

科技普及，整形已不再是難以啟齒的事，但坊間對整形外科認知不多——肉毒桿菌真是萬能？自體脂肪最適合用來隆胸？唔生BB先好抽脂？

整形 整形

——科學讓你
重拾自信人生

本書是一本科普讀物，希望可以減少對整形外科的偏見和誤解。內外兼備的美麗，自信油然而生。



彭志宏 著
整形外科專科醫生

序言一

2023 年是很特別的一年！時光悠悠，數算一下，自中文大學醫學院畢業成為整形外科專科醫生逾 20 年，曾在公立醫院服務，而現在是私人執業。行醫多年，令我領悟整形外科是一門很特別的專業。我常笑說，整形外科專科醫生是一位用刀治療病人的心理醫生。

從小我便對繪畫、藝術有濃厚興趣，自小立志成為建築師，及後考入中文大學醫學院培訓為醫生，在探求其事業發展時，我發覺整形外科跟建築最為相似，建築師是建造樓宇，整形外科是在人體上進行「另類」的建築工程。

行醫多年，令我感受最深刻是要成為一位好的整形外科專科醫生，除了具有良好的醫學知識，特別是整形外科的知識，以及外科技術要好之外，也需要與病人有良好溝通，了解病人的需要，甚至有時要深入了解病人、明白他們在要求做這治療背後的需要和動機。不然，有時手術做得好但病人卻不滿

意，探究原因才發現手術的結果並沒有滿足他們背後的需要。

有兩個例子可以說明醫生需要與求診者有良好溝通、甚至深入溝通的重要。有位男士剛滿 40 歲就要求做鼻子整形手術，他要求把鼻頭做得很大，經過溝通之後，發現原來他相信鼻頭大可以聚積財富，那麼當他 40 多歲就是行鼻運的時候，如果把鼻頭做得豐滿便會發達。於是我便向他作出溫馨提示：「40 多歲的運程，除了受面相也受到很多不同的因素影響，不過利用整形手術去改變鼻運，你首先要破財給我（支付手術費），但卻不保證手術後，財運能像面相所言令你發達。」

另一個例子是有位女士要求隆胸，並要求越大越好，在細心聆聽她的要求後才發現，原來她的婚姻出現問題。丈夫有外遇，而那個第三者的胸部非常大，所以她也要把胸部隆得很豐滿，以挽回婚姻。我於是小心地向她解釋導致婚姻出現問題是受很多

原因影響，外觀只是其中一個小問題，並建議她也應要留意一下有沒有其他影響婚姻的原因。如果我沒有去了解求診者隆胸的背後原因而為她做隆胸手術，日後她的婚姻無法挽回時，她可能會埋怨是手術做得不好，導致她的婚姻無法挽回。

誠然，不少人對整形外科抱有迷思或誤解，而這些迷思或誤解多年來也沒有什麼轉變。倘若求診者能夠認識多些醫學病理，多一點認識整形外科手術，那麼他們對整形外科的期望相信會比較切合實際。

近年科技發展也令整形外科有著新的發展，最受公眾關注的醫學美容也因科技發展而趨向科學化。以人的面形隨著歲月而改變為例，以往，整形外科著重把皮膚拉緊便是回復青春的方法。現時，整形外科對面形隨著歲月改變有更深入的认识，轉而著重研究拉緊皮膚的方向、研究其他面部組織的改變，以及更精準掌握面部脂肪容量的改變等多方面發展。

整形外科不只是外科手術，也包括廣泛的治療選項，由傳統整形外科手術、到創傷性比較少的微創整形手術、到非創傷性治療等，醫生需要因應求診者不同的特質，以及因應不同的需要而為求診者提供合適的選擇。因此，所有的治療新方法，也需要顧及人類解剖醫學及生理醫學的規則，就算是最簡單的整形治療，也需要讓公眾明白它存在的風險和減少風險的方法。

本書是一本科普讀物，旨在豐富讀者對整形外科的知識，減少誤解與偏見，若能調整心態看待整形外科，內外兼備的美麗，自信亦油然而生。同時，我也想藉著這本科普讀物與非整形外科的醫生，以及醫科學生分享整形外科的知識和經驗，在科學上同行。

彭志宏
整形外科專科醫生

目錄

序言一 彭志宏醫生	4
序言二 何文匯教授	8

第一章 變靚之前

1. 了解皮膚組織結構開始	18
2. 微整形	23
3. 唔好愛靚唔愛命	27
4. 皮膚保護 防曬產品要識揀	30
5. 閒話何謂美的標準	36

第二章 靈魂之窗 肉毒桿菌知多啲

1. 眼袋是如何形成	42
2. 雙眼皮	48
3. 皺紋的煩惱	54
4. 肉毒桿菌知多啲	60
5. 肉毒桿菌點打先見效	66
6. 眼瞼下垂影響視野 手術可改善	71

第三章 去掉煩惱——大肚臍

1. 大肚臍與腹部整形手術	78
2. 非入侵性處理肚臍	85

第四章 隆胸之迷思與認知

1. 隆胸手術知多少	94
2. 隆胸手術——細談植入物	100
3. 哺乳的改變 手術可補救	106
4. 乳癌患者重塑乳房 重建自信	112

第五章 瘦腿是怎樣形成

1. 抽脂瘦身 瘦腿有訣竅	120
2. 肉毒桿菌瘦腿 腿部肌肉運動要放棄	127

第六章 三千煩惱絲

1. 脫髮 禿頭之苦 134
2. 新冠肺炎疫情成治療脫髮良機 138

第七章 創傷 疤痕 燒傷的處理

1. 容易受傷 印記留痕 146
2. 除掉疤痕 152
3. 妥善處理創傷 疤痕復原更好 158
4. 煲蠟毀容留疤痕 162
5. 燒傷植皮 167

第八章 不可輕視皮膚癬痂及小傷口

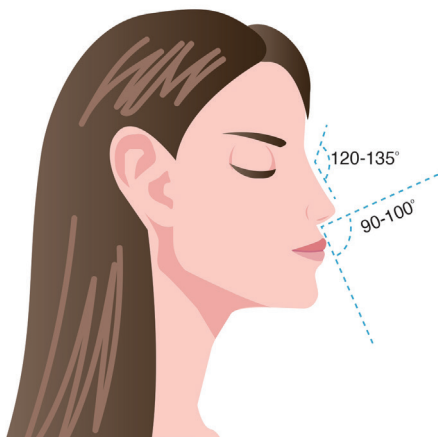
1. 化膿性肉芽腫 174
2. 不能輕視的疤痕——蟹足腫 179
3. 多汗症 183

- 後記 190
- 記唇裂顎裂手術——義工之行

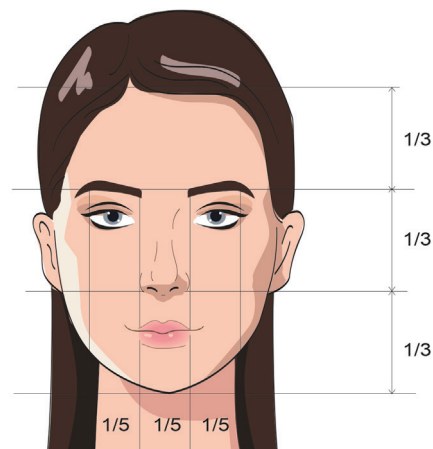
5

閒話何謂美的標準

一號眼、二號鼻、三號嘴、四號下巴……很多人也打趣說，換季會「撞衫」，整容也會「撞樣」，部分人甚至會帶同明星照片找醫生要求「跟住整」，作為整形外科專科醫生，我認為這亦非壞事，因這反映整容者已對將會換變的容貌作好心理準備，反之最怕遇上怕醜一族。



鼻子角度的建議



面部正面比例

我時常對求診者說，五官面形是否美，不能單獨去看，而要整體配合，單眼皮未必一定醜，沒有外國人般的高鼻子也可以是美人胚子。若求診者最終仍決定整容，則要有合理期望，如將鼻翼全面收窄，並加入假體建造高鼻樑，從前被視為「積財」的豬膽鼻沒有了，樣子也會完全改變，她是否能接受？

整容的合理期望還包括技術上是否可行，近年流行以「美魔女」形容不老婦女，要將年齡看似小 10 多歲，並非沒有可能。

整容亦不能怕醜，以隆胸為例，有時候遇上一些隆胸要求是「整少少得喇，唔使太大」，我會坦白告之，如不想隆胸後身材有顯著改善，倒不如不要整吧。而且，隆胸最主要是改善自己的體型，增強信心。若因為丈夫有外遇，要整容與對方「鬥過」，實屬不智。

其實整容醫生為求診者治療，除了講求手勢技術之外，溝通亦很重要。最近有位朋友陪人到韓國整容，親眼看見有一名外國女子在當地醫院接受整容後，在康復病房休養期間不停哭泣，是否涉及效果未如理想不得而知。雖然許多外國的整容中心都有翻譯，但能否清楚闡述自己的需要，而醫生要達到這些目的，尚有待商榷。



1

眼袋是如何形成

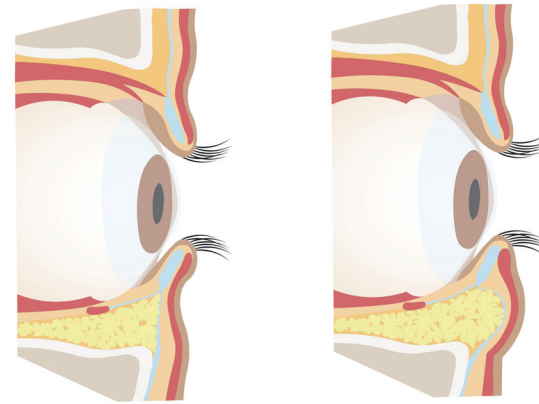
眼袋是如何形成？簡單而言，眼袋的出現是眼皮下原本被肌肉包圍住的脂肪浮現了出來，情況就好像一個戴著皮帶的肥佬腰間突出了一圈大肚臍，而割眼袋手術就是將這「肚臍」抽走。

誠然，眼袋脂肪浮現本身並不會導致眼睛疲倦或影響健康，但卻會給人感覺欠缺精神。我遇過有求診男士因為一雙大眼袋，常被上司誤會晚晚睇波夜蒲以致日間工作沒精打采。加上部分人眼皮的膚色變深形成黑眼圈或紅眼圈，外觀上難免會被扣分。

眼袋成因眾多，部分人因為遺傳天生長有一雙大眼袋；有些人則因為年紀漸長，眼睛周圍的肌肉老化鬆弛而導致眼袋；有些人卻是在接受肉毒桿菌注射治療眼紋後，令眼皮肌肉變弱而出現眼袋問題；一些疾病如鼻敏感或甲狀腺疾病患者亦會較易出現眼袋。

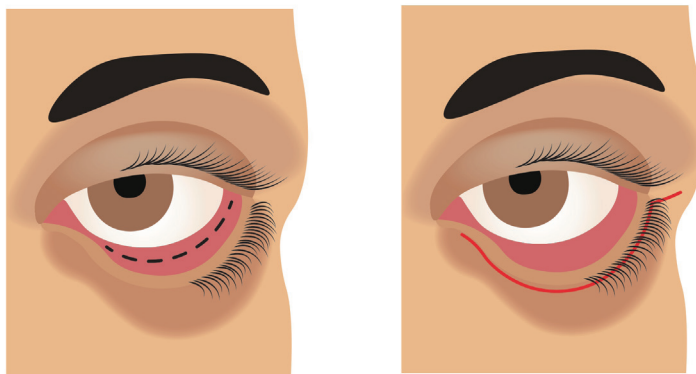
去除眼袋的手術

去除眼袋的手術原理就是將這層在眼肚浮凸出來的脂肪去除，開刀位置主要有兩個：一是在下眼瞼底下的黏膜內抽脂；或是沿著下眼睫毛邊割開，再抽走眼肚脂肪。前者好處是完全無疤而且康復較快，不過由於此位置很細小從而增加了抽脂的難度，若下眼皮肌肉太鬆弛而下垂者就不適宜採用此方法。



下眼皮正常結構（左圖）；下眼皮內脂肪突出，形成眼袋（右圖）

後者因在皮膚外面開刀，故有機會在下眼睫毛位置留有疤痕。但是，此手術方法可同時割走部分眼袋的皮膚，從而達至拉緊眼皮、消除眼紋的效果。值得留意是，若割走太多眼袋皮膚會出現下眼皮向外反的問題，小則導致目光呆滯，嚴重者眼睛不能閉合，這是不可接受的大忌。



在下眼瞼底下的黏膜內割開（左圖）；沿著下眼睫毛邊割開（右圖）

手術的風險

接受去眼袋手術後有機會在眼肚位置有少少瘀傷，但其後會逐漸消退。不過，另一個最令人關注的手術風險是一旦術後流血不止會有機會影響視力甚或導致失明。因為眼袋的脂肪位置和視覺神經在狹小的空間，若眼核洞的空間流血，血泡頂住眼球，從而壓住視神經，令眼球壓力增大，影響視網膜血液供應，視覺神經便有機會壞死。因此，醫生會很小心地查問求診者的病歷，若有服用阿士匹靈、維他命 E 或薄血丸，要視乎這類藥物能否暫停，或許不能接受此手術，因為相關藥物會影響血凝固。

曾有個案在手術後眼睛傷口流血，導致眼部浮腫凸出，送到醫院時視力僅餘下兩成，須立刻放血及處方類固醇，究其原因是術後護理不佳。因此，除了手術過程中止血要做得好外，手術後的休息也非常重要。有需要時可透過敷冰令血管收縮減低流血

的機會，一旦發現有流血問題或眼部感壓力，須立刻前往醫院作診斷治療。

甲狀腺 鼻敏感 術前先控制病情

一般而言，眼袋手術成效可維持 10 多年，但本身患有甲狀腺疾病或鼻敏感患者，有機會在手術後數年又重現眼袋，因此，這些求診者最好先控制好本身的病情才接受去除眼袋手術。另外，有些人本身眼皮比較鬆，即使接受眼袋抽脂手術後，眼肚位置仍然有浮脹感，則可透過超聲波或射頻等光學治療將眼肚皮膚拉緊，達至完全去除眼袋的效果。

「人工臥蠶」不強求

談到眼肚手術，近年更有求診者要求在眼底打針製造「人工臥蠶」，因為臥蠶乃年輕樣貌的特徵，在下眼睫底下和眼袋上有一組如「老鼠仔」的肌肉

脹起，令雙眼笑起來像彎彎腰果般可愛。若相關求診者年僅 20 多歲，可按其需要替其施針，但若然求診者已年屆 50，則並不宜再外添臥蠶。因為明顯臥蠶和年紀不相符，亦會欠缺自然，故此醫生宜向求診者清楚說明上述情況，坦言臥蠶這特徵天生有就有，天生沒有也不應強求。

2

雙眼皮

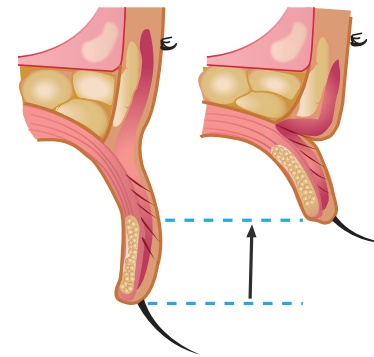
割雙眼皮，似乎是最「遠古」而又「歷久不衰」的整形手術，但決定接受手術前，你必須問一問自己：接受到被人發現樣子有巨大改變嗎？因為眼睛是靈魂之窗，稍微變動也引人注意。

相傳雙眼皮手術早在 1869 年在單眼皮人口眾多的大和民族首先出現，當年的東洋人與西方經商時，見到西方人均擁有一雙又大又靚的眼睛，深感羨慕，便研究人工雙眼皮之術。

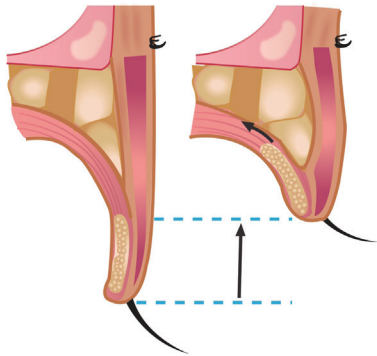
當然，雙眼皮並不是眼皮上劃一條線便形成，這條眼皮線的精妙之處在於它是一條動態的紋，在眼皮一開一合之際，眼皮有組肌肉沿著眼球向後拉扯起，形成一道褶紋，呈現出雙眼皮的模樣。而雙眼皮夠不夠深、還是內雙眼皮等均取決於這組眼皮肌肉的拉力、眼皮本身的厚度，以及眼頭的皮的弧度等因素。

流行埋線

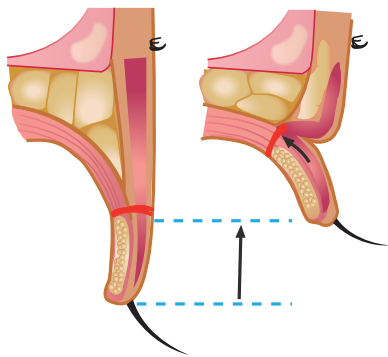
整形醫學界多年來也不斷研究如何令雙眼皮手術效果接近自然美，埋線是近年較流行的方法之一，在眼皮的表皮和深層活動肌之間製造一道傷口，埋下線後再縫合，使其黏連而形成一條痕，猶如拉扯眼皮的肌肉。手術大約 45 分鐘，在局部麻醉下進行，以便一邊做一邊評估雙眼皮在眼睛開合時的模樣。



正常雙眼皮的結構，肌肉和雙眼皮位置的皮膚有正常黏連



正常單眼皮的結構，皮膚跟肌肉沒有黏連



雙眼皮手術就是製造黏連在特定的皮膚位置和提瞼肌肉韌帶

此手術的「變靚」效果因人而異，客觀因素包括那道雙眼皮線的高低位置，太低的話不明顯，太高的話不自然。埋線位置一般會開在距離眼睫毛 4-9 毫米的位置，女士們通常要高一點，因為當配合眼線化妝後，若雙眼皮線太低便會看不見，而且雙眼皮高一點會顯得更女性化，相反男士們的雙眼皮線則可低一點。

眼皮厚度影響效果

眼皮本身的厚度也會影響手術的效果，臨床經驗顯示，眼皮較薄的人效果會好一點，眼皮較厚者手術後雙眼皮可能會較腫。因此，若求診者本身眼皮厚會影響結果，他要決定是否值得做手術。

另一關鍵因素是當事人本身的個性與所改造的雙眼皮是否相襯。因為單眼皮本身也有其美態和吸引力，誠然，部分人割雙眼皮後才發現原來自己單眼皮更有魅力，但已經難以逆轉。

術後形象改觀要三思

所以，當有求診者前來要求做雙眼皮手術時，我會先問他們心理上能否承受到自己被發現整形，並會用鐵線替其吊起眼皮尾，讓他們看看手術後會呈現的雙眼皮效果。因為眼睛是與人溝通的重點，簡單如眼腫也會輕易被人察覺而慰問是否哭了，突然由單眼皮變成雙眼皮這「巨大改變」根本瞞不了人。也遇過有女士要求那雙眼皮整到很細很細，細到不易被發現，然而若對整形懷有如此心態，可能並不適合接受手術。

較多人會選擇在人生轉變階段接受整形手術，如剛剛中學畢業準備升讀大學的暑假，或大學畢業即將投入社會工作，因為在全新環境認識另一班朋友，他們並未見過你昔日的模樣，從而避免了整容後被「拆穿」的尷尬。

不過，對於雙眼皮手術而言，並不建議年過 30 才進行，因為 30 歲後額頭和眼睛周圍的皮膚會急劇老化，受地心吸力影響，額頭的皮膚會下垂，而眼眉和眼睫毛之間的眼皮也長多，若在 30 歲才割雙眼皮，到了 40 歲那道人工雙眼皮便會因而隱藏「消失」了。

讓孩子長大後做決定

但這是否代表最好趁年紀小時便接受手術？曾遇過有媽媽帶其年僅 5 歲的兒子來診所，要求替他做雙眼皮手術，皆因他們夫妻兩人本身也是透過手術令眼皮由單變雙，深感外人看到其兒子是單眼皮會有很多猜想，但由於孩子年紀太小，我勸說這位媽媽應讓孩子成長後自行決定，而且審美標準會隨著時代改變，說不定流行單眼皮才是帥！

整形 整形

——科學讓你
重拾自信人生

Health 065

書名： 整形整心——科學讓你重拾自信人生
作者： 彭志宏醫生
編輯： 青森文化編輯組
設計： 4res
出版： 紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：http://www.red-publish.com
香港總經銷： 聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷： 貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區立德街 136 號 6 樓
電話：(866) 2-8227-5988
網址：http://www.namode.com

出版日期： 2024 年 2 月
圖書分類： 醫藥衛生
ISBN： 978-988-8822-89-8
定價： 港幣 130 元正／新台幣 520 圓正

免責聲明：

本書所有信息僅供參考，不作診斷、用藥、手術和使用的依據，亦非進行任何宣傳或推銷。

本書旨在增加讀者對整形外科的知識，減少誤解與偏見，並非提供醫療的意見，並已盡一切所能確保所刊載的資料正確，對於任何資料錯誤或由此引致的損失或損害，作者均不會承擔任何責任。

本書所提供的資料，並不能替代醫生和其他醫務人員的專業意見，如自行使用本書資料發生偏差或由此引致的損失，作者均不會承擔任何責任。

在此提醒讀者，如有關於醫療包括整形外科問題想尋求專業意見，請自行諮詢符合專業資格整形外科專科醫生；本書不會提供任何諮詢或醫生轉介安排。

凡以任何方式直接、間接使用本書資料者，均視為自願接受本書聲明的約束。



ISBN 978-988-8822-89-8



9 789888 822898 >

生物科技的發展，為整形服務帶來很大轉變。現時整形的方法更趨多元，效果亦更理想。「微整形」的出現，正是因為消費者追求更年輕的容貌，想要留住青春。

當你預期將會擁有一號眼、二號鼻、三號嘴、四號下巴的「網紅樣」時，卻可能因種種誤解與迷思，導致變成《阿凡達》族人。當你以為注射肉毒桿菌便可擁有一雙修長美腿，但針後如常跑步、行樓梯，原來都會令小腿打回原形。

**坊間對於整形的認知不多，
對於美的追求也偏向單一。
其實，五官面形是否美，不能單獨去看，
需整體配合，單眼皮未必一定醜，
沒有外國人般的高鼻也可以是美。**

本書是一本科普讀物，旨在豐富讀者對整形外科的認知，消除誤解與偏見。同時，作者也想透過這本書，與非整形外科的醫生、醫科生分享整形外科的知識和經驗，在科學上同行。

換個角度看待整形外科，內外兼備的美麗，自信油然而生。



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod^{pro}E.

上架建議：醫藥衛生

定價：港幣 130 元正 / 新台幣 520 圓正

