

精致的面部轮廓调整科学

（上）

很多人对自己的先天外貌有遗憾，想要通过医美改变面部轮廓，打造自己喜欢的容貌。但同时这种医美项目也最考验医生的技术与审美。我今天要从你适不适合做项目、项目应当怎么做以及需要特别注意的事项这三个角度帮你分析。

一、脸型基础：骨骼与软组织

首先，我们来讲讲脸型。决定人类脸型的有两个方面：一方面是我们头骨的结构，包括额骨的形态、眉弓的高度、鼻软骨的发育、颧突的位置、上下颌骨的咬合关系、下颌体的宽度等；另一方面是骨头外侧软组织的体积和厚度，软组织包括皮肤、脂肪和肌肉。知乎上有很多关于美人「骨相」和「皮相」的讨论，核心也是围绕这两点。

相对软组织而言，改变骨骼需要用到创伤比较大的整形手术，前期需要一段时间的准备和评估，术后修复时间长，并发症也更多；而软组织范围内的改善，则相对创伤较小、恢复期短，并且有一定的可塑性，即使调整结果不满意，后期仍然有再次调整的空间。

今天我只讲软组织的改善办法，也可以称为创伤较小的「轻医美」方案。那些需要动骨头、做手术的方案非常复杂，请你务

必去医院进行面诊，为自己的安全负责。

二、打造鹅蛋脸：你真的适合瘦脸针吗？

下面，我们来讲讲如何打造鹅蛋脸。人们常听说瘦脸针可以瘦脸，但是又不清楚原理，其实瘦脸针的主要材料为肉毒素。

肉毒素可以改善肌肉力量，如果我们把它应用在咬肌处，它可以减少咬肌的力量，让咬肌减少锻炼强度。好比一个常年举重 100 kg 的大汉，突然换成 20 kg 的哑铃，不仅不会增肌，时间长了肌肉还会慢慢萎缩，肌肉的「用进废退」，就是肉毒素瘦脸的原理。同理肉毒素还用来瘦小腿和瘦肩，不过这些项目，包括瘦脸，都属于肉毒素的「适应症外应用」，也就是超出药品使用说明书范围之外的应用，可能有未知的风险，这一点需要你知晓。

如果你有瘦脸的需求，但是不知道自己适不适合瘦脸针，可以和我一起对着镜子做一个自我评估：

首先，如果你是倒三角脸或瓜子脸，那就不需要再瘦脸了，这样的脸型意味着下颌角内收、下颌骨偏长形，或者面中下部的软组织容积很少，说白了就是你已经很瘦了，再瘦脸就会变成很夸张的锥子脸。

其次，如果你是梯形脸、方形脸或国字脸，就比较适合做瘦脸相关的医美。

然后，在脸型合适的基础上，我们先沿着耳朵前方垂直向下摸到面部两边的下颌角，也就是腮帮子下面最突出的骨头，在镜

子当中，下颌角是你面部下三分之一处最宽的地方吗？

如果答案是肯定的，那么你可能并不适合肉毒素方案瘦脸，因为下面部最宽的部位是骨头而不是咬肌，瘦脸针不能解决根本问题，甚至会让你的下面部看起来更加棱角分明。

如果答案是否定的，你的下颌角并不宽，那么接下来，我们双手放在两腮部位，使劲咬牙，让手来感觉咬肌的大小，这块随着咬牙而膨胀变化的就是咬肌，如果咬肌确实很健壮，即使在未咬紧时，也会对面部轮廓产生影响，比如看到明显的突起，那么这就是适合注射瘦脸针的咬肌。

最后，你有没有婴儿肥的面部问题？如果你是天生小胖脸，那么瘦脸针只能搞定咬肌肥大，对咬肌上方厚厚的脂肪垫没有任何帮助，也就是说，肉毒素不会让全面部均匀变瘦，你不要有不合理的预期。截止到现在，国内还没有国家批准可以用于减少面部脂肪的针剂。

经过以上四步法的判断，如果你真的是咬肌肥大型的胖，就可以使用瘦脸针。

通常来说，注射完肉毒素后 1-2 周，你可能会觉得咬东西有点费力，建议减少坚硬的食物摄入，如鸡脆骨、坚果等，也摒弃嚼口香糖、嚼槟榔的习惯，毕竟这样的习惯依然是在锻炼肌肉，让它恢复健壮。

肉毒素注射后，需要 1-3 个月的时间咬肌才会逐渐「瘦」下来。6-9 个月的时间后，肉毒素会基本代谢干净，但咬肌不会立刻「反弹」，一方面是因为经历了几个月的适应期，我们的

咀嚼习惯已经被改变了，另一方面是因为等咬肌再次锻炼出肥大的状态也需要时间。所以一般情况下，瘦脸针的效果至少维持 1 年以上，如果想要继续巩固效果，可以第二年、第三年再次注射，每次肉毒素用量都会比前一次减少，效果可以维持很久，甚至五到十年。

不过肉毒素瘦脸也存在一定的风险，如果针剂的注射深度偏离咬肌，可能会造成「蛙腮」——就是两腮反而鼓出来，像青蛙一样，严重情况还可能造成口角闭合不全或者口角流涎。

关于治疗费用，根据肉毒素品牌、用量的不同，每次医美约需几百元至几千元不等。

三、面部轮廓「高点」：如何打造立体五官？

想要打造精致的面部轮廓，打造小巧的脸型是一个方面，但是还不够，优雅立体的五官也是美丽容貌的重要组成部分，关于五官的调整，在这里我主要和你讨论影响面部轮廓的几个「高点」：包括眼睛、鼻子、颧弓、嘴唇和下巴。

「高点」的形态决定了一个人的脸是否立体，欧美人多是高鼻梁深眼窝，而亚洲人的面部则是圆润扁平的，我们东亚人的面部发育尤其不足。即使是美貌如章子怡，她的鼻基底条件也不够完美，但是她的脸型、鼻头的发育、两眼形态、眶骨的高度等优势弥补了短板，所以她看上去仍然是漂亮的，但我们普通人可就没有这样的好运气了。

合理的五官调整不仅可以弥补软组织的不足，对骨骼发育也有帮助，在五官塑形方面，医美常用的方法仍然是填充，填充剂

以玻尿酸、胶原蛋白、自体脂肪作为代表，我们针对不同位置分别进行分析。

第一，针对眼睛外凸和上面部扁平问题，尤其近视的同学，如果你的眼睛有「外凸」的情况，而鼻根部又扁平，中上面部结构就不够和谐，可能会看起来有点「愤怒」的感觉，这时候你可以考虑调整鼻根和鼻子高度，以及颧骨位置的饱满度，如果只是单纯的上面部扁平，还可以考虑调整眉骨的高度，或额头部位的脂肪填充。

关于割双眼皮、开眼角、改善肿眼泡等问题，可能与上下睑脂肪垫的薄厚、眼裂长度和形态有关，需要由整形医生根据具体情况设计，我在这里不做过多讲解。

第二，针对鼻型不够立体的问题，我只能说对鼻型的审美和追求因人而异，有人喜欢小巧精致，也有人喜欢挺直饱满，从可塑性角度来讨论填充材料的话，使用玻尿酸填充相对可塑性更高，但往往有人抱怨玻尿酸填充后，鼻子形态容易发生改变，鼻根处容易变宽，建议你选择弹性系数稍微小一些的玻尿酸。

在鼻子附近注射玻尿酸的风险较大，容易发生局部栓塞、坏死，这与鼻子周围细腻的血管分布有关。不过如果你还想做鼻综合手术、放入鼻假体等大手术治疗，可以先尝试玻尿酸隆鼻，看看自己能否接受高鼻梁的新形象。

第三，针对颧骨低平和颧骨高耸问题，颧骨低平会使人看起来会更加瘦弱、疲惫无力甚至营养不良，颧骨高耸则会使人看起来行事果决犀利、攻击性很强。对于高耸的颧骨，轻医美暂时

也没有什么好办法，但是针对颧骨低平，我们可以考虑使用玻尿酸填充或者自体脂肪移植，让颧颊部丰盈起来。

这是我们第一次讲到自体脂肪填充项目，我为你简单做一个介绍，自体脂肪填充通常是从自己的腿部抽出脂肪团，在仪器中打碎再离心，得到单体脂肪细胞，注射到皮肤下方，起到「垫高」的效果。由于自体脂肪是活细胞，需要在皮肤中存活才能维持效果，但是脂肪细胞的成活率往往不到三分之一，所以需要多次脂肪移植，才能达到满意的效果。脂肪移植的费用根据填充部位的数量和填充量的多少浮动，一般从千元到万元不等。

第四，针对嘴唇轮廓过薄的问题，虽然我觉得薄也有薄的个性与美感，不过如果你真的很想变成嘟嘟唇，可以考虑使用玻尿酸或胶原蛋白填充唇部。调整唇部你需要关注两个问题：一方面是唇部五个标志点的和谐，五个标志点是上唇中间的唇珠、两侧的唇峰，下唇两个对称的唇珠；另一方面是嘴唇与鼻子、下巴之间的和谐关系，一般建议从侧面观察，要保证鼻尖——嘴唇最高点——下巴三点一线，这样嘴唇不会过于丰盈。

唇部填充也有一定风险，由于唇部皮肤的结构与其他位置不同，且日常活动很多，因此有时候会出现唇珠位置偏移或者不对称的情况。

第五，针对下巴的偏短或后缩问题，可以考虑适当垫高，也就是常说的「隆下巴」，医生会同时考虑下巴的长度和翘度。有的人不仅有下巴短缩问题，同时伴有颏肌紧张，也就是在说话或做表情时，下颏正前方的肌肉会皱在一起，这种情况建议先

使用肉毒素放松颞肌，等待颞肌放松后，再观察下巴最前沿的位置有没有变化，在此基础上进行下巴的填充。

下巴填充相对比较安全，极少数求美者会由于血管发育问题出现术后淤青，不过如果同时存在下颌骨发育不良，那么手术正畸才是终极解决之道。

唇部和下巴的填充也与填充剂性质和用量有较大关系，费用浮动在千元至万元不等，需要具体情况具体分析。至此，关于打造立体五官的知识也讲完了。

总结

简单总结这节课的内容，本节课我们从瘦脸和五官调整两方面出发分析，首先我们学习瘦脸针的原理，并且讨论了什么情况适合打瘦脸针；其次，我们讨论了塑造立体五官的五大典型「高点」问题，分别从眼睛、鼻子、颧骨、嘴唇、下巴五个方面问题分析和填充项目介绍，并提示了可能存在的风险。限于课程篇幅原因，没有办法更深入地为你介绍了，希望你如果真的要调整面部轮廓，一定要去正规医院面诊。

谢谢你的收听，我是禹汐，我们下节课见。