰下垂

(10) 心靈：樂觀會為容貌加分——誰會喜歡整天愁眉苦臉的人？

值得推薦的整形：保養式的整形

如果您的壞習慣已經在臉上留下明顯的痕跡，怎麼辦？以下推薦幾種保養式整形，保證讓您迅速回到年輕：

一、非侵襲性，幾乎沒有恢復期，可作平常保養。

(1) 脈衝光：淡斑、美白、亮膚。

(2) 飛梭雷射：利用分次處理的方式繃緊皮膚，處理老化的皺紋、斑點、鬆弛。

(3) 電波拉皮：利用電波深層加熱拉提組織。

二、注射式整形：快速恢復，適合於參加同學會或喜宴的一星期前施術。

(1) 肉毒桿菌：去除皺眉紋、抬頭紋、魚尾紋，治療國字臉、蘿蔔腿。

(2) 膠原蛋白、玻尿酸、長效型填充物：改善法令紋、公仔紋、臉頰、太陽穴凹陷，拉長下巴等。

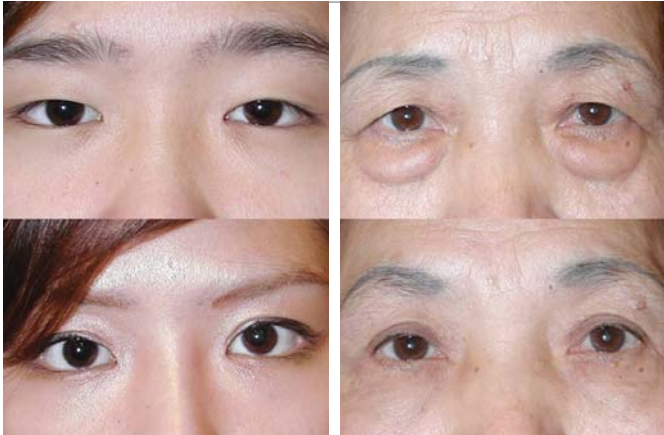
三、手術：戲劇性的效果，而且持久性長。

(1) 眼周年輕術：治療眼皮泡腫、眼尾垂、眼袋、皺眉紋、魚尾紋等。

(2) 拉皮手術：包括額頭、二頰的拉皮。分為傳統的切皮手術、小傷口的內視鏡手術、沒有傷口的羽

表 2：目前在臺灣上市的玻尿酸產品比一比。

Products	RESTYLANE SubQ 奇美德史麗朗	RESTYLANE Perlane 奇美德玻麗朗	RESTYLANE 奇美德瑞絲朗	RESTYLANE Touch 奇美德微絲朗
				
內容物	20 mg/ml NASHA			
顆粒大小 particles /ml	1,000/ml	10,000/ml	100,000/ml	500,000/ml
適應症	大面積範圍填充	深層皺紋及豐唇	中層皺紋及豐唇	細微皺紋
注射深度	皮下或骨膜上層	真皮層下層 或皮下上層	真皮層中層	真皮層上層
針頭	16-21G Cannula	27G	30G	30G
容量	2.0ml	0.5 / 1.0 ml	0.5 / 1.0 ml	0.5



雙眼皮手術，術前術後比一比，真的不一樣！右為雙眼皮加眼袋手術。

毛拉皮手術。

生活三 S

最後我想以日本老人倡導健康的「三S」與大家共勉。第一個S是SIMPLE（簡單），朝九晚五的單調生活最能體會生命的幸福。我的朋友在洛杉磯、臺北和上海都有房子，但她常因想不起皮包、眼鏡在哪個家而苦惱，這種生活怎會好？

第二個S是SLOW（慢活）。做手術的時候，爲了趕時間，造成出血或是差錯，常常要花雙倍的時間彌補；相反的，每個動作都謹慎、確實地慢慢執行，結束時手術花費的時間反而最短。人生也是這樣，趕來趕去反而漏東漏西，不如「慢活」活得好、活得健康。

最後是SHARING（分享），透過交朋友、與人討論或捐款、做義工等都可以。因爲不管是快樂或財富，都要經過分享，才會變多、變大。✎本專欄策畫／臺大醫院骨科部江清泉主任）

林靜芸小檔案

臺大醫學院醫學系畢，現任聯合整形外科診所主治醫師、中華民國美容外科醫學會理事長、中華民國整形外科醫學會理事。爲我國第一位女外科醫師，1982年獲十大傑出女青年。曾任臺大及馬偕醫院整形外科主治醫師、美國紐約大學醫學院整形外科醫師，並主持林靜芸整形外科診所（院長）。

臺大保健私房書《青春不開溜》出版了！

感謝讀者們對臺大校友雙月刊「保健天地」專欄的支持，2005年本刊首次將該專欄文章集結成冊出版《如何寶貝你的身體》一書，獲校友們的熱烈回響，2007年再接再厲，第二本《青春不開溜》在萬眾期盼下終於付梓。這本書由54位臺大醫師共同執筆，以其專業知識，乃至現身說法，讓您認識自己身體隨著年紀漸長而來的變化，找到最適合自己節奏的生活方式，教您如何在年歲增長同時，增加智慧，更增添美麗與瀟灑；閱讀本書，保證幸福指數double！



全書共分11單元，包括：老化與抗老化概論，身體組成的變化，髮膚五官，循環系統，消化系統，生殖泌尿系統，代謝內分泌系統，造血免疫系統，肌肉骨骼系統，神經認知系統，飲食&習慣等共42篇文章。篇篇精采，值得您咀嚼再三。

- 策畫：江清泉
- ISBN：978-986-01-2268-8
- 出版年月：2007年12月
- 定價：350元
- 展售處：臺大出版中心
- 洽詢電話：3366-3993

