

我的胸形到底好不好看？ 什麼樣的胸部需要做調整？

胸部的議題一直頗受女生重視，近年來隨著明星、名模的話題，胸部的保養及整形也不再是件難以啟齒的事，為了幫大家養成正確的美胸觀念及知識，BODY特地邀請了美胸DOCTOR---莊家榮院長，針對讀者們的美胸問題開闢一個美胸專欄，幫助BODY的美人兒們建立正確及良好的美胸概念。

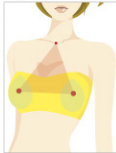
完美胸形的二三事

莊院長表示，一個完美的胸形，除了主觀的感受外，仍然有一些客觀的數值可以作為依據。而在實際手術時，只要透過充分的溝通，選擇具有豐富經驗的專業醫師，找到自己的完美胸形其實一點也不困難。

胸部美形圖

- 正三角形：鎖骨中間點到兩點乳頭的距離。
- 圓形：乳暈直徑約3.5~4.5CM。
- 水滴形：上胸1/3；下胸2/3。

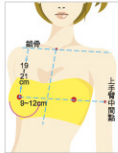
在胸形方面，台灣女生偏愛水滴胸形，醫師表示，水滴形的自然度與真實性高，通常是國外或是比較大的罩杯的女性，才會選擇環形。



美胸數字

- 挺度：乳頭與上臂的中間點同高。鎖骨中線與乳頭的垂直交叉點為19~21CM。

- 集中度：BB點到身體的中線約為9~12CM。



美胸DOCTOR

知美整形外科診所 莊家榮 院長

簡歷：

- 前三軍總醫院整形外科主治醫師
- 教育部審定講師資格
- 中華民國整形外科專科醫師
- 中華民國美容學會會員

國外造修：

- 日本東京 Nagano Bust Clinic 無痛美胸術/術中決定法臨床研究
- 日本東京 Dakaryama Clinic 抽脂/脂肪移植臨床研究
- 韓國首爾 Simman Plastic Surgery Clinic 韓式鼻整形臨床研究
- 韓國首爾 Jelm Clinic 韓式肋骨手術臨床研究

從生活中開始的美胸保養

乳房包含了乳腺組織和脂肪兩大部分，通常過了發育時期以後，如果想靠食療來再次發育，效果非常有限；而豐胸藥物則多含有荷爾蒙的成分，長期服用會造成健康的損害，所以平常除了內衣要符合胸形，不要過度擠壓造成皮膚拉扯，而使乳房變得鬆垮下垂外，也可以藉由健胸運動維持乳房組織的彈性，像是瑜珈或是拉筋都會有所助益。

美胸整形風雲榜

胸廓整形手術，以隆胸佔大多數約為85%，而其餘的10~15%大多為胸部下垂，或是胸形問題，而需要藉由整形手術來調整胸形。醫師表示，有些人是因為先天的發育不良，或是有漏斗胸、大小胸等，這些都可以透過整形手術改善。

- **南雲隆手術**：由日本引進，有別於一般麻醉後全由醫師的認知來做決定，先利用乳房假體擴充水球，患者可以和醫生充分討論，然後再植入，讓滿意度大幅提升。
- **胸廓畸形矯正術**：以隆胸手術為主，藉由不同的囊乳形狀及容量來做胸形的矯正。手術時間約一個半小時到兩個小時即可完成。

醫師對於整形的專業看法

有統計指出，如果妳曾經動過整形的想法，念頭通常不會隨著時間而消逝，所以醫師建議，晚做不如早做，年紀大在手術的限制上相對會比較多。在整形手術前，要掌握「停、看、聽」三個原則；在整形念頭出現後仔細想一想，然後多方收集資訊，聽聽身邊做過整形手術的人的意見。想要達到完美胸形的夢想並沒有想像中的困難。

美胸HOT NEWS~ 大分子玻尿酸豐胸

從腋下及腋下打入大分子的玻尿酸 (Sub-Q)，其豐胸效果可以維持一年半到兩年，加上傷口幾乎看不見，大約只有0.2CM，這吸引了許多因為害怕動力而遲遲不敢嘗試的女生。但是大分子玻尿酸豐胸費用不低，每增大一個罩杯共需打入120~160c.c.的Sub-Q，而每100c.c.Sub-Q就要價25萬，但因為其術後立即可上班，也不需後續的按摩塑形，方便度及安全性相對提高，所以仍然是許多女生的醫術選擇。