美容医生的面相与美学课

60 讲教程大纲与完整逐字稿 · 升级版

改的是形，管的是读，守的是认

形读认

作者　于意云

十个单元　六十讲　图解版

目 录

课程说明.....8
核心观点.....10
阅读与发布.....12
第 01 单元 看脸的三层：形、读、认.....13
第 01 讲 美容医生学面相，学的是“别人怎样读这张脸”.....14
第 02 讲 医生也在相面：乍见与久注.....19
第 03 讲 形神气色：四个入口，四种变化速度.....23
第 04 讲 定相、介相、流相：治疗边界的第一张地图.....28
第 05 讲 一处之美不足以定吉：局部、配合与全脸.....32
第 06 讲 三层面容记录与原点照片.....36
第 02 单元 把相书读成观看档案.....40
第 07 讲 三停：纵向节奏，与“上停少年、下停晚年”的读法.....41
第 08 讲 五眼与留白：横向格局.....45
第 09 讲 五岳四渎：骨要成峰，峰不能孤.....48
第 10 讲 十二宫：古人把人生焦虑放在脸的哪里.....51
第 11 讲 各形自有其合格：汉字面形与五行面形.....57
第 12 讲 断语怎样读：从“主凶”到“被读成什么”.....61
第 03 单元 骨肉与轮廓：定相的分量.....65
第 13 讲 骨相与皮相：相形不如相骨，相骨不如相神.....66
第 14 讲 额与颞：饱满不等于突出.....70
第 15 讲 颧：鼻颧相配，如君臣相得.....74
第 16 讲 下颌与腮：宽有来源，也有态度.....78
第 17 讲 下巴与地阁：收束与“兜得住”.....82
第 18 讲 骨肉相称：定相改动的代价清单.....86
第 04 单元 眉眼：神的居所.....90
第 19 讲 眉：表情的标点.....91
第 20 讲 眉眼距离：最常见的“显凶”结构.....95
第 21 讲 眼形与倾斜：风格，不是等级.....99
第 22 讲 眼下：疲惫被读出的地方.....102
第 23 讲 眼神：找到神的载体.....106
第 24 讲 眉眼改动：越不可逆，越要保守.....109
第 05 单元 中轴与口周：表态区.....113
第 25 讲 鼻：中岳与中轴.....114

第 26 讲 鼻颧关系：中面部的立体感.....118
第 27 讲 人中与唇：体量会说话.....121
第 28 讲 嘴角：静息嘴角是被误读最多的地方.....125
第 29 讲 鼻唇颏组合：改动的顺序.....129
第 30 讲 镜头里的脸：自拍、滤镜与被误读的鼻和下巴.....133

第 06 单元 气色与皮肤：流相.....138

第 31 讲 气色：古人的状态识别.....139
第 32 讲 肤色与匀净.....144
第 33 讲 质地与观看距离.....147
第 34 讲 光泽：被光读出的皮肤.....150
第 35 讲 松紧薄厚：流相变成介相的地方.....153
第 36 讲 痣、纹、瘢：介于定流之间的标记.....156

第 07 单元 神情与风格：被怎样读.....160

第 37 讲 相由心生的三种读法.....161
第 38 讲 恒态与时态：动态中的面容.....164
第 39 讲 风格词汇：清古奇秀，刚柔圆锐.....168
第 40 讲 印象与误读：凶、苦、累、冷与亲和.....172
第 41 讲 年龄、性别表达与个人认同.....176
第 42 讲 注射与神：表情的保留与代价.....179

第 08 单元 时间中的脸.....183

第 43 讲 一张脸的时间轴：流年的现代读法.....184
第 44 讲 早期变化：先排除，再解释.....188
第 45 讲 成熟、疲惫、衰老：三种读数.....191
第 46 讲 年轻化的目标是读数一致.....194
第 47 讲 原点与旧照片：防止渐进漂移.....198
第 48 讲 长期维养与“身份预算”.....202

第 09 单元 从读法到方案：取舍.....206

第 49 讲 误读陈述句：把看脸结果写成目标.....207
第 50 讲 三类手段，三层相：皮肤、注射、手术的分工.....211
第 51 讲 顺序：先流后介，慎动定相.....215
第 52 讲 模板脸：为什么不能一张脸配所有人.....219
第 53 讲 保留、等待与说“不建议”.....224
第 54 讲 当求美者带着相书来：面相话语、破相焦虑与改运请求.....228

第 10 单元 综合面诊与复盘.....233

第 55 讲 治误读：看起来显凶的脸.....234
第 56 讲 总显得疲惫的脸.....239
第 57 讲 想“补财库”的求美者：综合案例.....243
第 58 讲 审美分歧：当医生和求美者读得不一样.....247

第 59 讲　只允许改变一处.....251
第 60 讲　结课复盘：你的读法变了吗.....254

教学工具附录.....259

工具 1　“形·读·认”三层看脸法（观察框架）.....260
工具 2　定介流分层表.....261
工具 3　误读陈述句（主诉改写模板）.....262
工具 4　面容记录卡（三层版）.....263
工具 5　旧说翻译表（断语三分法）.....264
工具 6　神的载体记录（四时刻法）.....265
工具 7　“接—译—还”三步沟通法（面对面相话语）.....266
工具 8　守门人五问（方案确认前）.....267
工具 9　七个贯穿案例（虚构教学情境）.....268
工具 10　八个标志性练习.....269
附：传统部位词与临床观察区域对照（鼻部）.....270
附：本课程核心术语一览.....271
附：本书设计规范.....272

参考资料.....272

传统原文与整理本.....275
作者网站（传统相学普及）.....276
面孔印象、吸引力与辨识度.....277
镜头、滤镜与体象.....278
临床评估、解剖与皮肤.....279
监管与说明书（仅作风险阅读）.....280
流行面相内容整理（教学素材）.....281

图 目

图 0-1 全课路线图：十个单元、六十讲（★为新增讲次）.....9
图 0-2 十一条核心观点按“读、形、认”三层分布.....11
图 1-1 第 01 单元讲次一览（看脸的三层：形、读、认）.....13
图 1-2 “形·读·认”三层模型：改的是形，管的是读，守的是认.....16
图 1-3 治误读，不治分数：同一主诉的两种理解方式.....17
图 1-4 乍见与久注：先封存第一印象，再用复盘校准.....20
图 1-5 医生的三种乍见：审美的、临床的、相书的.....20
图 1-6 形、神、气、色：四个入口，四种变化速度.....24
图 1-7 四个入口在脸上的主要观察位置（示意）.....25
图 1-8 同一张脸上的三层：定相（赭）、介相（青）、流相（绿）示意.....29
图 1-9 定相、介相、流相：变化速度、可逆性与辨识度风险.....30
图 1-10 一处之美不足以定吉：同一局部放进两种全脸配合.....33
图 1-11 三层面容记录卡（A—J 栏）.....37
图 1-12 原点照片与可比资料：正面、斜面、侧面与动态.....39
图 2-1 第 02 单元讲次一览（把相书读成观看档案）.....40
图 2-2 三停五岳四渎图（据传统相书绘制，新配色）.....42
图 2-3 三停的“年龄读数”：把“上停少年、下停晚年”读成观看经验.....43
图 2-4 五眼与留白：横向格局是一组相对关系，不是标准尺.....46
图 2-5 五岳相朝、孤峰无援、主弱宾强：三种起伏关系（侧面示意）.....49
图 2-6 十二宫位置图（据传统相书绘制，新配色）.....52
图 2-7 十二宫是一张焦虑地图：部位要求背后连着生活中的哪一块.....54
图 2-8 奸门的两难：同一处眼尾纹的两种读法.....55
图 2-9 十字面形（据苏民峰课程整理）：用外轮廓的宽窄变化来描述.....58
图 2-10 五行面形：本课采用的起步提示.....59
图 2-11 断语三分：一条断语拆成三份，再追问“看出来的还是比喻推出来的”.....62
图 3-1 第 03 单元讲次一览（骨肉与轮廓：定相的分量）.....65
图 3-2 一条轮廓，三层问题：可见的线、参与的组织、观看的评价.....67
图 3-3 骨相与皮相：同一处阴影可能同时来自定相、介相与流相.....69
图 3-4 额与颞的观察区域：正面看宽度与过渡，侧面看连续与起伏.....71
图 3-5 把饱满与突出分开：三条额部侧面线（示意）.....72
图 3-6 鼻颧相配：主（鼻）与辅（颧）的四种关系.....75
图 3-7 颧的观察：正面看宽度，斜面看前突与转折，阴影随光线改变.....75
图 3-8 下颌与腮的观察类别：形状相同，来源可能不同.....79
图 3-9 “宽”的三种来源：骨性、肌肉、软组织体量（示意）.....79
图 3-10 下巴的四项关系：长度、宽度、前后、连接.....83
图 3-11 把改善与损失放在一张纸上：获得与代价的天平（示意）.....87

图 3-12 定相改动前必答的六个问题.....88
图 4-1 第 04 单元讲次一览（眉眼：神的居所）.....90
图 4-2 传统眉格：一份“常被怎样读”的目录.....92
图 4-3 眉的三种状态：放松、抬眉、皱眉.....93
图 4-4 案例 A 记录卡：林女士“显凶”（虚构教学情境）.....96
图 4-5 眉眼距离与读法：眉压眼在结构上像皱眉.....96
图 4-6 眼形的观察类别：描述形态，不分等级.....100
图 4-7 眼下的观察区域：卧蚕、眼袋与泪沟的位置关系（示意）.....103
图 4-8 同一处眼下，三种光线：顶光加深阴影，柔和正面光减弱阴影.....104
图 4-9 神的载体·四时刻法：放松、注视交谈、真笑、思考.....107
图 4-10 越不可逆，越要保守：改动幅度应随可逆性下降而收窄（概念示意）.....110
图 5-1 第 05 单元讲次一览（中轴与口周：表态区）.....113
图 5-2 鼻的侧面走势类别（示意）.....115
图 5-3 鼻部的传统部位词与临床观察区域（正面与侧面）.....116
图 5-4 鼻颧关系：斜面上看中面部的亮面、转折与过渡.....119
图 5-5 人中与唇：先区分长度与视觉感受.....122
图 5-6 唇形的观察类别：体量与轮廓.....123
图 5-7 静息嘴角：被误读最多的地方.....126
图 5-8 补偿：被读成“苦相”的人，笑起来可能完全不同.....127
图 5-9 本形的锚：中轴上最难改变、最能代表本形、最关乎辨识的一处.....130
图 5-10 鼻唇颏组合：三条路径的比较（示意）.....131
图 5-11 案例 D 记录卡：小吴“自拍鼻”（虚构教学情境）.....134
图 5-12 镜头也是一位“读者”：近距离自拍会放大中轴、缩小两侧（按简化几何计算）.....134
图 5-13 镜头核对四步：在讨论鼻和下巴之前.....136
图 6-1 第 06 单元讲次一览（气色与皮肤：流相）.....138
图 6-2 相书“五色”：传统术语与今天应先考虑的问题（色块仅为示意）.....140
图 6-3 《冰鉴》论气色的时间尺度：终身、一年、一月、一日.....140
图 6-4 案例 E 记录卡：何女士“总是累”（虚构教学情境）.....142
图 6-5 匀净不要求没有差别：同一底色上的三种分布（示意）.....145
图 6-6 两种距离，两套标准：社交距离看整体，近距离看质地.....148
图 6-7 光源方向改变被读出的皮肤与轮廓：复查时让条件可比.....151
图 6-8 “明润”是什么：镜面反射与漫反射（示意）.....151
图 6-9 松紧薄厚：流相怎样慢慢变成介相（概念示意）.....154
图 6-10 痣、纹、癍：三步判断的顺序.....157
图 6-11 案例 F 记录卡：赵先生“破相”（虚构教学情境）.....158
图 7-1 第 07 单元讲次一览（神情与风格：被怎样读）.....160
图 7-2 “相由心生”的三种读法：哪一种能在诊室里核对.....162
图 7-3 恒态与时态：一张静态照片只是动态过程中的一帧.....165
图 7-4 风格词汇地图：刚柔、圆锐两组变量与清古奇秀的交叠（练习用）.....170
图 7-5 误读的三种来源：形像表情、神被条件压住、读者自带偏见.....173

图 7-6 常见印象词与可见依据：凶、苦、累、冷（静息结构示意）.....174
图 7-7 年龄感、性别表达与个人认同：三层不同的问题.....177
图 7-8 注射与神：静态改善与动态保留的权衡（概念示意）.....181
图 7-9 减弱表情的三种代价.....181
图 8-1 第 08 单元讲次一览（时间中的脸）.....183
图 8-2 百岁流年部位图（据传统相书绘制，新配色）.....185
图 8-3 脸是一条时间轴：稳定项、变化项与改动项.....186
图 8-4 早期变化：先排除，再解释.....189
图 8-5 成熟、疲惫、衰老：三种不同的读数（同一个人可画三个圈）.....193
图 8-6 年轻化＝读数一致：目标是让被读出的状态与本人真实状态相符（概念示意）.....195
图 8-7 案例 C 记录卡：周女士“第七次”（虚构教学情境）.....199
图 8-8 渐进漂移：每次只与上次比较，累积偏离原点（概念示意）.....199
图 8-9 身份预算：还能改多少而仍然是他（概念示意）.....203
图 8-10 复查四问：获得与保留一起检查.....204
图 9-1 第 09 单元讲次一览（从读法到方案：取舍）.....206
图 9-2 误读陈述句：把主诉写成一句可以复查的话.....208
图 9-3 三类手段，三层相：一张对应表与三种“错层”.....212
图 9-4 先流后介，慎动定相：讨论顺序的决策流程.....216
图 9-5 模板向外，配合向内：两种方案思路（概念示意）.....221
图 9-6 参考图翻译三步：从“照这个做”到可以讨论的目标.....221
图 9-7 守门人五问：方案确认前的检查流程.....225
图 9-8 “不建议”说明书的结构.....226
图 9-9 求美者与面相话语的三种关系.....230
图 9-10 接—译—还：面对面相话语的三步沟通.....230
图 10-1 第 10 单元讲次一览（综合面诊与复盘）.....233
图 10-2 治误读：“显凶”的三来源分析（案例 A）.....235
图 10-3 案例 A 方案说明的结构：保留在前，改动在后（虚构教学情境）.....238
图 10-4 总显得疲惫的脸：用形神气色整理信息，按定介流排序（案例 E 复诊）.....240
图 10-5 案例 B 记录卡：陈先生“补财库”（虚构教学情境）.....244
图 10-6 三层分歧法：形可以协商，读由本人定，认由医生守.....248
图 10-7 只允许改变一处：把候选目标放在同一标准下比较.....252
图 10-8 结课复盘：拆开第一天的信封，比较你的读法.....255
图 10-9 全课回顾：改的是形，管的是读，守的是认.....257
图 附-1 七个贯穿案例在课程中的出现位置（虚构教学情境）.....268
图 附-2 本书设计规范：色板、单元色与版式块.....272

课程说明

这套课程面向正在成长的美容医生，适用于美容皮肤科、微创注射、注射美容及美容外科小手术的审美学习。全课程分为十个单元，共六十讲，每讲包含教程大纲、一句话洞察、完整逐字稿、观察练习与参考阅读。

本课程的核心命题是一句话：**改的是形，管的是读，守的是认。**

一张脸同时是三样东西。它是一件“形”，有骨肉、五官、皮肤和表情，美学用比例、配合、节奏和质感说明它是否成立。它是一段被阅读的“文本”，陌生人、熟人、本人和医生都在读它，传统面相正是中国文化里规模最大、流传最久的读脸经验。它还是一份随时间延续的“身份”，本人凭它认出自己，熟人凭它认出这个人。

美容医疗只能改变形，却必然同时改变读与认。因此，本课程对好的审美判断给出一个明确标准：用尽可能小、尽可能可逆的形的改动，消除本人不认同的误读，同时守住别人借以认出他、他借以认出自己的那组配合。“更美”和“更标准”可以是结果，却不能成为唯一目标。

面相与美学在本课程中是两个平等的视角。美学回答“形是否成立”，面相回答“形会被怎样读”。本课程不把面相当作命运学说：相书关于命运、财运、婚姻和品行的断言没有可靠依据，不进入任何诊断和疗效承诺。但相书里记录的“人们会把什么样的脸读成什么样的人”，是求美者、他们身边的人乃至医生自己都在使用的读法。医生理解它，才能听懂诊室里的许多焦虑，也才能预先知道一张脸会在哪里被误读。

课程的顺序按“读→形→认→取舍”展开。第一、二单元建立读法：为什么学面相，怎样把相书读成观看档案。第三至第六单元讲形：骨肉轮廓的定相、眉眼这个神的居所、鼻唇颏这个表态区、气色与皮肤的流相。第七、八单元讲认：神情、风格和时间中的身份。第九、十单元把三层合起来，进入临床取舍与综合面诊。

课程中的面容记录方法在第 06 讲集中讲解，此后各讲只在需要时引用，不再重复。练习使用获得适当授权的成年人资料；正文中的人物与情境均为虚构教学情境，在相应位置标明。具体诊疗仍需相应临床评估，课程不提供注射点位、剂量、层次或手术步骤。引用传统原文时注明出处；整理性的传统说法注明“传统说法”或《相论》条目；涉及心理学和医学的内容只采用公开发表、被广泛引用的结论，不引用具体统计数字。

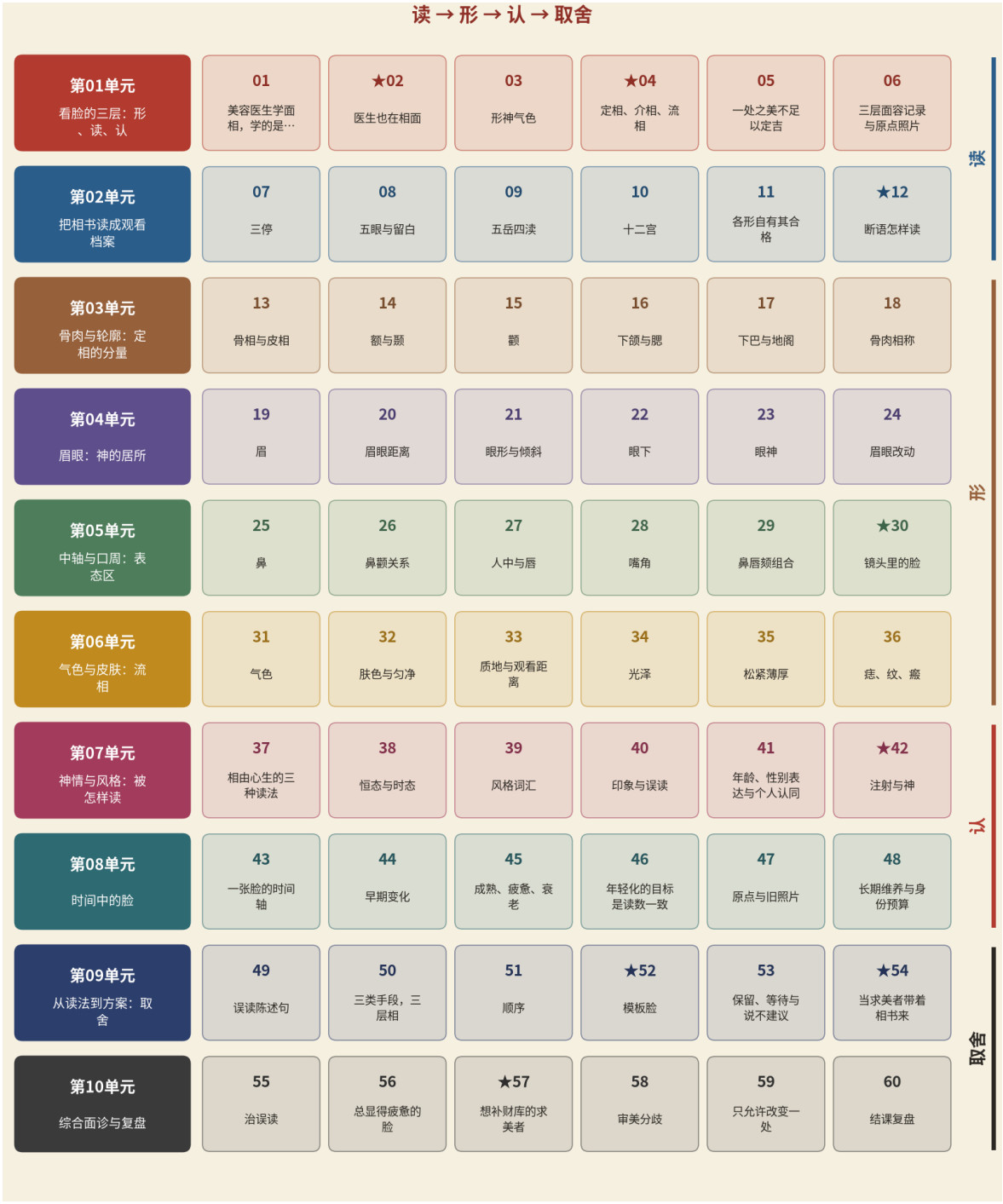


图 0-1 全课路线图：十个单元、六十讲（★为新增讲次）

核心观点

全课程围绕十一条核心观点展开。每一讲在大纲中注明它锚定的观点。观点分属三层：读（为什么学面相）、形（怎样判断改什么）、认（什么不能丢）。

编号	观点	一句话主张	层
1	相书是观看档案	面相不能告诉我们一个人是谁，但能告诉我们别人可能怎样读这张脸；它的临床价值在于预告误读。	读
2	医生也在相面	医生的第一眼也是相面，乍见之判要写下来、标为假设、在久注中修正。	读
3	治误读，不治分数	正当的靶点是本人不认同的被读；读法与本人一致的特征，再不标准也不是靶点。	形
4	先流后介，慎动定相	定相、介相、流相是一条从难逆到易逆的梯度；不以定相手段解流相之困。	形
5	配合是向内的，模板是向外的	美在一张脸内部的相互成全，不在向人群平均脸靠拢；各形自有其合格。	形
6	神是最容易被治坏的部分	神寓于动态；“静态更好、动态陌生”是最常见的审美失败。	认
7	气色先是病色，再是美色	相书的青黑晦滞多是古人的状态识别；见“气色差”，先问医学。	形
8	脸是一条时间轴	每次只和上一次比，就看不见渐进漂移；所有改动都要与原点对照。	认
9	年轻化的目标是读数一致	让被读出的年龄与精力和本人相符，而不是追求一个更小的数字。	认
10	面相话语是焦虑地图	求美者带来的“破相”“补财库”是他害怕被怎样读的报告；接住、翻译、交还，不嘲笑，也不售卖改运。	读
11	医生是第二读者，也是守门人	当一项要求会破坏配合、伤神或断开身份时，说“不建议”是专业义务。	认

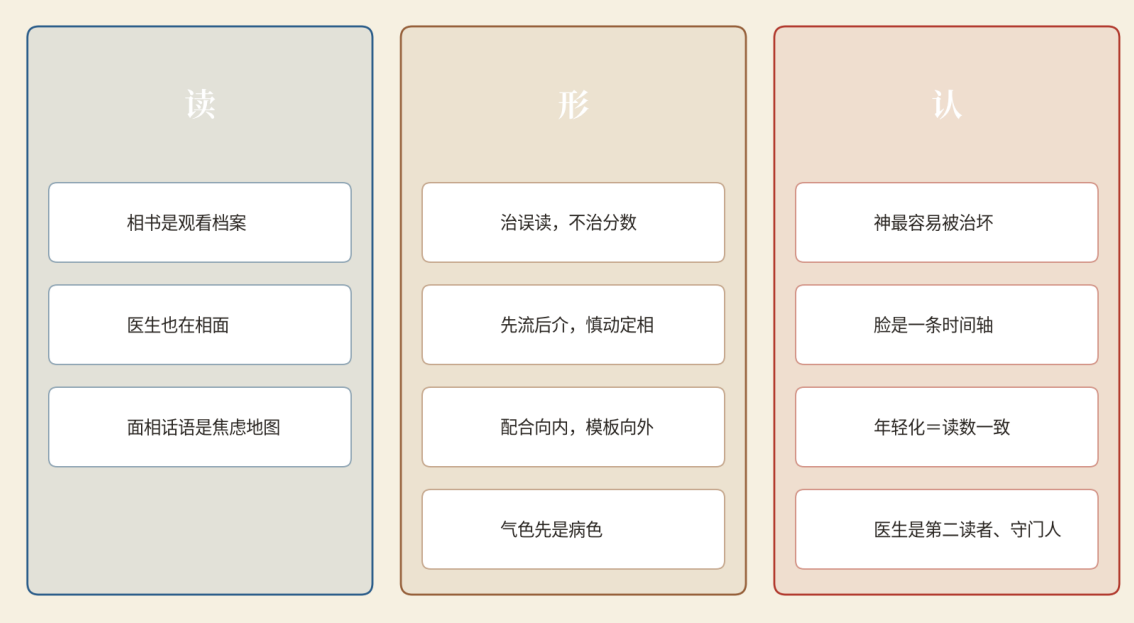


图 0-2 十一条核心观点按“读、形、认”三层分布

几个贯穿全课的术语：

- **定相、介相、流相：** 定相指骨格与基本比例，一生少变；介相指软组织体量与位置、纹、痣、瘢、松紧和表情习惯，数年间缓变；流相指气色、肤色、光泽、当下神情与拍摄条件，日月之间即变。“相有定相，有流相”“纹与痣介于定流之间”为传统说法（《相论》1.2、1.23 条整理），“介相”是本课程为教学设的名称。
- **误读陈述句：** 把“显凶、显累、显老”改写成“在什么场景、被谁、读成什么、希望被读成什么、与哪处形或神有关、愿意保留什么”。见第 49 讲与附录。
- **神的载体：** 一个人最能传神的两三处动态，例如说话时的抬眉、笑时眼尾的参与。见第 23 讲。
- **辨识锚点：** 熟人凭以认出一个人的两三处特征。见第 46、47 讲。
- **原点：** 首诊前或本人认同的某一时期的资料，用来对照所有后续改变。见第 06、47 讲。

阅读与发布

每讲的大纲与逐字稿独立成篇。顺序学习时，保留第 01 讲的乍见记录和第 06 讲的原点记录，并完成各单元作业；第 60 讲会回到这两份记录。也可以按部位查阅，但建议先读第一单元，掌握三层看脸法和定介流分层。

公众号连载时，可沿用讲次与标题，按账号版式编辑。配图与病例材料另行取得适当授权。课程中的十二宫图、三停五岳图与流年图为传统部位示意，不是解剖图。

参考阅读置于各讲末尾，包含传统原文、公开课程及医学资料，书末另附合并的参考资料表，并注明来源类型。传统文本的不同讲法在相关正文中说明，临床资料按各自研究对象与适用范围阅读；美国监管机构与药品说明书类资料仅作机制与风险阅读，不替代中国注册适应证与说明书。

第 01 单元　看脸的三层：形、读、认

引导问题

医生看一张脸，到底在看什么？

核心观点　观点 1 相书是观看档案；观点 2 医生也在相面；观点 4 先流后介，慎动定相。

单元目标　建立“形·读·认”三层看脸法；会把第一印象写下来并接受检验；会把一个问题标到定相、介相或流相；留下一份可以对照多年的原点记录。

单元作业　完成一份三层面容记录卡（含乍见印象、误读陈述句、认的约束），并确定原点照片。

本单元讲次　第 01 讲 美容医生学面相，学的是“别人怎样读这张脸”；第 02 讲 医生也在相面：乍见与久注；第 03 讲 形神气色：四个入口，四种变化速度；第 04 讲 定相、介相、流相：治疗边界的第一张地图；第 05 讲 一处之美不足以定吉：局部、配合与全脸；第 06 讲 三层面容记录与原点照片。

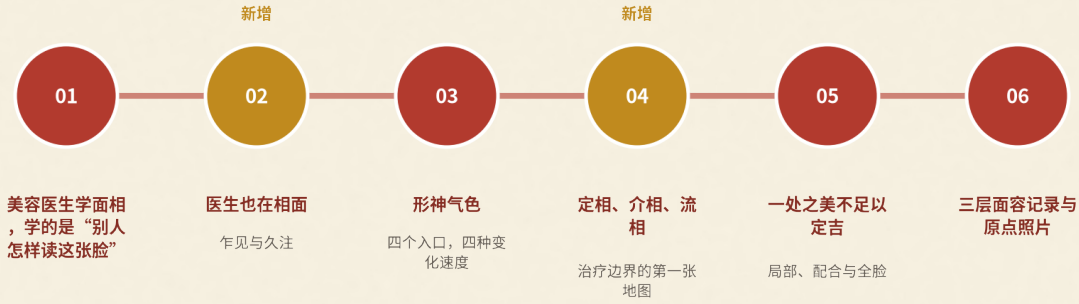


图 1-1　第 01 单元讲次一览（看脸的三层：形、读、认）

形读认

第 01 讲　美容医生学面相，学的是“别人怎样读这张脸”

第 01 单元　看脸的三层：形、读、认　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

相书预测命运不可信，但它记录的读法真实存在。医生改的是形，管的是读，守的是认。

- **学习重点：** 理解面相在本课程中的位置：不是命运学说，而是一部关于“人们怎样读脸”的经验档案；建立形、读、认三层的基本概念。
- **内容安排：** 一个两千年的悖论；脸会被读，读法却常常不准；一张脸的三层；三层怎样进入诊室；面相在本课里怎样用，不怎样用。

■ 临床连接

把“显凶、显累、显老”一类主诉先当作读法问题：先问谁在读、在哪里读，再找形的依据，最后检查哪些特征不能丢。

- **观察练习：** 三十秒乍见记录＋三层初记。
- **锚定观点与工具：** 观点 1、3；工具 1 三层看脸法。

逐字稿

我想从一个两千多年前的悖论讲起。

战国末年，荀子写过一篇《非相》，开头就说：“相人，古之人无有也，学者不道也。”意思是，看相这件事，古人没有，有学问的人也不谈。他还说：“相形不如论心，论心不如择术。”看一个人的外形，不如了解他的心；了解他的心，不如看他选择走什么路。这是中国思想史上很早、也很有分量的一次相术批评。

按理说，被这样一位大儒批评过的学问，应该慢慢退场。可是两千多年过去，相书一直在被传抄、刊印、引用。今天，一条三分钟的“五处破相”短视频，可以有几十万次播放。为什么一门预测命运并不灵验的学问，能流传这么久？

本课程给出的回答是：相书说中的，从来不是命运，而是**人们看脸的习惯**。什么样的眉让人觉得不好惹，什么样的嘴角让人觉得在发愁，什么样的额头让人觉得开阔、有福。这些读法，古人有，今天的人也有；求美者有，他的同事、家人有，医生自己也有。

所以，这门课这样给面相定位：它是一部延续了很多代人的**观看档案**。档案里记着，人们会把什么样的脸读成什么样的人。它不能告诉我们这个人是谁，却能提醒我们，别人可能会怎样看他，他又可能怎样看自己。美容医生学面相，学的就是这件事。

脸会被读，读法却常常不准

■ 现代美学 · 研究

现代心理学对“读脸”做过很多研究，有几条结论比较稳定。第一，人们看到一张陌生的脸，在极短时间里就会形成可信、强势、亲和之类的印象。第二，不同的人对同一张脸的印象相当一致。第三，这些印象对一个人真实性格的预测力却很弱。还有研究发现，同一个人的不同照片，会让观看者得出相当不同的印象。

把这几条放在一起，就是：读脸是普遍的、快速的、彼此一致的，同时又常常是不准的。

诊室里很多痛苦，正是从这里来的。请设想一位求美者，她说：“同事都说我看起来在生气，其实我根本没有。”这是一个教学情境。她来找医生，并不是因为不够好看，而是因为**被读错了**。相书里“眉压眼主暴躁”“嘴角垂主苦”这一类说法，其中一部分，正是这类误读在古代的记录。古人把误读当成了命运，我们把它当成需要理解的观看现象。

■ 相书原文 · 传统说法

医生自己也在读。《冰鉴》说“久注观人精神，乍见观人情态”：初次见面，只能看到一个人一时的神情；长久相处，才看得到他的精神。医生在求美者进门的几秒钟里形成的印象，同样属于“乍见”。下一讲专门讨论，怎样让这份第一印象留下记录，再接受检验。

一张脸的三层

为了让面相和美学真正在一张脸上对话，本课程把一张脸分成三层来看。

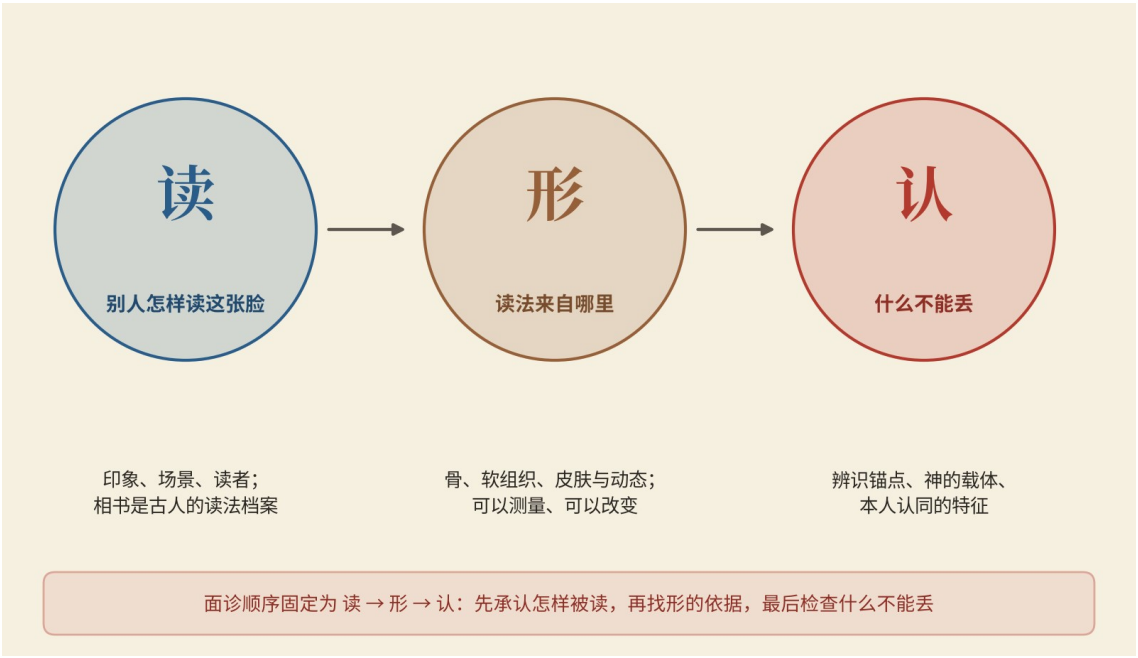


图 1-2　“形·读·认”三层模型：改的是形，管的是读，守的是认

第一层是**形**，也就是实际存在的东西：骨与肉、五官的形状与配合、皮肤的颜色与质地、表情的动作。美学擅长这一层，它用比例、均衡、节奏、配合、质感来说明一种形是否成立。

> **■ 现代美学 · 研究**
>
> 第二层是**读**，也就是这张脸被怎样看：被陌生人怎样读，被熟人怎样读，被本人在镜子里怎样读，被医生怎样读。面相擅长这一层，现代印象研究也在这一层工作。

第三层是**认**，也就是这张脸作为一个人的标记：本人认得自己，熟人认得他。它包括几处让人一眼认出来的特征，包括他说话和笑时特有的神情，也包括这张脸在时间里的连续。

这三层的关系，决定了美容医生的工作方式。医疗手段只能作用于形。可是每动一次形，读和认都会跟着动。举个例子：减轻眉间的纹，是改变形；新同事不再觉得她在生气，是读的变化；如果连她说话时眉毛的生动也一起减弱了，朋友会觉得她“表情少了”“有点陌生”，这就是认的变化。第一个变化是目标，第二个是收获，第三个是代价。

所以，这门课对“好的审美判断”给出一个明确的标准：**改的是形，管的是读，守的是认。**用尽可能小、尽可能可逆的形的改动，消除本人不认同的误读，同时守住别人认出他、他认出自己的那组特征。更美和更标准都可能成为结果，但不能成为唯一目标。

三层怎样进入诊室

我们用刚才那位求美者，把三层走一遍。她叫林女士，三十八岁，部门主管。这是一个虚构教学情境，后面几个单元还会回到她。



图 1-3　治误读，不治分数：同一主诉的两种理解方式

先看**读**。医生在面诊开始前写下自己的乍见印象，比如“干练，略严肃”。然后问她：是谁这样说？在什么场合？什么时候开始在意？她说，主要是这半年来新同事的反馈，多发生在视频会议里，家人和老朋友从来没这样说过。这个回答很重要：熟人不这样读，陌生人在屏幕上这样读，说明误读主要发生在静态和初见的情境里。再翻一翻档案：相书对眉压眼、印堂纹、嘴角下垂都有“凶”“苦”的断语，提示这几处容易被读错。

再看**形**。医生去找与这个读法相关的依据，并给每一处标层次。会议室顶光加深了眉弓下的阴影，笔记本摄像头在下方，从下往上拍，这是条件，属于变化最快的**流相**；眉间在倾听时持续用力，留下浅纹，嘴角放松时略向下，这是**介相**，几年间慢慢形成，也能慢慢改变；眉骨和下颌的轮廓，是**定相**，一生少变。

最后看**认**。请她说出最喜欢自己的三处：利落的下颌线、说话时很有表情的眉毛，还有同事说她“看起来很能干”。医生补一句观察：她笑的时候眼尾会一起动，那是她最有亲和力的时刻。这几处，就是认的约束。

三层走完，讨论的顺序几乎自然出现：先处理流相，比如摄像头的位置和灯光；再看介相，比如眉间的持续动作是否值得处理、处理时怎样保住说话时的眉部表情；而她喜欢的下颌和眉骨，原则上不进入讨论。她要的是不被读成生气，不是换一张脸。

面相在本课里怎样用，不怎样用

本课程使用面相，有三种用法。第一，预告读法：知道一张脸可能在哪里被读错。第二，提供观念：相书重视配合，重视动静，重视气色的变化，这些观念能扩展医生的观察。第三，接住语言：求美者说“山根”“夫妻宫”“破相”，医生听得懂，也知道怎样翻译。

本课程也有三种不用。不用面相判断一个人的性格、品行和命运。不用面相作为任何疗效承诺，不说改了哪里运势会好。不用面相作为营销话术，不说“旺夫”“招财”“补福气”。第 12 讲会教一个方法，把每一条相书断语拆成三份：观看经验可以借用，时代偏见要剔除，命运推演应当放弃。

美学同样不是一套标准答案。比例、平均脸、流行脸型，都只是观察工具。第 05 讲和第 11 讲会讨论，为什么配合比单项达标更重要，为什么“金不嫌方，木不嫌瘦”这句老话，今天仍然可以用来反对千人一面。

本课程不提供注射点位、剂量与手术步骤，这些需要另行规范训练。我们训练的，是在拿起任何工具之前，先把一张脸看清、读懂，知道什么该改、什么该守。接下来的课程大致按三层展开：第一、二单元讲读，第三到第六单元讲形，第七、八单元讲认，最后两个单元把三层合在一起，做临床取舍。

本讲练习

■ 本讲练习

请选一位获得授权的成年人，准备一张正面照片和一段一分钟左右的自然交谈视频。

第一步，三十秒乍见。只看照片三十秒，写下三个印象词。写完封存，不修改。第 60 讲会拆开它。

第二步，三层初记。读：写出你认为别人可能怎样读这张脸，再选一处部位，查一查相书怎样说它，只写说法，不下结论。形：找出与这些读法有关的两处形，分别标上定相、介相或流相。认：写出三处你认为应当保留的特征，以及一处你在视频里看到的、最能传神的动态。

第三步，写一句话：“如果只能改变一个读法，我最想先弄清的是_____，因为_____。”全程不写项目名称。

参考阅读：《荀子·非相》；《冰鉴》容貌、情态章；Understanding trait impressions from faces；Misleading First Impressions；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation。

第 02 讲　医生也在相面：乍见与久注

第 01 单元　看脸的三层：形、读、认　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

第一眼是数据，不是结论。医生的第一印象还混着自己的审美模板和商业判断，更需要写下来，接受检验。

- **学习重点：** 认识医生自己的“乍见之判”从哪里来、会怎样影响方案；学会记录、封存和校准第一印象。
- **内容安排：** 进门后的几秒钟；《冰鉴》的乍见与久注；医生的三种乍见；让直觉留下记录；推翻率与校准。

■ 临床连接

方案里任何一项如果只能由乍见印象支持，就要删去或补足依据；面诊结论应能说明它比第一眼多了什么。

- **观察练习：** 三十秒相面·三十分钟复盘。
- **锚定观点与工具：** 观点 2、11；工具 4 面容记录卡 B 栏；工具 10①。

逐字稿

上一讲说，相书是一部读脸的档案。这一讲把镜头转过来，对准医生自己。

请回想一下：一位求美者推门进来，在她开口之前，你心里已经出现了什么？可能是“这位看起来挺累”“法令纹有点重”“应该不太好沟通”，也可能是“这位能做好几个项目”。这些念头来得很快，几乎不需要努力。它们就是医生的相面。

■ 现代美学 · 研究

承认这一点，并不难堪。看脸、读脸是人的本能，现代印象研究告诉我们，人在极短时间里就会从一张脸上读出性格印象，而且读得很笃定。医生受过训练，看得更细，读得也更快。问题不在于有没有第一印象，而在于第一印象有没有被当成结论。

《冰鉴》的乍见与久注

■ 相书原文 · 传统说法

《冰鉴》论情态时说：“久注观人精神，乍见观人情态。”初次见面，只能看到一个人当时的神情举止；长久注视、相处，才能看到他的精神。同一篇又说，常见的弱态、狂态、疏懒态、周旋态是“恒态”，此外“又有时态”，也就是某一时刻流露的神情。

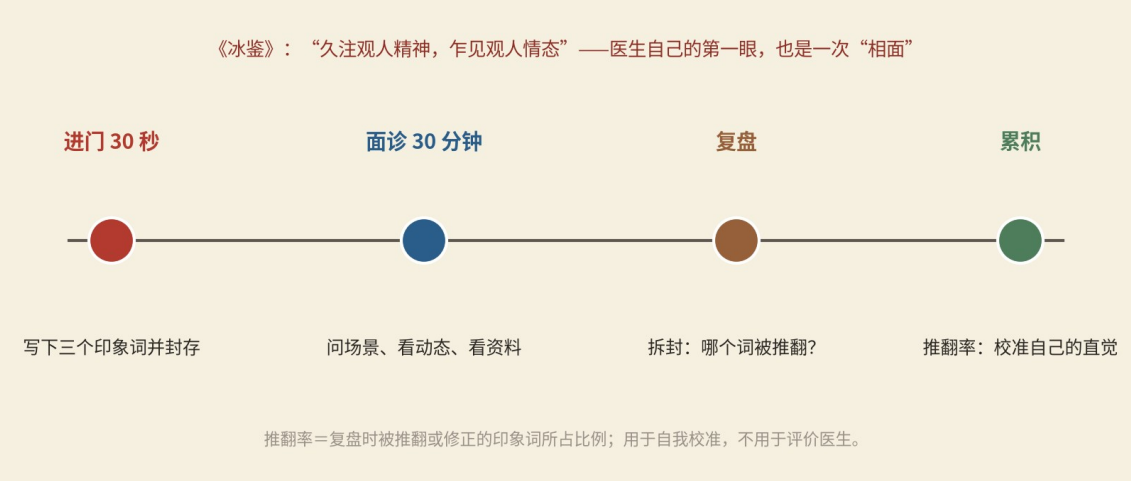


图 1-4　乍见与久注：先封存第一印象，再用复盘校准

古人在这里做了一个很重要的区分：一时所见，不等于平常所是。放到诊室里，这个区分格外实用。求美者第一次来面诊，往往紧张、拘谨，或者因为困扰而情绪低落；她可能刚下夜班，可能刚哭过，也可能为了来见医生特意化了浓妆。医生在这一刻看到的，多半是时态，而不是恒态。

传统相法也提醒“观人宜于静处，宜于天光”，灯光会改变肤色，情绪会改变气色。诊室的冷光、候诊的焦虑，都会让一张脸在第一眼显得比平时更沉、更累、更紧。

医生的三种乍见

医生的第一印象，大致有三种来源，需要分开看。

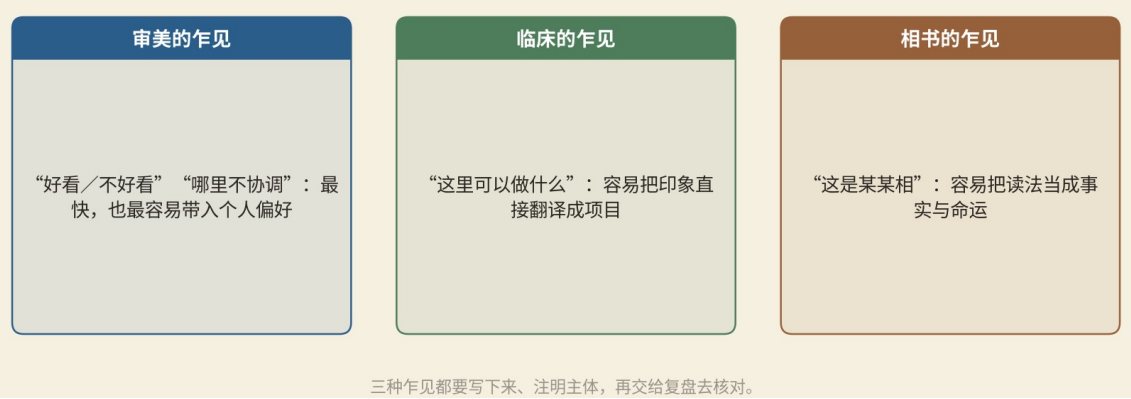


图 1-5　医生的三种乍见：审美的、临床的、相书的

第一种是**观看印象**，和普通人一样：凶、累、亲和、精明。它可能对，也可能被光线、表情和自己的偏好带偏。

第二种是**专业印象**：泪沟明显、下颌缘不清、皮肤偏暗。它比观看印象具体，但仍然只来自一个角度、一种光线、一个瞬间。第 05、06 讲会讲，单一角度的判断为什么常常需要修正。

第三种是**商业印象**：这位预算充足，这位适合做全脸，这位“有很多可以改”。这一种最危险，因为它不说自己的名字，常常伪装成前两种。一位医生如果第一眼就在心里列出项目清单，后面的观察就容易变成为清单找证据。

还要加上一项：每位医生都有自己的审美模板。有人偏爱饱满，有人偏爱利落，有人看惯了某一类面容。模板本身不是错，但它会让医生对某些特征特别敏感，对另一些视而不见。

让直觉留下记录

本课程不要求医生压抑直觉。有经验的医生，第一眼往往抓得准，过度怀疑直觉反而会降低效率。我们要求的是：让直觉留下记录，让它能被校准。

做法很简单。面诊开始前，在记录卡的“乍见印象”一栏写下三个词，不超过一行，写完不改。然后按正常顺序面诊：听本人怎样说，看多角度资料和动态，问清场景。面诊结束后，再回头看那三个词，逐个标注：被证实、被修正，还是被推翻。

请看一个虚构教学情境。一位四十岁的成年人走进诊室，医生第一眼写下“疲惫、显老、法令重”。面诊中了解到，她前一晚值夜班，平时作息规律；看她白天自然光下的照片，疲惫感明显减轻；交谈时她笑得很多，法令区域在动态中是她表情的一部分。面诊结束，三个词里，“疲惫”被修正为“当日状态”，“显老”被推翻，“法令重”被修正为“静态时较明显，动态中参与笑容”。如果医生按第一眼制定方案，方向会完全不同。

推翻率与校准

把这件事坚持一段时间，可以得到一个只属于自己的数字：在若干次面诊里，乍见印象被推翻或明显修正的比例。这不是考核，也不需要和别人比较。它的用处，是让医生知道自己的直觉在哪一类面容、哪一类主诉上容易出错。

有人会发现，自己总把“严肃”的脸读成“难沟通”；有人会发现，自己在疲惫的主诉上最容易过度判断；也有人会发现，自己对某种脸型有明显偏爱。知道了，下次就会多问一句。

最后，把乍见印象和方案对一次账。方案里每一项，都应当能找到比第一眼更多的依据：本人的原话、多角度资料、动态观察、医学检查。如果某一项只能由“我第一眼就觉得她需要”来支持，就把它删掉，或者列为待查。这是守门人的第一道门，守的是医生自己。

本讲练习

■ 本讲练习

请完成“三十秒相面·三十分钟复盘”。

选两位获授权的成年人资料，各有正面照片、侧面照片和一分钟交谈视频。先只看正面照片三十秒，写三个印象词，封存。然后用三十分钟完成完整观察：多角度、动态、资料条件。最后拆封，逐个标注被证实、被修正或被推翻，并写出是哪一项信息改变了你的判断。

再完成一项自查：写下你自己最常用的三个审美偏好词，例如“饱满”“利落”“精致”。想一想，它们在刚才的乍见印象中有没有出现。

从本讲开始，请准备一个小本子，每次面诊或练习都记录乍见印象与复盘结果。第 60 讲会统计你的推翻率。

参考阅读：《冰鉴》情态章；Understanding trait impressions from faces；Misleading First Impressions。

第 03 讲　形神气色：四个入口，四种变化速度

第 01 单元　看脸的三层：形、读、认　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

形、神、气、色的区别不只在“看什么”，更在“变多快”。变化速度决定了观察的方式，也决定了治疗的分寸。

- **学习重点：** 分别记录轮廓形态、动态神情、整体状态与色泽，保留传统词义的丰富性；理解四者变化速度的差异。
- **内容安排：** 四个词，四种看法；形是可以反复核对的入口；神要放在动静之间看；气藏于肉，色浮于皮；从变化速度到下一讲。

■ 临床连接

古代词汇与解剖、生理指标并非一一对应；医生需要说明自己实际观察到什么，以及这一观察在多长时间里可能改变。

- **观察练习：** 把有神、清秀、气色好各拆成可指认的观察点，并标出变化速度。
- **锚定观点与工具：** 观点 4、6、7；工具 1。

逐字稿

形、神、气、色，是学习面相时最先遇到的几个词。传统相书认为，一个人的相由这四者合成：看得见的形体，透出来的精神，充在里面的元气，浮在表面的气色。只看其中一样，就容易看偏。

这几个词有一个危险：太容易被直接当作结论。“看起来有神”“气色很好”，听起来人人都懂，换一个观察者，心里指的可能完全是另一回事。这一讲要做两件事：一是把综合感受说清楚，二是注意到一个原稿没有展开的维度——这四者变化的速度不同。

四个词，四种看法

■ 相书原文 · 传统说法

传统相书有一句概括：“形可见，神可感，气可察，色随时而变。”（传统说法，见《相论》1.12 条整理）形一眼就能看见；神要在相处和对视中感受；气要细心观察面部是否饱满润泽；色则时时在变，今天和下个月可能就不一样。

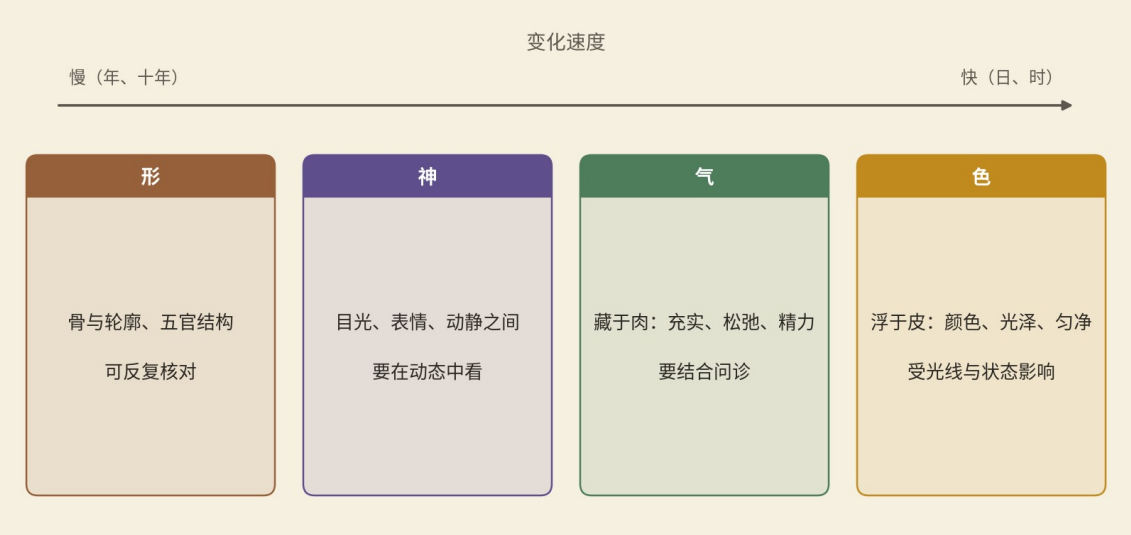


图 1-6　形、神、气、色：四个入口，四种变化速度

这句话里其实藏着两条线索。一条是**看的方法**：形靠看，神靠感，气靠察，色靠比较。另一条是**变化的快慢**：形最稳定，色最易变，神和气介于其间。前一条决定我们怎样记录，后一条决定我们怎样判断改变。

我们不需要把气硬说成某一项生理指标，也不需要把神完全等同于一个肌肉动作。古代语言以综合经验组织认识，临床记录则需要更明确的位置、状态和条件。两种表达可以并存，各自承担不同任务。

形是可以反复核对的入口

形包括面容的外部轮廓，也包括五官的形状与组合。可以先看面部大致长宽，再看额、颧、下颌之间的关系，随后进入眼裂、鼻形、唇形等细节。进入局部以后，要记得这个局部属于怎样的全脸。

记录形时，把大小、长短、宽窄和前后关系分开。一个鼻子显得存在感强，可能是宽度，也可能是突出程度，还可能是周围留白和明暗对比。用“体量大”概括以后，还要继续问，准备比较的到底是哪一种体量。

一个简单的检验：先不画眼睛和嘴，只画额、颧、下颌与下巴的轮廓。这个轮廓能否保留人物的大致特点？能，说明你已经能把整体格局和局部五官分开。再逐步补入五官，看哪一处加入后，面容风格发生了明显变化。

形是四者中最稳定的，所以最适合反复核对。但“稳定”也意味着，改变形的代价最高。这一点下一讲展开。

神要放在动静之间看

■ 相书原文 · 传统说法

《冰鉴》说：“一身精神，具乎两目。”神主要从眼睛看出来，但不只在眼睛。注视是否稳定，眼周开合怎样，眉部有没有持续抬高，说话时面部活动是否自然，微笑与视线是否相互配合，这些都参与“有神”的感受。



图 1-7　四个入口在脸上的主要观察位置（示意）

■ 相书原文 · 传统说法

《冰鉴》论神时很重视动静的变化，又说“情态者，神之余，常佐神之不足”——情态是神的延伸，能弥补神的不足。对美容医生，这提示一种观察方法：同一个人在放松、注视、微笑和说话时，都要进入视野。静态照片保存某一瞬间，连续材料才让人看到表情怎样出现、维持和消退。

请注意，观察神情与判断人格不是同一项工作。诊室里看到的表情，受环境、关系和当时状态影响。我们认真描述这一刻的神情，也对长期性格的判断保持克制。

神的变化速度很特别：一时的神情转瞬即变，长期的神情习惯却会慢慢沉淀成纹路和软组织形态。也正因为神寓于动态，它是最容易被治疗无意中改变的部分。第 23、42 讲会专门讨论。

气藏于肉，色浮于皮

> **■ 相书原文 · 传统说法**
> 传统相书说：“色浮于皮，气藏于肉。”（传统说法，见《相论》1.122 条整理）色在皮肤表层，熬一夜、生一场气都会改变；气在皮肉之下，变化慢，需要长时间调养。又说气本身看不见，只能“于厚薄润枯之间见之”：面部是饱满还是干瘪，皮肤是润泽还是枯燥。

用于教学，气可以先请观察者写出完整感受，再补充支持这一感受的可见内容：姿态、动作节奏、声音、面部的饱满与润泽。不同人给出的依据可能不同，这正好成为讨论材料。

色需要在条件中观察。皮肤的明暗、色差、光泽和可见的红褐分布，会受到照明、妆容、相机处理影响。想比较前后变化，先让条件尽量一致。至于色泽背后是否有医学问题，要由问诊和检查继续判断。相书把眼下青黑说成“劳倦”，这一点古今相通；但劳倦之外，还可能有睡眠、过敏和全身情况需要排查。第 31 讲会详细讨论“气色先是病色”。

从变化速度到下一讲

把四者按变化速度排一排：色最快，可以在一天之内改变；一时的神情也很快；气与神情习惯较慢，以月、年计；形最慢，成年后以十年计。

这个排列，就是下一讲“定相、介相、流相”的起点。它带来一个直接的临床问题：如果一个人的困扰来自变化最快的那一层，我们为什么要用改变最慢那一层的手段去回应？

形、神、气、色也不必被切成互不相干的格子。一条眼周阴影会参与形态观感，也会影响精神面貌；一个笑容会改变局部起伏，也会改变整体气息。分类帮助我们不遗漏信息，综合帮助我们理解同一张脸。

本讲练习

■ 本讲练习

改写三个词。把“有神”改成一段具体观察，把“清秀”改成一段形态与关系的说明，把“气色好”改成一段带有光线条件的记录。每段保留原来的综合词，再写出两到三个可指认的依据。

然后为每一条依据标注变化速度：日、月、年，还是十年以上。看一看，你写下的“好”或“不好”，有多少属于变化最快的一层。

最后交给另一位同学，请他指出自己能在材料中看到哪些依据，哪些还需要你解释。

参考阅读：《冰鉴》神骨、容貌、情态、气色等章；《相论》第一部分“总论：形神气色”。

第 04 讲　定相、介相、流相：治疗边界的第一张地图

第 01 单元　看脸的三层：形、读、认　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

先流后介，慎动定相。不要用最难逆转的手段，去解决变化最快的问题。

- **学习重点：** 理解传统“定相、流相”之分及其原意；掌握本课程的三层分法；学会把主诉标到层次上，并说出三条规则。
- **内容安排：** 面部如命，气色如运；传统的分工；三层与三类手段；三条规则；这张地图的局限。

■ 临床连接

每条主诉先标层；问题在流相，先用流相的应对；动定相，必须同时讨论辨识度与不可逆。

- **观察练习：** 为五条主诉填写定介流分层表。
- **锚定观点与工具：** 观点 4、7、8；工具 2 定介流分层表。

逐字稿

■ 相书原文 · 传统说法

《冰鉴》论气色时有一句话：“面部如命，气色如运。大命固宜整齐，小运亦当亨泰。”面部的结构好比命，气色好比运；命要齐整，运也要顺。

我们不讨论命和运。但这句话里有一个古人早已看清的事实：一张脸上的东西，变化的速度不一样。结构几乎不变，气色时时在变。这一讲把这个事实，变成美容医生的第一张治疗边界地图。

传统的分工

■ 相书原文 · 传统说法

传统相书把相分成两类：“相有定相，有流相。”骨格为定相，一生少变；气色为流相，旬月之间就有变化。又说“纹与痣介于定流之间”，皱纹会随年龄和习惯慢慢加深，痣也会新生或变淡，比骨格易变，又比气色稳定。（传统说法，见《相论》1.2—1.23 条整理）



图 1-8　同一张脸上的三层：定相（赭）、介相（青）、流相（绿）示意

更有意思的是下面这句：“定相论一生，流相论一时。”整理者解释说，要问一生大概如何，主要看骨格；要问近期顺不顺，主要看气色。用气色去断一生，或者用骨格去断这个月，都是用错了地方。

把“断”字换成“治”字，这句话几乎可以原样搬进诊室：用改变骨格的手段去回应一时的气色，或者指望改善气色就能改变骨格，都是用错了地方。

三层与三类手段

本课程把一张脸的特征分成三层。



图 1-9 定相、介相、流相：变化速度、可逆性与辨识度风险

定相： 骨性轮廓、基本比例、五官的基本结构。成年后以十年计才有明显变化。它最直接地决定一个人“像谁”，也就是辨识度。

介相： 软组织的体量与位置、纹、痣、瘢、皮肤的松紧，以及长期的表情习惯。以年计缓慢变化。“介相”这个名称是本课程为教学所设，取“介于定流之间”的意思。

流相： 气色、肤色的均匀度、光泽、当下的神情与疲劳，也包括妆发、光线和拍摄条件。以日、周、月计变化。

这三层，恰好对应现代美容医疗的三类特性。生活方式调整、就医排查和皮肤管理，多作用于流相，通常风险较低，可以重复，效果也会随时间消退。注射等微创手段，主要作用于介相，部分可逆，效果持续有限。手术与结构性改变，触及定相，最难逆转，也最直接影响辨识度。这里说的是大致对应，具体手段的作用对象和风险，需要专科判断。

三条规则

由此可以得到三条规则。

第一条：先流后介，慎动定相。 讨论顺序从变化最快、最可逆的一层开始。很多困扰在流相这一层就能明显减轻，有的人做到这一步就满意了。

第二条：不以定相的手段，解流相之困。 一个人主要的困扰是“最近显得很累”，而疲惫来自睡眠、皮肤状态和拍摄条件，这时去讨论结构性改变，是层次错位。反过来，也不要承诺护肤能改变骨性轮廓。

第三条：动定相，必谈“认”。 任何触及定相的讨论，都必须同时谈三件事：与原点相比还像不像；辨识锚点是否在改动范围之内；本人是否清楚这种改变难以回头。

请看一个虚构教学情境。三十三岁的何女士说，同事总问她是不是没睡好。照片上，她眼下发暗，面色偏黄。分层后：眼下的颜色、整体肤色和近期睡眠属于流相；眼下的凹陷属于介相；眼眶骨性结构属于定相。按规则，讨论从流相开始：先问睡眠、近期变化与身体状况，必要时建议就医排查；再看皮肤管理能改善多少；介相的凹陷是否需要处理，等前两步之后再评估；定相不在本次讨论之内。

这张地图的局限

这张地图是一个启发式工具，不是解剖分类，至少有三处局限要讲清楚。

■ 现代美学 · 研究

第一，定相并非不变。衰老研究表明，骨性结构也会随年龄发生改变，眶周和上颌等区域尤其明显。所以“定”是相对的。

第二，介相手段不等于“轻”。注射可以长期改变外观，反复的软组织改变会累积，累积到一定程度，效果上接近定相的改变。第 47、48 讲会讨论这种“渐进漂移”。

第三，同一个主诉往往跨越几层。眼下的问题，可能同时有颜色、凹陷和骨性支撑的因素。分层的目的不是把问题塞进一个格子，而是知道各层各占多少，讨论从哪一层开始。

本讲练习

■ 本讲练习

请为以下五条主诉各填一行定介流分层表（表格见附录工具 2）：“最近显累”“眉间有纹，看起来凶”“下巴后缩”“脸上有一颗痣”“皮肤暗黄”。每行写出：可能涉及的定相、介相、流相内容；你建议从哪一层开始讨论；还需要问什么。

然后挑出一条，写一段话说明：如果有人一开始就提出触及定相的方案，你会怎样用第二条规则回应。

参考阅读：《冰鉴》气色章；《相论》1.2—1.24 条；The Anatomy of the Aging Face A Review；Facial skin ageing Key concepts and overview of processes。

第 05 讲　一处之美不足以定吉：局部、配合与全脸

第 01 单元　看脸的三层：形、读、认　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

比例告诉你部分之间的数量，配合告诉你它们是否互相成全。单项都达标的脸，整体可能失配。

- **学习重点：** 学习局部与全脸、主次与承接的关系；认识比例、均衡、节奏与个性各自能回答的问题；理解传统“配合”观念。
- **内容安排：** 一处之美，一处之恶；局部有自己的观看范围；主次与承接；比例之外：均衡、节奏与个性；改一处会牵动什么。

■ 临床连接

每谈一项局部改变，同时写出一个相邻区域和一个全脸保留项；测量用于描述与比较，不直接推出目标。

- **观察练习：** 遮挡与替换。
- **锚定观点与工具：** 观点 5、3；工具 10③。

逐字稿

■ 相书原文 · 传统说法

传统相书有一句话：“一处之美不足以定吉，一处之恶不足以定凶。”又说：“论相须看配合。五官相称者贵；一官独好而余皆不称者，其福不全。”（传统说法，见《相论》1.3、1.31 条整理）相书还举过例子：鼻大颧小，眼大眉短，都是不相称。鼻子很大而颧骨低平，叫“中岳无辅”。

去掉福祸，这几句话说的是一个很现代的审美判断：一张脸的好，不在某一处单独出众，而在各处是否互相成全。这一讲把它和美学里的整体与局部、比例与均衡放在一起讨论。

局部有自己的观看范围

先做一个不涉及治疗的实验。把一张完整面容中的嘴部截出来，只让同学看这个局部，请他描述嘴唇的厚薄、形状和风格。再给他看全脸，问原来的描述是否需要调整。嘴唇本身没有变，但它在全脸中的分量可能被重新理解。

变化来自参照。嘴唇与鼻子、口周与下巴、下半脸与眉眼的关系，都会影响观看。面孔识别研究也发现，人们倾向于把一张脸作为整体来加工，而不是逐个部位相加。局部图如果单独保存，参照条件也就一并删掉了。

这并不表示全脸永远比局部重要。局部图帮助核对边界、纹理和细小差别，全脸图帮助判断这些差别在日常观看中占多大分量。观察范围应与问题匹配：解释一个细小皮损，进入局部；决定它在整体审美中的意义，回到全脸。

主次与承接

看全脸时，先找视觉重心：哪一个区域最先吸引你，哪些区域承担过渡，哪些特点在不同角度仍然明显？重心不一定是面积最大的部位，对比强、边界清楚或位置居中的特点，都可能引起注意。

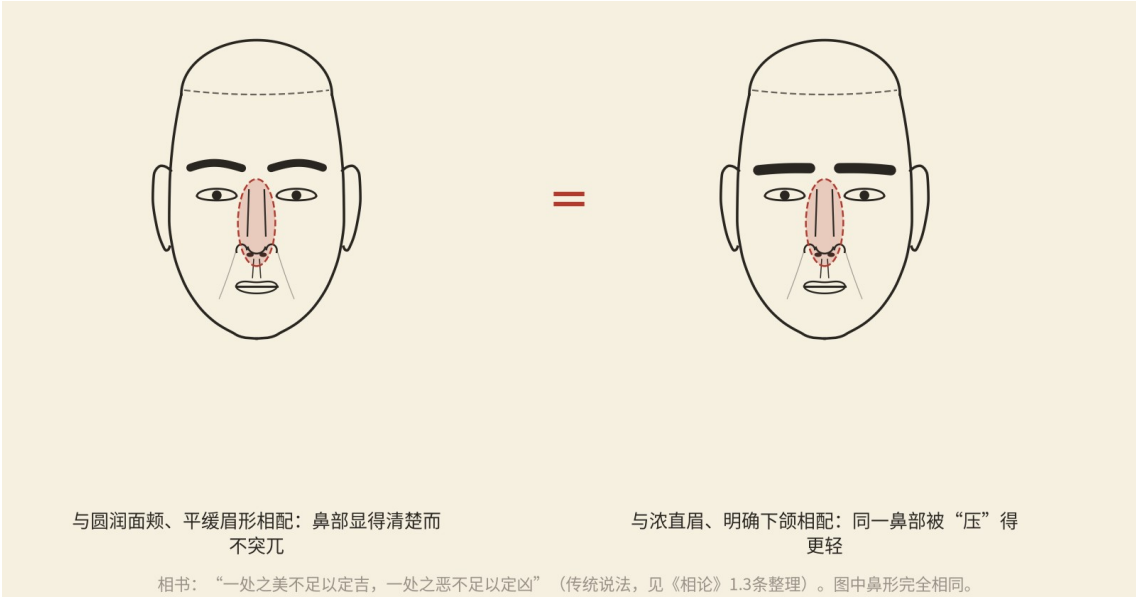


图 1-10　一处之美不足以定吉：同一局部放进两种全脸配合

接着看承接。额部怎样过渡到眉眼，鼻旁怎样连接中面部，口周怎样连接下巴和下颌。承接有时由曲线完成，有时由转折和对比完成，平滑可以成立，清楚的折转也可以成立。要解释的是这种连接如何参与这个人的面容，而不是预先要求所有连接都变平顺。

■ 相书原文 · 传统说法

相书讲“鼻颧相配”，讲五岳“相朝”，关心的也是主次与承接：中岳要有两颧辅助，高处要有周围呼应。第 09 讲会说，只加高一处，往往让它变成孤峰。

比例之外：均衡、节奏与个性

比例是部分之间的数量关系，最直接的价值是把模糊感觉变成可比较的描述。但同样偏离某个参考比例，为什么有的面容依然协调，有的却显得不合适?

请设想两张教学草图。面部长宽比相同，一张轮廓转折清楚，另一张线条圆润；一张五官集中，另一张比较舒展。只记录长宽比，说不清它们为何风格不同。比例还受参照点影响：发际线、眉部标志和下巴位置怎样确定，头部有没有低垂，照片是否倾斜。把使用的界线写出来，比给出一个精确到小数点的结果更重要。

均衡指各部分在观看中形成的稳定感。左右完全相同是一种可能，大小、明暗和疏密之间相互承接，也能形成均衡。可以做一个草图实验：在一张略带左右差异的面容上，只改变眉毛深浅，看视觉重心是否移动；再恢复眉色，仅调整一侧轮廓。你会发现，形态的数量与观看的分量不是一回事，颜色、边界和位置也参与均衡。

节奏帮助理解重复与变化。眉、眼、鼻、唇沿中轴分布，有间隔，也有起伏。可以描述某一段节奏紧凑、某一段过渡舒展，再看它是否与整体风格相适应。

个性是让判断落到具体的人身上的部分。一个人习惯的表情、认同的成熟感、长期保留的局部特点，都可能构成辨识度。完整评估帮助医生划定目标，而不是把所有可测量的差异都列为问题。

改一处会牵动什么

在数字模拟中，仅调整下巴外形，然后依次查看正面、侧面与微笑状态，记录哪些关系得到新的解释，哪些特点失去原来的作用。模拟用来训练关系判断，不构成对真实组织反应的承诺。

真实临床还要加入组织条件和作用机制。测量发现一个部位显长，不说明任何方法都能安全、准确地改变这项比例；需要区分皮肤、软组织、骨性结构和拍摄条件各自的贡献。

这里有一个实用写法：每谈一项局部改变，同时写出一个相邻区域和一个全脸保留项。讨论唇部时，补写口周与下巴的连接，再写本人希望保留的面容风格。这会迫使观察者把细节放回关系里。

还要警惕一种情况：每一处都按某个标准“达标”，整张脸却失去了配合。鼻按一张图，眼按另一张图，下巴按第三张图，各自都好看，合在一起却不像一个人的脸。这就是第 52 讲要讨论的模板问题的起点。

本讲练习

■ 本讲练习

请完成“遮挡与替换”。选一张获授权的成人正面照片，依次遮住眉、嘴角、眼下和下巴，每遮一处，写下全脸印象有什么变化。找出遮住后印象变化最大的一处，它就是这张脸的一个“读法开关”。

再按三个范围描述同一处：五十字描述局部，一百字描述相邻区域，一百字说明它在全脸中的作用。如果局部看似需要加强，回到全脸却希望保留，把矛盾留下来，写清条件。

参考阅读：《相论》1.3—1.311 条；苏民峰 观相知人 总目录；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation；Understanding trait impressions from faces。

第 06 讲　三层面容记录与原点照片

第 01 单元　看脸的三层：形、读、认　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

记录不只为了写清楚，更为了留下“原点”，让日后的每一次改动都能和最初的这个人对照。

- **学习重点：** 建立多视角资料的基本顺序；掌握三层面容记录卡的写法；确定原点照片。本讲讲过的记录方法，后续各讲只引用，不再重复。
- **内容安排：** 每个角度有自己的任务；把光线和距离当作记录条件；动态补充静态；三层记录卡；一份教学示范；原点照片。

■ 临床连接

为后续方案提供依据，也为长期随访和结课复盘留下可对照的基线。

- **观察练习：** 完成第一份三层面容记录卡，并选定原点照片。
- **锚定观点与工具：** 观点 8、2；工具 4 面容记录卡；工具 6。

逐字稿

这一讲是全课程的方法讲。后面五十多讲，凡是说到“按记录卡记下”“对照原点”，指的都是这一讲的内容。所以这里一次讲完整，后面不再重复。

每个角度有自己的任务

■ 相书原文 · 传统说法

传统相法说“正面观其平正，侧面观其起伏”（传统说法，见《相论》1.41 条整理）。今天的资料可以做得更完整。正面适合观察面部大致长宽、五官横向分布、两侧轮廓和相对均衡；侧面帮助理解额、鼻、口唇、下巴之间的前后关系；斜面把正侧面连接起来，让人看到表面的转折、颧部体量和区域之间的过渡。

本课程建议的基础资料是：正面、左右侧面、左右斜面，加一段自然交谈与微笑的视频。这是教学建议，不是统一的临床影像规范，具体工作中还应按主诉和专科需求补充。

头位要写清楚。同样是侧面，轻微低头与自然平视呈现的下巴和下颌关系就可能不同。前后资料姿势不同，要先解释条件差异，再讨论外观变化。

把光线和距离当作记录条件

> **■ 相书原文 · 传统说法**
> 传统说法讲“观人宜于静处，宜于天光”，灯光会改变肤色。面容通过光影被看见：柔和的正向光有利于观察均匀的外观，有方向的侧光有助于显示起伏。两种资料都有用，但要知道各自强调了什么。一条眼周阴影如果只在某种照明下特别明显，就把这个条件写进记录。

拍摄距离同样重要。较近的拍摄会放大离镜头近的部位，鼻子在近距离自拍里显得更大，已有研究专门测算过。第 30 讲会专门讨论“镜头里的脸”。教学与复查采用固定距离、固定机位和明确的裁切范围；妆容、白平衡、曝光和手机自动美颜也要一致或注明。

影像要同时保留全脸与局部。只留下放大局部，后续复盘可能逐渐偏离本人最初在日常观看中的困扰。

动态补充静态

让被观察者自然交谈、微笑，或做一个日常表情，帮助医生看到局部起伏怎样变化。拍摄前先进行一段普通交谈，因为人面对镜头会紧张，主动摆出的笑容也可能与日常不同。如果本人认为录像里不是平时的样子，这条反馈也要进入资料说明。

本课程建议在视频中截取四个时刻：放松、注视交谈、真笑、思考或皱眉。它们是第 23 讲“神的载体”的基础材料。静态与动态结论不同时，不必急着选一个正确答案，分别记录，再与本人讨论主要困扰出现在哪个情境。

三层记录卡

记录卡共十栏，完整表格见附录工具 4。这里说明每一栏的用意。

面容记录卡（三层版）　　教学工具

A 资料与原点	日期、编号、授权、角度、光线、距离、妆发、动态片段；原点照片编号
B 乍见印象	医生第一眼三个词（面诊前写，封存）
C 本人原话	主诉原话；别人怎样评价他；他想被怎样读
D 误读陈述句	在【场景】中，【谁】常把我读成【A】……（填不全就列为待问）
E 形的依据	与读法相关的部位，注明定／介／流与其功能
F 旧说对照	拆成观看经验／时代偏见／命运推演，只用于理解读法
G 认的约束	本人认同的三处；辨识锚点；神的载体
H 医学待查	需问诊、检查或转诊的事项（气色类主诉必填）
I 方案与不做	拟讨论的层次与类别；至少一项“不建议／暂不”及理由
J 复查问题	按D与G各问一句：“同事还这样读您吗？”“您还认得自己吗？”

图 1-11　三层面容记录卡（A—J 栏）

A 资料与原点： 日期、资料编号、授权、角度、光线、距离、妆发、动态片段，以及原点照片编号。资料条件决定结论能否被别人核对。

B 乍见印象： 面诊前写下的三个词，封存，面诊后标注被证实、修正或推翻。见第 02 讲。

C 本人原话： 主诉原话，别人怎样评价他，他想被怎样读。保留原话，不改写。原话让我们记住需求来自谁。

D 误读陈述句： 把模糊主诉改写成完整的一句话，见第 49 讲。填不全的部分，就是下次要问的问题。

E 形的依据： 与读法相关的部位，用长短、宽窄、起伏、色差、边界等词描述，注明定、介、流层次及其功能，例如支点、过渡、辨识、神的载体。这一栏回答：另一个观察者能否在同样资料里找到你所指的内容。

F 旧说对照： 该部位在相书中的说法，拆成观看经验、时代偏见、命运推演三份。见第 12 讲。只用于理解读法，不写入诊断。

G 认的约束： 本人认同的三处特征、辨识锚点、神的载体。方案中凡触及这一栏的，都要单独讨论。

H 医学待查： 照片不能确认的组织层次、触感、功能、病史，以及需要问诊、检查或转诊的事项。把这些写成问题，比凭经验补齐更可靠。

I 方案与不做： 拟讨论的层次与类别，以及至少一项“不建议”或“暂不”及其理由。不写点位和剂量。

J 复查问题： 按 D 栏和 G 栏各写一句，例如“同事还这样读您吗？”“您还认得自己吗？”

这张卡是教学工具，没有经过量表验证，也不用于给人的美貌或人格打分。它的价值在于让判断可以被检查。

一份教学示范

下面是一个虚构教学情境。成年求美者表示，工作照片里常显疲惫，希望更轻松，同时喜欢自己的眼形和轮廓。资料包括同日正面、斜面和自然微笑影像，没有既往治疗记录。

E 栏可以写：放松状态下眼周有较明显的明暗变化，微笑时局部起伏与放松时不同，正面轮廓转折清楚；眼周颜色属流相，起伏属介相。F 栏：相书“眼下青黑主劳倦”，观看经验与本次读法一致。G 栏：本人认可的眼形、微笑时的自然表达、清楚的轮廓。H 栏：困扰

出现的具体情境、睡眠与相关症状、不同光线下的表现、专科需要确认的内容。这时仍然可以不写任何项目。

原点照片

最后，为这份记录确定一张原点照片。原点可以是首诊前的这组资料，也可以是本人认同的某一时期的照片，例如“三年前那张我最像自己”。原点要写明来源和条件，并长期保存。

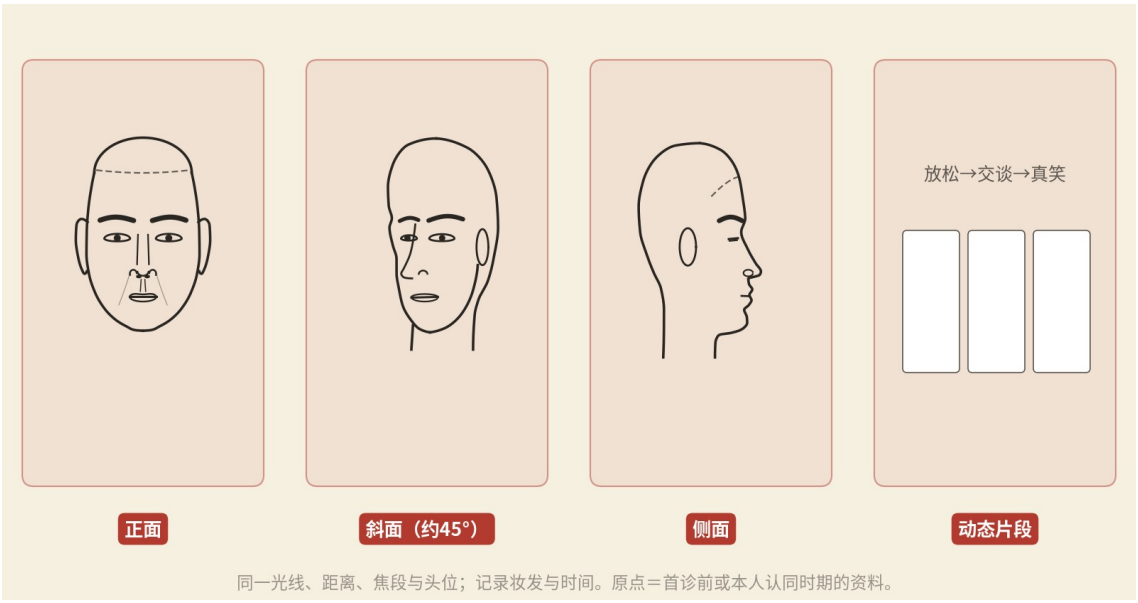


图 1-12　原点照片与可比资料：正面、斜面、侧面与动态

为什么需要原点？因为每次复诊，人们习惯和上一次比。每一步都只改一点，每一步都在可接受的范围里，几年后加起来，却可能让熟人觉得“不像了”。只有和原点比，才看得见这种累积。第 47 讲会专门讨论。

本讲练习

■ 本讲练习

请完成自己的第一份三层面容记录卡，十栏依次填写，暂时没有资料的地方保持空白。选定原点照片，写明选择理由。

最后写一句话：“如果下一次面诊只能增加一项信息，我最想确认的是_____，因为_____。”

把这份记录和第 01 讲的乍见记录一起保存，结课时会用到。

参考阅读：《相论》1.41、1.52 条；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation；Misleading First Impressions。

第 02 单元　把相书读成观看档案

引导问题

相书里的断语，对今天的医生意味着什么？

核心观点　观点 1 相书是观看档案；观点 5 配合是向内的，模板是向外的；观点 10 面相话语是焦虑地图。

单元目标　读懂三停、五眼、五岳四渎、十二宫和面形分类这几张传统面部地图：讲得清出处与位置，看得出它们记录了怎样的观看经验，分得开其中的时代偏见与命运推演。

单元作业　选一张授权面容图，绘制一张“双层地图”（传统部位＋可指认的解剖与观看信息），并为其中三处写出断语三分。

本单元讲次　第 07 讲 三停：纵向节奏，与“上停少年、下停晚年”的读法；第 08 讲 五眼与留白：横向格局；第 09 讲 五岳四渎：骨要成峰，峰不能孤；第 10 讲 十二宫：古人把人生焦虑放在脸的哪里；第 11 讲 各形自有其合格：汉字面形与五行面形；第 12 讲 断语怎样读：从“主凶”到“被读成什么”。



图 2-1　第 02 单元讲次一览（把相书读成观看档案）

形读认

第 07 讲　三停：纵向节奏，与“上停少年、下停晚年”的读法

第 02 单元　把相书读成观看档案　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

三停把脸读成一生的时间轴。去掉流年附会，它提醒我们：年龄与精力，最先在哪一段被读出来。

- **学习重点：** 核对三停与三庭的分界；观察上中下段的长短、宽窄、分量与呼应；理解三停对应人生阶段这一传统读法背后的观看经验。
- **内容安排：** 三停与三庭；分界清楚，比例才有意义；长短之外还有分量；“上停少年、下停晚年”可以怎样读；把纵向观察连接到主诉。

■ 临床连接

发际、眉、鼻下等标志需要统一；“中庭长”“下巴短”这类主诉先请本人指认，再判断属于哪一层、哪一种关系。

- **观察练习：** 三次画图法，加一条“年龄读数”记录。
- **锚定观点与工具：** 观点 1、9、5；工具 1、工具 5。

逐字稿

三停和三庭，是看面容纵向格局最常用的入口。它们让观察者暂时离开单个五官，比较额部、面中部和下半脸的长短与分量。

■ 相书原文 · 传统说法

先说称谓。传统相法的三停，常连着人生阶段来讲；美容和绘画中的三庭，更多描述纵向比例。两者有交集，分界在不同材料中也不完全相同。按传统说法，上停自发际至印堂，中停自印堂至准头，下停自准头至地阁；另一说上停自发际至眉，中停自眉至准，下停自人中至地阁。（传统说法，见《相论》2.1、2.14 条整理）使用时讲明所取出处和界线，读者才知道你在比较什么。

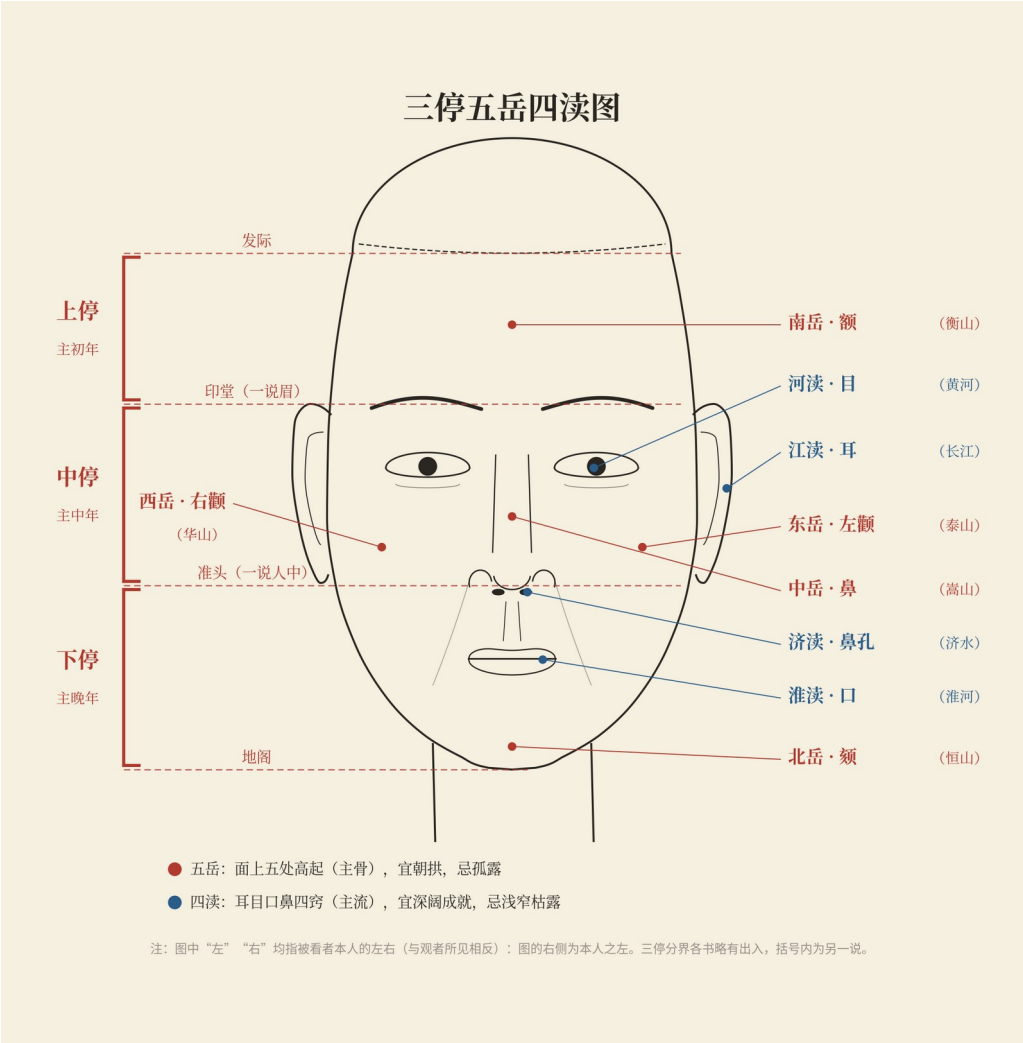


图 2-2 三停五岳四渎图（据传统相书绘制，新配色）

分界清楚，比例才有意义

做基本观察时，在同一张正位资料上标出发际、眉部横向参照、鼻下和下巴下缘，每条线用什么标志写在记录里。需要精确测量时，采用相应专科或研究的规范；教学图上的方便画线，不等于临床测量标准。

发际线值得单独记录。发型可以遮盖边界，发际变化又会改变上段的可见长度。眉的位置受表情影响，头位前倾后仰也会改变照片里的比例。先统一条件，再讨论某一段是否显长。

长短之外还有分量

长度相近的两段，观看中的分量可能不同。额部较宽、色调较亮、边界清楚时，上段更容易被注意；下半脸的宽度、唇部体量和下巴转折，也会影响这一段在全脸中的作用。

可以把三个区域描成简单形块，用深浅标注视觉分量。说明自己为何觉得某段重、某段轻，再核对这种感受来自形态，还是来自妆发、表情和光线。

■ 相书原文 · 传统说法

传统口诀说“三停平等，一生衣禄无亏”，又说“上停长，少吉昌；中停长，近君王；下停长，老吉祥”。（传统说法，见《相论》2.2、2.21 条整理）有意思的是，整理者特别注明，“长”要以“饱满不陷”为前提。也就是说，相书并不只看长短，它看的是长度与分量一起构成的“有没有撑起来”。这与美学里讲节奏和分量的思路是相通的：一段较长，可能显得舒展，也可能在某些组合里显得松散，要连同全脸来解释。

“上停少年、下停晚年”可以怎样读

■ 相书原文 · 传统说法

相书说上停主初年，中停主中年，下停主晚年，还按年岁细分出流年部位。作为对命运的预测，这没有依据，我们不采用。

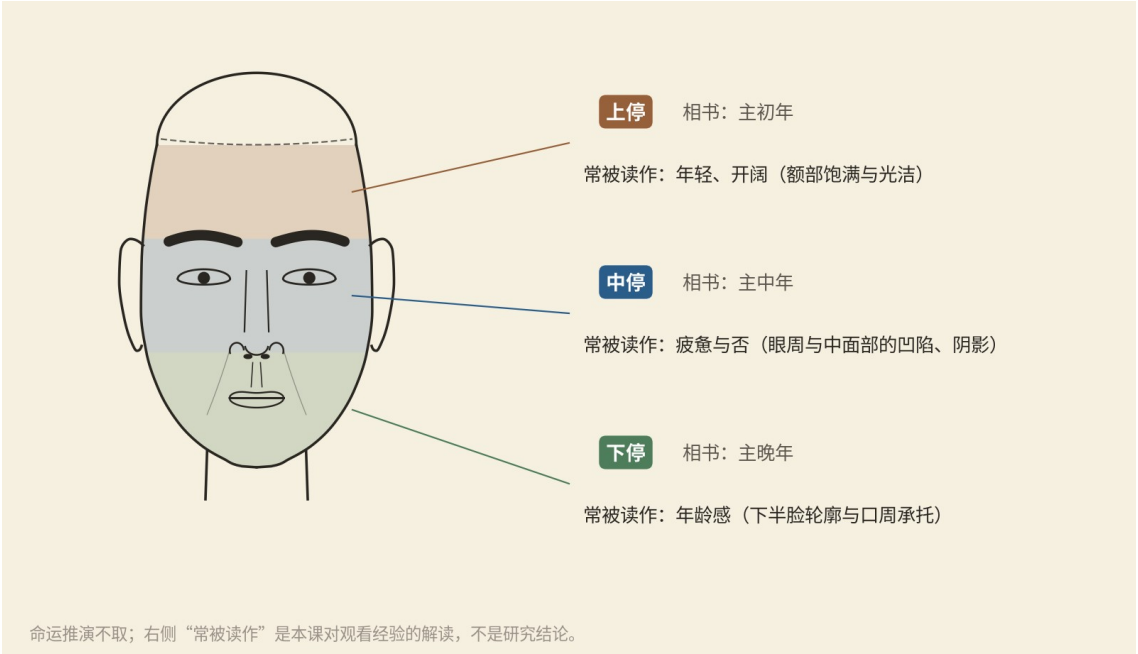


图 2-3 三停的“年龄读数”：把“上停少年、下停晚年”读成观看经验

但把它当作观看档案来读，会发现一个有意思的现象。人们读一张脸的年龄与精力，确实在不同区段读到不同的信息。额部的饱满与光洁，常被读作年轻、开阔；眼周和中面部的凹陷与阴影，最常被读作疲惫；下半脸的轮廓是否清楚、口周是否有承托，常被读作年龄感。相书把下停和晚年连在一起，又反复强调“地阁方圆”“两颐丰满”，所记录的，也许正是“下半脸有没有承托”这种古今相通的读法。这是本课的一个解读，不是研究结论。

这个读法对医生有一个实际用处：当求美者说“显老”时，可以问一问，别人是从哪一段读出来的。不同区段的年龄读数，对应的形与层次完全不同。第 46 讲会说，抗衰老的目标是“读数一致”，而不是更年轻。

把纵向观察连接到主诉

假设一位成年人说自己“中庭长”。这是一句需要继续问的话。她可能指眼睛到鼻子的距离，可能指鼻子本身较长，也可能觉得眼下留白多。请她在镜子或照片上指出关注区域，再核对与记录中的分界是否一致。

然后问她希望获得什么变化。希望面容更紧凑，需要结合组织和功能评估；只是想调整拍照时的观感，还可以讨论拍摄、妆发和表情。

还要把可见比例与可改变的变量分开。某段显长，不说明某项治疗能够直接缩短这一段。按第 04 讲的分层，三停的长短大多属于定相；而某一段显得“空”或“沉”，可能来自介相的软组织，也可能来自流相的光线。分层之后，讨论的范围就清楚了。

本讲练习

■ 本讲练习

分三次完成。第一次只画分界，标注使用的标志和出处；第二次记录各段长短、宽窄与分量；第三次用一段文字解释三段怎样构成整体节奏。

再加一条“年龄读数”记录：请两位同学分别说出他们从这张脸的上、中、下三段各读到什么年龄感或精力感，比较是否一致。最后写一条保留理由，以及一项会让你改变判断的补充信息。

参考阅读：《古今图书集成·艺术典》第 632 卷《神相全编》；《相论》第二部分“三停”；苏民峰 观相知人 总目录；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation。

第 08 讲　五眼与留白：横向格局

第 02 单元　把相书读成观看档案　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

留白不是空，它决定一张脸被读成舒展还是紧逼。填满留白，常常就是改掉了气质。

- **学习重点：** 观察眼距、面宽、五官聚散与留白；理解横向与纵向比例共同构成格局；认识“饱满”理想与留白之间的张力。
- **内容安排：** 眼睛大小需要参照；聚散与留白；面宽也要分区；“饱满”与留白的张力；把“脸大、眼小”拆开。

■ 临床连接

把“脸大、眼小、脸空”拆成比例、体量和搭配问题；任何填充类讨论前，先说明这处留白在全脸中承担什么。

- **观察练习：** 三张示意图＋一份“留白功能”说明。
- **锚定观点与工具：** 观点 5、3；工具 1。

逐字稿

五眼把面容的横向关系带进视野。常见讲法以一个眼裂宽度为参照，观察两眼间距，以及眼外侧到面部边界的空间。它的用处，是把眼睛从孤立的五官放进面宽和留白里理解。

实际面容不会都按五等份展开。眼裂有长短，面部边界随头位和软组织轮廓变化。先说明取点、视角和参照，再谈相对宽窄。

眼睛大小需要参照

一句“眼睛小”，可能包含不同问题：眼裂长度、睁眼时的开合、眼睛相对宽面容的分量，或者眉眼对比和妆容。分开这些意思，才知道下一步检查和沟通什么。

请设想一组教学草图。保持眼裂不变，只把面部外轮廓向两侧扩展，眼睛的绝对尺寸没变，在全脸中的分量却变小了。恢复面宽，只调整两眼间距，整体可能从紧凑变为舒展。两个实验改变的变量不同，解释也要分别写。

聚散与留白

聚散指五官在面部中的相对集中或分散。留白是这些部位之间、以及五官与边界之间的可见空间。留白不是无关区域，它参与观看节奏，也可能形成舒展、沉静或紧凑的风格。

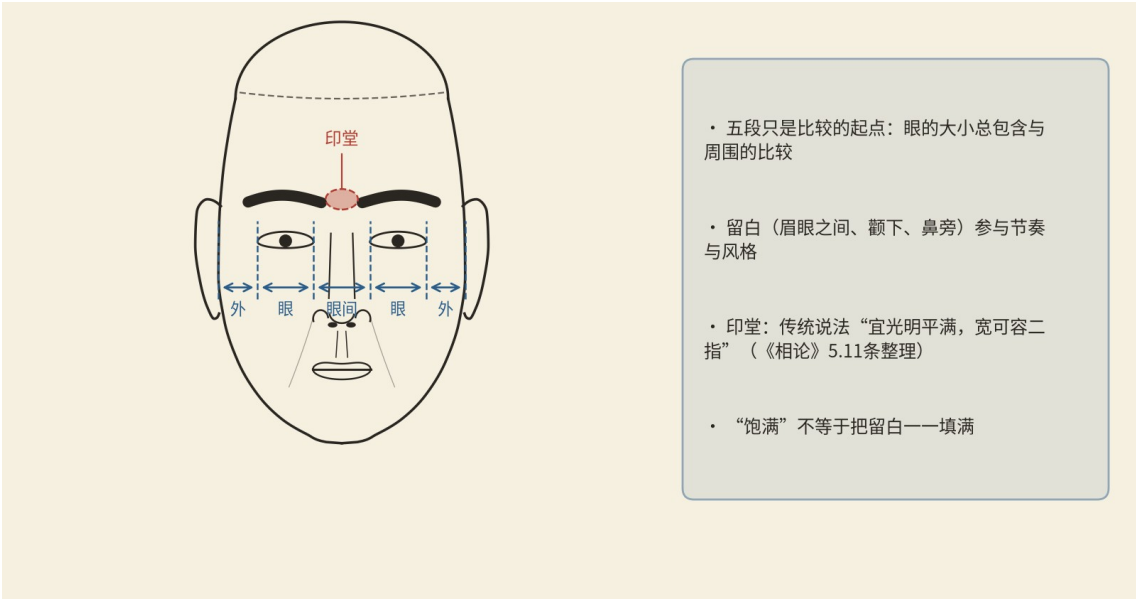


图 2-4 五眼与留白：横向格局是一组相对关系，不是标准尺

看留白时，同时看宽度、明暗和边界。两块面积相近的区域，一块色调均匀，另一块有明显阴影或纹理，观看感受会不同。这里既有形态问题，也有皮肤与光线问题，美容皮肤科和轮廓评估可以在同一张地图上交流。

■ 相书原文 · 传统说法

传统相法看横向，常从眉眼、鼻颧的配合入手，例如两眉之间的印堂，相书说“宜光明平满，宽可容二指”（传统说法，见《相论》5.11 条整理）。印堂太窄，旧说多疑；这一说法今天看，是眉间距离近、加上皱眉动作时，容易被读成紧张、心事重。这正是留白影响读法的一个例子。

面宽也要分区

“脸宽”不是一个足够具体的记录。额部宽、颧部宽、下颌宽，以及软组织覆盖造成的宽，各自涉及不同关系。正面看到的边界，还要通过斜面和侧面补充。

本人可能喜欢宽轮廓带来的稳定感，只希望眉眼更清楚；也可能主要在意拍照时的某个角度。完整观察允许同时写出困扰与保留项，不要求把每一处较宽的区域都减小。

“饱满”与留白的张力

这里要提出一个本课程的判断。流行面相推崇“饱满”：天庭饱满，天仓丰盈，两颐丰满，地阁方圆。今天的填充审美也常以“饱满”为目标。两股力量叠在一起，很容易让人以为，凡是“空”的地方都应该填起来。

可是一张脸的气质，很大程度上就在留白里。眼与眉之间的空间，颧下的轻微阴影，鼻旁到面颊的过渡，都在制造起伏与停顿。把这些地方一一填满，局部看起来都“饱满”了，整张脸却可能变得平、钝、没有层次，被读成“肿”或者“做过”。相书自己也讲“骨宜丰而不露，峻而不孤”，讲配合，它推崇的饱满，原本是有起伏的饱满，而不是处处加满。

所以，任何关于增加体量的讨论之前，先回答一个问题：这处留白在全脸中承担什么？是过渡、是层次、是风格，还是真的形成了本人不认同的读法，比如被读成憔悴？只有后一种，才是第 03 讲说的“误读”。

把“脸大、眼小”拆开

对注射和小手术医生，横向观察有助于判断一项局部改变是否会重新分配视觉重心；真实实施还涉及组织条件和作用范围，不能由草图直接推导。对皮肤科医生，某些色调和纹理目标虽不改变面宽，却可以在整体中占重要位置。各专业都需要先把目标说具体。

本讲练习

■ 本讲练习

用同一面容做三张示意图。第一张标眼裂与眼距，第二张标额、颧、颌的横向边界，第三张标主要留白和明显的明暗变化。

再写一份“留白功能”说明：在第三张图上选两处留白，分别写出它承担的功能（过渡、层次、风格或其他），以及如果把它填满，整张脸可能被读成什么。最后问本人或设定的教学目标，希望保留哪一部分。

参考阅读：《相论》5.1—5.13 条；苏民峰 观相知人 总目录；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation。

第 09 讲　五岳四渎：骨要成峰，峰不能孤

第 02 单元　把相书读成观看档案　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

“五岳相朝”讲的是起伏之间的呼应。只加高一处，往往让它变成孤峰。

- **学习重点：** 读懂五岳四渎的部位与传统配合思路；把“朝拱”“孤峰”“主弱宾强”转化为中心与周边、起伏与过渡的观察。
- **内容安排：** 五岳与四渎的原名；五岳相朝；孤峰无援与主弱宾强；四渎提示边界与承接；山无水不秀；给空间关系画一张图。

■ 临床连接

讨论任何一处的“加高”或“降低”时，同时写出它与周边几岳的关系；不先标缺陷和填充区。

- **观察练习：** 正面与斜面空间草图，标出一处“朝拱”与一处“孤峰”风险。
- **锚定观点与工具：** 观点 5、4；工具 1。

逐字稿

五岳四渎是传统面相中一组很有空间感的名称。它把面容理解为起伏与通道、中心与周边相互配合的整体。

《古今图书集成》所收《神相全编》中，额、颏、鼻和左右颧分别对应五岳：额为衡山，颏为恒山，鼻为嵩山，左颧为泰山，右颧为华山，左右以被观察者为准。耳、目、口、鼻又被放进四渎的比喻：耳为江，目为河，口为淮，鼻为济。鼻子同时出现在两组名称里，并不矛盾，两组比喻强调的关系不同。

五岳相朝

■ 相书原文 · 传统说法

原文强调五岳“相朝”。传统说法进一步解释：五岳要彼此呼应，像群山环抱中岳；某一岳孤零零突出、骨头外露，叫“孤露”。（传统说法，见《相论》3.11 条整理）这个关系比记住五个山名更值得留意。

用于观察，可以先描出中轴，再标出两侧颧部。看额部怎样引出眉鼻，鼻部怎样位于面中，颧部怎样与中央形成高低、远近和宽窄关系，下巴怎样参与纵向收束。每个位置有自身形态，也都处在与其他位置的关系中。

孤峰无援与主弱宾强

■ 相书原文 · 传统说法

相书里有两个特别有用的说法。一个是“中岳独高而四岳低陷，谓之孤峰无援”；另一个是“四岳丰隆而中岳低陷，谓之主弱宾强”。（传统说法，见《相论》3.13、3.14 条整理）原文接着说前者“有财难聚，有权无助”，后者“一生受制于人”，这些命运推演我们不采用。

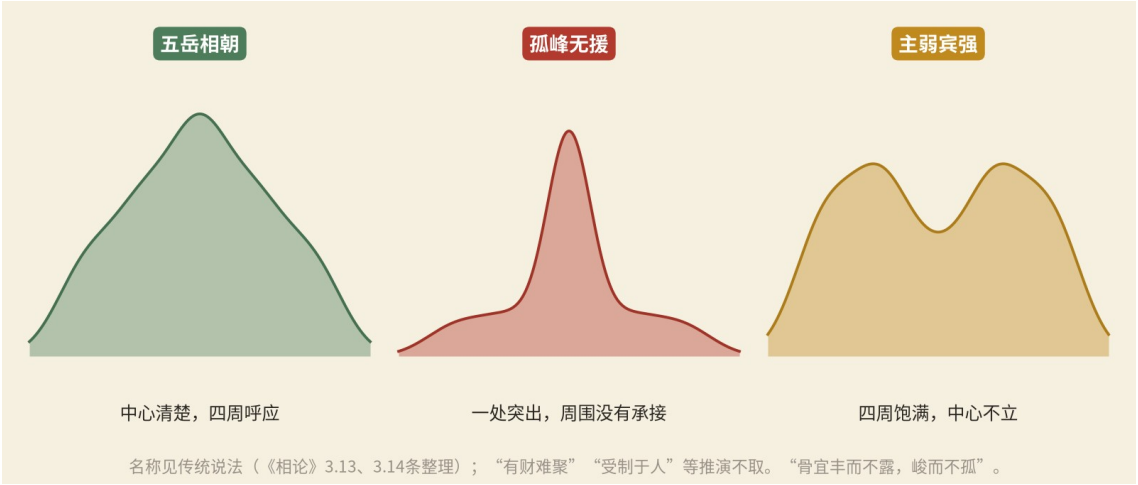


图 2-5 五岳相朝、孤峰无援、主弱宾强：三种起伏关系（侧面示意）

但这两个名字本身，是非常精准的审美描述。孤峰无援，是一处突出而周围没有承接，突出变得生硬、孤立；主弱宾强，是周围都饱满而中心不立，脸显得没有主心骨。

这对今天的医生是一个直接的提醒。只讨论鼻的高度，不看两颧与额、颏是否呼应，加高的结果可能正是一座孤峰；反过来，额、颧、颏都在追求饱满，中轴却没有相应的清晰度，整张脸就成了主弱宾强。所谓立体感，不等于所有部位都增加突出程度。一个中心在观看中清楚，可能与自身形态有关，也可能与周围的对比和过渡有关。相书说“骨宜丰而不露，峻而不孤”，峻是可以的，孤才是问题。

四渎提示边界与承接

四渎原指水系，在相法中形成另一套组织五官的方式，讲深浅、边界和收束，例如“口方唇厚，开大合小”。今天的医生可以由此练习：观察一个部位时，同时看它与周边空间怎样连接。

以口周为例，既看唇部外观，也看上下唇的关系、嘴角的收束，以及与鼻下和下巴的连接。以眼周为例，既看眼裂，也看眉眼与上下区域的承接。四渎不是临床的解剖地图，本课程用的是它组织形态关系的启发。

■ 相书原文 · 传统说法

传统还有一句总纲："五岳主骨，四渎主流。骨要成峰，流要通达。"又说"山无水不秀，水无山不聚"。（传统说法，见《相论》3.3、3.31 条整理）翻译成观看语言：结构给一张脸以支撑，五官与表情给它以生气；只有结构没有生动的五官，显得生硬；只有好看的五官而缺少结构，又显得撑不住。这与本课程区分"形"与"神"的思路是一致的。

给空间关系画一张图

选一张没有明显妆容干扰的成人全脸资料。用淡线描出额、鼻、颧和下巴的大致形块，再用另一种线标出主要过渡。不要一开始就把阴影标成凹陷，阴影还与光线和表面方向有关。

然后换成侧面和斜面，核对正面的解释。正面显得宽的区域，侧面可能提供新的前后信息；看似突出的地方，也可能因周边较暗而更引人注意。空间图要能容纳这些补充，并标明哪些判断仍需面诊。

若主诉在鼻旁，同时记录颧部、鼻部和口周的关系；若在下半脸，补看它与中轴和两侧的承接。观察范围扩大以后，再依照真实问题决定是否、以及怎样干预。按第 04 讲的分层，五岳的骨性部分属于定相，它们之间的软组织过渡多属介相，讨论时要分开。

本讲练习

■ 本讲练习

完成一张正面和一张斜面的空间草图。写出一个"朝拱"关系（中心与周边如何呼应），一个边界与过渡的关系，再写一个你仍不能确认的组织问题。

另加一项：假设本人希望"只把鼻子做高"，请在草图上标出改变后最可能出现"孤峰"感的位置，并写出你会提出的两个问题。

参考阅读：《古今图书集成·艺术典》第 632 卷《神相全编》；《相论》第三部分"五岳四渎"；苏民峰 观相知人 总目录。

第 10 讲　十二宫：古人把人生焦虑放在脸的哪里

第 02 单元　把相书读成观看档案　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

十二宫不是人生说明书，而是一张“社会意义投射图”。它预告了求美者会在脸的哪一处投入焦虑，也提示了哪些部位最容易被读出疲惫、忧虑与衰老。

- **学习重点：** 按《神相全编》所收版本讲清十二宫的位置与所主；理解它的组织逻辑：把一个人的社会关系与人生事务安放到脸上；学会用“三重读法”使用这张地图。
- **内容安排：** 先把地图拿准；一张人生关系图；读法一：状态最先被看见的地方；读法二：焦虑地图；奸门的两难；这张地图的边界。

■ 临床连接

求美者用宫位语言提出要求时，用“接—译—还”翻译成部位、观看与场景；婚姻、财运、子女等期待一律不进入疗效承诺。

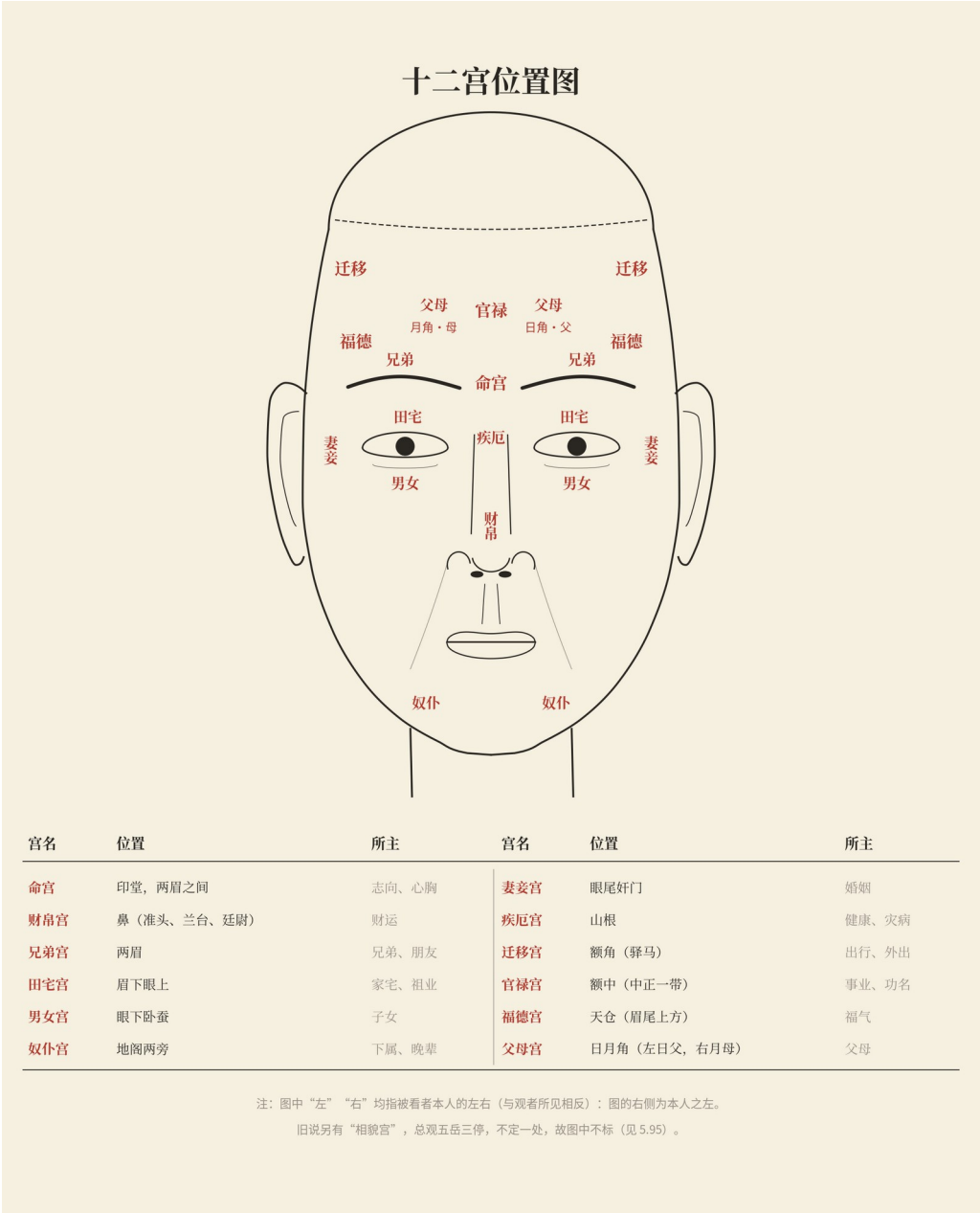
- **观察练习：** 宫位三重读法表＋两分钟对话练习。
- **锚定观点与工具：** 观点 10、1、6；工具 7 接—译—还。

逐字稿

读十二宫，先要知道自己拿的是哪一张地图。名称相同，不代表不同书中的分区完全相同。这一讲选用《古今图书集成》所收《神相全编》的十二宫材料，同时对照今天常见的十二宫图。

先把地图拿准

按这一版本：命宫在两眉之间、山根之上；财帛宫以鼻为主；兄弟宫在两眉；田宅宫在这一段原文中写作两眼；男女宫在两眼下的泪堂，后来常称子女宫；奴仆宫在地阁；妻妾宫在眼尾外侧的鱼尾、奸门；疾厄宫在印堂之下、山根一带；迁移宫在眉角、天仓，延及边地、驿马；官禄宫在额中的中正；福德宫在天仓，牵连地阁；第十二项是相貌宫，要求总观五岳、三停、骨肉与精神。同卷《十二宫总诀》另有父母宫，在日月角。



宫名	位置	所主	宫名	位置	所主
命宫	印堂，两眉之间	志向、心胸	妻妾宫	眼尾奸门	婚姻
财帛宫	鼻（准头、兰台、廷尉）	财运	疾厄宫	山根	健康、灾病
兄弟宫	两眉	兄弟、朋友	迁移宫	额角（驿马）	出行、外出
田宅宫	眉下眼上	家宅、祖业	官禄宫	额中（中正一带）	事业、功名
男女宫	眼下卧蚕	子女	福德宫	天仓（眉尾上方）	福气
奴仆宫	地阁两旁	下属、晚辈	父母宫	日月角（左日父，右月母）	父母

注：图中“左”“右”均指被看者本人的左右（与观者所见相反）；图的右侧为本人之左。
旧说另有“相貌宫”，总观五岳三停，不定一处，故图中不标（见 5.95）。

图 2-6 十二宫位置图（据传统相书绘制，新配色）

今天流行的十二宫图，大多把父母宫列入，不列相貌宫，田宅宫也常画在眉下眼上。下面这张图采用的就是这种常见画法，求美者手机里看到的，多半也是这一类图。所以面诊时，当对方说出一个宫名，最稳妥的做法是请他用手指一指，而不是默认他和你用的是同一个版本。

一张人生关系图

把十二个名字连起来读一遍：父母、兄弟、妻妾、男女、奴仆、官禄、财帛、田宅、迁移、疾厄、福德，再加上命宫与相貌。这几乎就是一个古代人社会生活的全部：家族与婚姻，子嗣与下人，仕途与钱财，居所与出行，疾病与福分。

十二宫做的事情，是把一个人生活中最在意的十几件事，一件一件安放到脸上。所以这张地图首先告诉我们的，不是脸的结构，而是**古人最关心什么、最担心什么**。它是一张社会意义的投射图。

这个认识改变了我们使用它的方式。我们可以问两个更有用的问题。第一，古人为什么把某件事放在某个位置？第二，今天的人还在往这些位置投射什么？

读法一：状态最先被看见的地方

把几处带有明显吉凶说法的宫位挑出来，看它们落在哪里。

命宫在眉间，旧说忌悬针纹，主劳碌、刑伤。眉间正是皱眉动作发生的地方，长期皱眉留下竖纹，看的人会觉得这个人焦虑、严厉。男女宫在眼下泪堂，旧说“眼下青黑，多主劳倦”，这几乎就是对疲惫的直接描述。妻妾宫在眼尾，旧说纹多凹陷则婚姻多波；眼尾正是细纹和凹陷随年龄较早出现的部位之一。福德宫在天仓，旧说天仓倾陷则福缘难聚；太阳穴的凹陷，今天被看作消瘦、憔悴或衰老的线索。

这里可以提出一个假设，请注意它只是本课的推测，不是研究结论：**十二宫里相当一部分“凶”的说法，落在人的疲惫、忧虑与衰老最先被看见的地方。**古人在这些位置看到了状态的变化，再把状态解释成命运。这个假设也能部分解释，为什么这张地图流传这么久：它指向的那些变化，人人都看得见。

对医生来说，这个假设带来一个实际提醒：这些部位是**读法敏感区**。这里的一点点变化，就可能让整张脸被读得更累或更轻松、更严厉或更柔和。所以，这些区域既是改善读法最有效率的地方，也是改动过头最容易“不像自己”的地方。

读法二：焦虑地图

再看第二个问题：今天的人还在往这些位置投射什么？



宫名	部位	求美者可能说的话	背后的生活关切
财帛宫	鼻头、鼻翼	“鼻头没肉守不住财”	钱、事业压力
夫妻宫（奸门）	眼尾外侧	“这里凹影响感情”	婚姻、伴侣关系
子女宫	眼下（卧蚕）	“卧蚕饱满桃花旺”	婚恋、生育
疾厄宫	山根	“山根低中年运差”	健康、中年焦虑
奴仆宫・地阁	下巴两侧	“地阁兜不住福”	晚年、下属

用法：宫名像一枚标签，预告部位要求背后的真实主诉；回应用“接—译—还”（第54讲），医疗不承诺运势。

图 2-7 十二宫是一张焦虑地图：部位要求背后连着生活中的哪一块

看看流行的面相短视频就会发现，这张地图仍在工作。鼻头被说成财库，“鼻头无肉守不住财”；眼下被说成子女宫和桃花，“卧蚕饱满桃花旺”；眼尾被说成夫妻宫；山根被说成中年运和疾厄；地阁被说成晚运和下属。有的视频甚至说，割双眼皮会扰动田宅宫，导致婚姻生变。

这些说法进入诊室时，常常换了一种形式：“医生，我想把鼻头弄得有肉一点。”“我这里凹，人家说影响夫妻感情。”宫名在这里像一枚标签，告诉医生这份要求背后连着生活中的哪一块：是钱，是婚姻，是孩子，还是事业。

这正是十二宫对今天的医生最实用的地方：**它能预告藏在部位要求背后的真实主诉。**一个在婚姻里遇到困难的人，要求处理“夫妻宫”，他真正承受的压力，医疗手段无法承担。如果医生只接下部位，不接住背后的期待，治疗做得再好，也可能换来失望。

面诊时用“接—译—还”三步。接：“您提到夫妻宫，看得出您很在意。”译：“您指的是眼尾外侧这里吗？在意的是凹陷、细纹，还是笑起来的纹路？平时在什么场合最留意？”还：“我们能讨论的是这里的样子，以及您希望别人怎样看您。至于婚姻和运势，医疗没办法、也不应该承诺。”是否继续问生活中发生了什么，要看对方是否愿意说，不必追问。

奸门的两难

讲到眼尾，有一个例子能让传统和现代真正碰面。

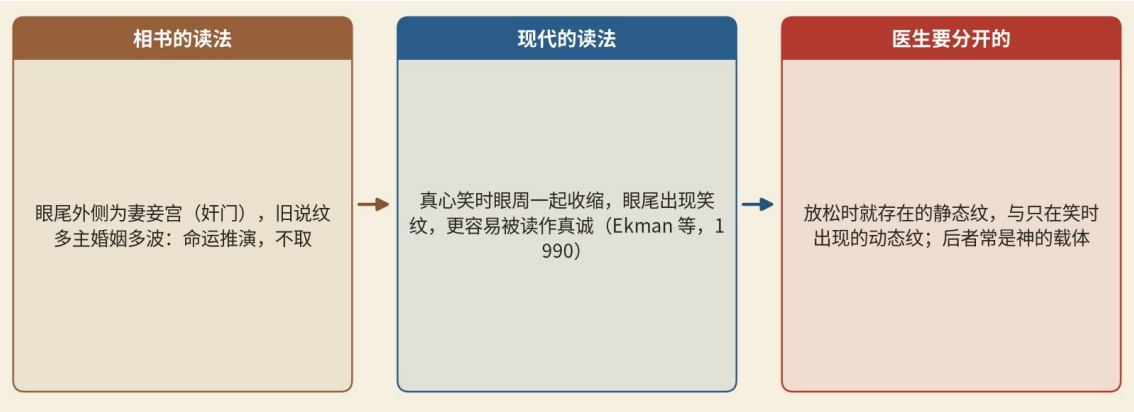


图 2-8 奸门的两难：同一处眼尾纹的两种读法

在相书里，眼尾外侧是妻妾宫，也叫奸门，旧说纹多则婚姻多波。可是在现代心理学里，人在真心笑时，眼周的肌肉会一起收缩，眼尾出现笑纹；这种带着眼周参与的笑，更容易被读作真诚、愉快。

同一处纹路，有两种读法。在一种读法里，它意味着衰老、婚姻不顺；在另一种读法里，它意味着这个人是真的在笑。

假设一位求美者因为“夫妻宫纹多”，希望把眼尾的纹全部去掉。医生要做的，是把两种纹分开：放松时就存在、让人显得疲惫或老的静态纹，和只在笑时出现、让笑容显得真诚的动态纹。前者可以讨论改善；后者常常是这个人神的一部分，至少应当先问她是否愿意保留。追求完全没有纹，可能让她的笑容在别人眼里少了一点温度。这就是第六条核心观点：神是最容易被治坏的部分。

这张地图的边界

十二宫可以用来理解古人的观看经验，预告读法敏感区，听懂求美者的语言。它不能用来判断一个人的婚姻、财运、子女和健康，不能作为任何治疗的获益承诺，也不应出现在咨询话术和宣传材料里。“旺夫”“招财”“补福气”，都不是医疗目标。

疾厄宫的提醒尤其要小心。山根一带的色泽变化可以提醒医生多问一句身体状况，但判断是否生病，需要问诊和检查，而不是看宫位。

本讲练习

宫位	旧说所主	该处可见的状态信号	可能被怎样读（假设）	求美者可能的说法	一句“接—译—还”式回应
例：男女宫	子女	眼下暗沉、凹陷、笑时隆起	暗沉被读作疲惫；笑时隆起被读作亲和	“卧蚕没了，子女缘差”	“您在意的是不笑时显累，还是笑起来没有那道弧线？”

■ 本讲练习

完成一张“宫位三重读法表”。选命宫、男女宫、妻妾宫、财帛宫、福德宫、奴仆宫六处，每处填六栏：

填完后，圈出你认为最属于“读法敏感区”的两处，写一段话说明：在这两处做改动，可能的收获是什么，可能的代价是什么。

再和同学做一次两分钟对话练习：一人扮演求美者，说“我想补一下财帛宫”，另一人用“接—译—还”回应，第三人记录回应中有没有出现任何关于财运的暗示。

参考阅读：《古今图书集成·艺术典》第 631 卷《神相全编》；神相全编 十二宫 原文；《相论》第五部分“十二宫”。

第 11 讲　各形自有其合格：汉字面形与五行面形

第 02 单元　把相书读成观看档案　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

“金不嫌方，木不嫌瘦”。先认出本形，再判断每一项改动是顺形还是逆形。

- **学习重点：** 比较汉字面形与五行面形两套分类；掌握主形与兼形的判断；理解“各形自有其合格”对反模板的意义。
- **内容安排：** 两套分类，各说明体系；先找决定字形的那几条线；五行取象与主形；纯形者少，兼形者多；各形自有其合格；顺形与逆形。

■ 临床连接

面形名称不能直接翻译成改变方向；方案中每一项改动标注“顺形”或“逆形”，逆形的改动需要单独讨论。

- **观察练习：** 三张混合面形的组合描述＋一份顺逆标注。
- **锚定观点与工具：** 观点 5、11；工具 1。

逐字稿

一张脸像甲字还是申字，是金形还是木形？这类说法好记，也容易让人过早结束观察：名称一写下，额、颧、腮和下巴之间的具体关系就被省略了。

这一讲把两套面形分类放在一起讲，因为它们共享同一个价值和同一个误区。价值是：用熟悉的字形或取象，帮助记住轮廓的组合。误区是：把名称直接变成处方。

两套分类，各说明体系

本课参考苏民峰课程中的十字面形：甲、圆、同、由、申、田、目、王、用、风。甲形上部较宽、向下收窄；由形上小下大；申形中部宽显，上下相对收束；圆形强调外轮廓的圆转；同形方中带圆、整体较宽；田形宽实而纵向较短；目形偏窄长；王形骨点和横向层次较显；用形提示下段偏斜，风形关注腮部外展。面对用形和风形，更要核对头位、镜头和左右关系，不能看一张倾斜照片就贴标签。

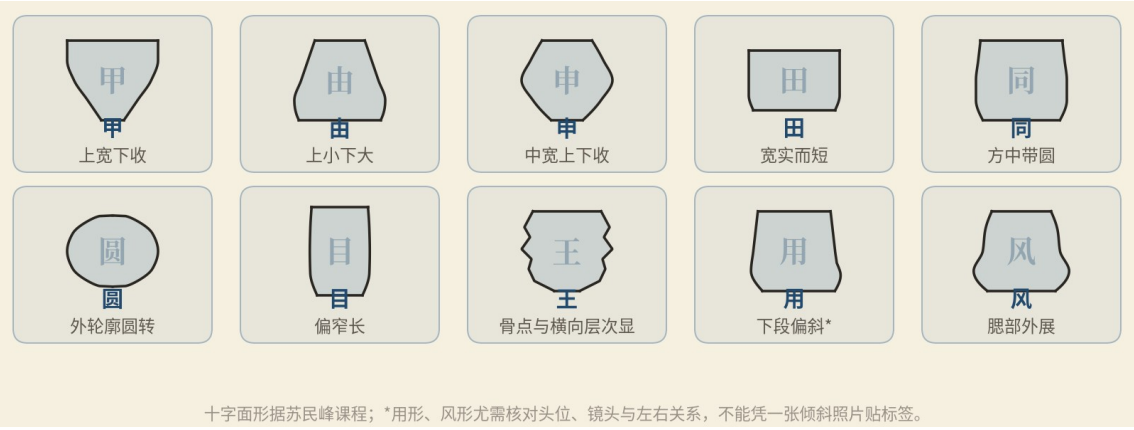


图 2-9 十字面形（据苏民峰课程整理）：用外轮廓的宽窄变化来描述

■ 相书原文 · 传统说法

五行面形在不同文本中的描述也不一致。本课采用一组便于起步的提示：金形重方整，木形重修长，水形重圆润，土形重敦厚，火形重尖露与鲜明转折。传统说法还配有肤色、声音和性情，例如“金形方正，色白，声清”。（传统说法，见《相论》1.61 条整理）肤色与性情的对应，本课不采用。

两套分类都不是十只或五只互不相通的盒子，而像几张简图，把复杂轮廓中某种关系突出出来。

先找决定字形的那几条线

把五官暂时淡化，只画发际附近、额侧、颧部、下颌和下巴的外轮廓。问三个问题：最宽的位置在哪里？从最宽处向上、向下怎样变化？收束是缓慢的，还是突然的？

再补一项：字形来自骨性边界、软组织体量，还是发型与阴影？同样下宽的脸，可能有不同来源。说“申形”时最好再加一句：颧部相对额侧和下颌更显宽，颏部收束较快，颊部过渡偏直。后面这句话比一个字更能支持讨论。

五行取象与主形

主形是目前观察中最能组织全脸的一组特点，不一定是最醒目的一个部位。一张脸额、颧、下颌的转折都比较明确，五官排列整饬，方整可能是主导，即使下巴偏圆，也不必放弃整体判断；全脸线条连续圆转，仅眉弓较清楚，也不必让一处骨点压过大部分信息。



图 2-10 五行面形：本课采用的起步提示

找主形时，先不用五行名称，只写三句话：最稳定的线条是什么？最主要的体量在哪里？最显著的转折集中在哪里？再看哪个取象最能概括这些关系。

纯形者少，兼形者多

> **■ 相书原文 · 传统说法**
> 传统说法有一句很实在的话：“纯形者少，兼形者多。”（传统说法，见《相论》1.68 条整理）真人往往兼有几种形。

一个虚构的教学示例：整体面容偏修长，额侧与下颌收得较直，面颊却有柔和体量，口唇也较圆润。可以把修长作为主形，记录圆润的兼形。这张脸的吸引力，可能恰好来自修长与圆润的配合。若只追求更长、更瘦，兼形被削弱，整体失去层次；若一味增加圆润，又可能改变本人喜欢的清朗感。

另一个：正面看中段较宽、下巴收束，斜面看下颌仍有体量，笑起来面颊圆转。只说申形，会漏掉下半脸的稳重；只说圆形，又漏掉中段的支点。可以写成：有申形的中段宽度，兼有圆转的软组织轮廓，下颌保留一定横向体量。

传统五行讲生克，说“形相生者吉，相克者凶”。生克的吉凶我们不采用，但它背后“兼形之间可能互相成全，也可能互相冲突”的意识，正是配合的观念。

各形自有其合格

五行面形里有一句最值得医生记住的话：“金不嫌方，木不嫌瘦，水不嫌肥，火不嫌尖，土不嫌浊。”（传统相书常见口诀，见《相论》1.66 条整理）意思是，每一种形都有自己的合格标准：方形的脸，方得端正就是好；瘦长的脸，瘦得挺拔就是好；圆润的脸，圆得饱满就是好。没有一种形需要变成另一种形才算好看。

■ 现代美学 · 研究

这是反对模板脸最古老的论据。今天的模板，常常默认只有一种合格：更小、更尖、更立体、更饱满。现代研究也有两个相关的结论：把很多张脸平均合成，合成脸通常被评为更有吸引力，但最有吸引力的脸并不等于平均脸；而一张脸越有特点，越容易被记住和认出。把每张脸往同一个中心拉，短期可能更“好看”，代价是失配与失认。第 52 讲会专门讨论。

顺形与逆形

临床上常见的误区，是把面形名称直接翻译成改变方向：甲形就一定要补下颏，由形就一定要缩窄下脸，申形就一定要处理颧部。这样一来，分类变成了统一面容的程序。

■ 守门人提示

本课程建议的做法是：先判定本形，再为每一项拟议的改动标注“顺形”还是“逆形”。顺形，是让本形更完整、更自洽，例如方形脸让转折更清楚、修长脸让过渡更连贯；逆形，是把本形往另一种形改，例如把方脸改成尖脸。逆形不是绝对不行，但它触及辨识度，往往也触及定相，需要按守门人五问单独讨论，并让本人知道它意味着什么。

还要先问本人：希望增加轻盈感、稳定感，还是只改善一处过渡？同一种面形可以承载不同的表达，同一个人也可能喜欢自己轮廓中的对比。

本讲练习

■ 本讲练习

选三张获授权的成人素材。每张先写最接近的字形和五行取象，再写两条与该分类不完全相符的特征，最后完成一句主形加兼形的组合描述。不写命运、性格。

再为其中一张设想三项改动，分别标注顺形或逆形，并为逆形的一项写出你会向本人说明的两句话。

参考阅读：苏民峰 论面形；苏民峰 观相知人 总目录；《古今图书集成·艺术典》第 631 卷《神相全编》；《相论》1.6—1.68 条。

第 12 讲　断语怎样读：从“主凶”到“被读成什么”

第 02 单元　把相书读成观看档案　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

一条相书断语可以拆成三份：观看经验（可以借用）、时代偏见（要剔除）、命运推演（应当放弃）。还要多问一句：它是从看人中来的，还是从比喻中推出来的？

- **学习重点：** 掌握“断语三分法”；认识断语的两个来源：观看与类比；了解相术在中国思想传统中本来就有的批评声音。
- **内容安排：** 为什么需要一个方法；断语三分；两个来源：看出来的与比喻推出来的；同一特征，不同断语；一张翻译表；医生怎样使用。

■ 临床连接

求美者引用断语时，医生能分辨其中可以承认的观看经验和必须否定的命运推演；记录卡 F 栏按三分法填写。

- **观察练习：** 断语三分（短视频断语五条）。
- **锚定观点与工具：** 观点 1、10；工具 5 旧说翻译表；工具 10④。

逐字稿

前五讲，我们读了三停、五眼、五岳四渎、十二宫和面形。每一讲都遇到同一个问题：相书在部位之后，总跟着一句断语，“主早年顺”“主孤独”“主破财”。这一讲给出一个统一的方法，让医生面对任何一条断语，都知道哪些可以借用，哪些必须放下。

先说一个背景。对相术的批评，在中国思想传统里本来就有。《荀子·非相》说“相形不如论心，论心不如择术”，还举了许多古代圣贤相貌奇特的例子，说明相貌与贤愚无关。所以医生拆解断语，并不是拿现代科学去对抗传统文化，而是在延续传统里本来就有的理性声音。

断语三分

任何一条断语，都可以试着拆成三份。

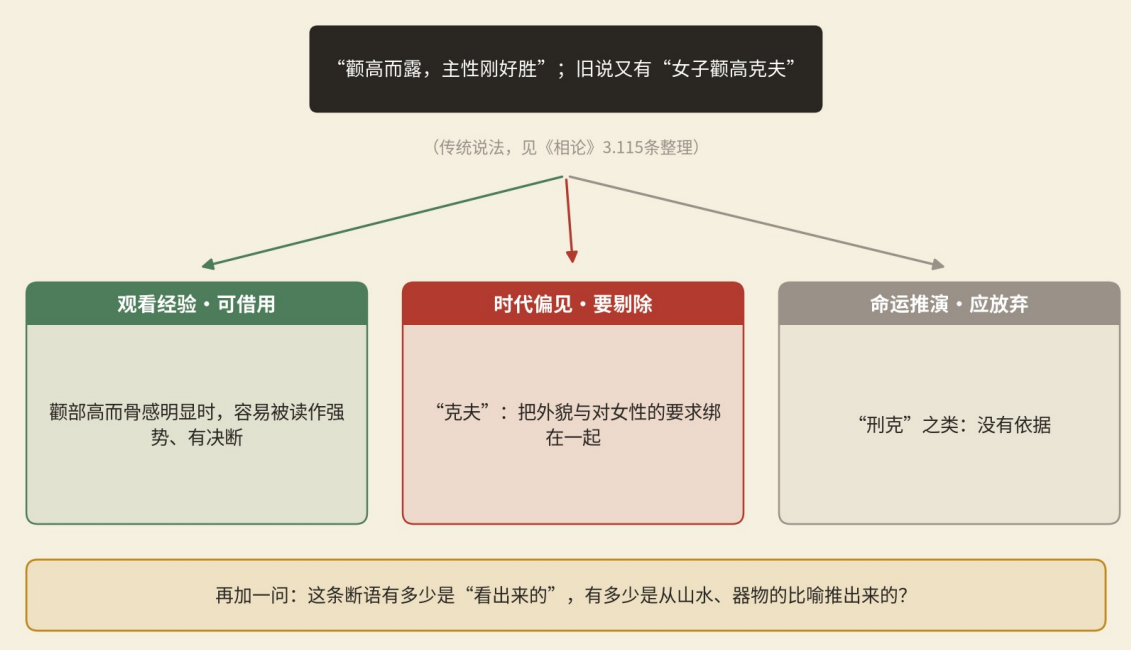


图 2-11 断语三分：一条断语拆成三份，再追问“看出来的还是比喻推出来的”

观看经验： 这条断语描述的特征，在观看中通常会被读成什么。这一份常常经得起检验，可以借用。

时代偏见： 带有古代社会的阶层、性别和道德观念的部分，比如“克夫”“淫相”“贱相”。这一份必须剔除，今天不能用它评价任何人。

命运推演： 把特征和财运、婚姻、寿命、子女、官运连在一起的部分。这一份没有依据，应当放弃。

举一个例子。传统说法：“颧高而露，主性刚好胜。”整理者又注明，旧相书还有“女子颧高克夫”之说。（见《相论》3.115 条）三分之后：观看经验，是颧部高而骨感明显时，容易被读作强势、有决断，这一点今天也说得通；时代偏见，是“女子颧高克夫”，它把一种外貌和对女性的要求绑在一起，必须剔除；命运推演，是“刑克”之类，放弃。

再看一个。“眼下青黑，多主劳倦。”观看经验几乎就是全部：眼下暗沉被读作疲惫，古今一致；旧说再往下推到“子女有忧”，就是命运推演了。

两个来源：看出来的与比喻推出来的

拆解时还有一个更深的问题：这条断语是从看人中来的，还是从比喻中推出来的？

■ 现代美学 · 研究

很多断语明显来自观看，例如眼下青黑主劳倦、眉压眼主暴躁。现代印象研究发现，中性的脸如果在结构上像某种表情，比如眉低压、嘴角下垂，看的人会把相应的情绪或性格当真。这类断语与研究所描述的现象是相通的。

但也有很多断语，是从比喻推出来的。四渎把鼻孔比作济水，于是“鼻孔朝天外露，则像河道无堤，财来财去”；把地阁比作承接的碗，于是“地阁方圆，福气兜得住”；把五岳比作群山，于是“孤峰”主孤独。这些推论的起点是山水、河道、器物的比喻，不是对人的观察。比喻在审美上可以很有启发，比如“孤峰”确实描述了一种生硬的突出；但由比喻推出的命运，没有任何观看经验支撑。

所以三分法之外，再加一问：**这条断语里，有多少是看出来的，有多少是比喻推出来的？**看出来的部分，值得医生认真对待；比喻推出来的部分，审美上可以借用，命运上必须放弃。

同一特征，不同断语

还有一个检验办法：看不同来源对同一特征怎么说。

在本课程整理的一组流行面相视频里，同样是眉骨高，一个来源说“凶恶多波折”，另一个说“分析力强但霸道”；同样是朝天鼻，两个来源都说可以被其他部位抵消。断语在不同说者之间摇摆，说明它们并不来自稳定的观察，而更多来自讲者自己的发挥。

反过来，如果不同来源对同一特征的“读法”比较一致，比如眉压眼都被读成不好惹，那么它更可能反映了真实的观看习惯。这时，医生可以把它作为一个读法假设，写进记录卡 F 栏。

一张翻译表

附录工具 5 给出了一张旧说翻译表，列了十二条常见断语，例如天庭饱满、印堂悬针纹、三白眼、山根痣、嘴角下垂、天仓凹陷、卧蚕饱满等。每一条分四栏：旧说及来源性质，可能的观看机制，要剔除的偏见与推演，医生的临床立场。

需要强调，表中“可能的观看机制”是本课程提出的假设，供讨论，不是研究结论。它的作用是帮助医生形成假设，再用本人的原话、多角度资料和动态观察去核对。

医生怎样使用

求美者引用断语时，医生可以承认观看经验的一半，明确否定命运推演的一半。例如对方说：“我印堂有悬针纹，人家说我性格偏激、婚姻不顺。”医生可以说：“这条纹是皱眉动作留下的，确实可能让别人在第一眼觉得您比较严肃。至于性格和婚姻，和这条纹没有关系。我们可以看看，它在哪些时候出现，您是否在意。”

这样回应，既没有嘲笑对方，也没有为不可能的承诺背书。第 54 讲会把这套方法和“接—译—还”合起来，专门讨论求美者带着短视频来的情境。

本讲练习

■ 本讲练习

从流行面相视频或文章中选五条断语，例如“天庭饱满吃官饭”“山根有痣婚姻坎坷”“鼻孔外露存不住钱”“法令入口是凶相”“卧蚕饱满桃花旺”。每条按四栏拆解：观看经验、时代偏见、命运推演，以及“看出来的还是比喻推出来的”。

最后为其中一条写一段对求美者的回应，不超过一百字，要求承认可以承认的部分，否定必须否定的部分。

参考阅读：《荀子·非相》；《相论》3.115、3.214、5.53 条；Understanding trait impressions from faces；苏民峰 观相知人 总目录。

第 03 单元　骨肉与轮廓：定相的分量

引导问题

哪些结构是这张脸的定相？动它要付出什么？

核心观点　观点 4 先流后介，慎动定相；观点 5 配合是向内的，模板是向外的；观点 11 医生是第二读者，也是守门人。

单元目标　把骨肉关系转为支撑、覆盖、体量与线条的观察；分清一条轮廓中定相与介相各占多少；建立“定相改动前必答的问题”，训练保留与改变的判断。

单元作业　提交一张有轻重的轮廓与阴影草图，区分照片可见内容和面诊待查内容；写出三个保留项、一个优先讨论项，以及一份定相代价清单。

本单元讲次　第 13 讲 骨相与皮相：相形不如相骨，相骨不如相神；第 14 讲 额与颞：饱满不等于突出；第 15 讲 颧：鼻颧相配，如君臣相得；第 16 讲 下颌与腮：宽有来源，也有态度；第 17 讲 下巴与地阁：收束与“兜得住”；第 18 讲 骨肉相称：定相改动的代价清单。



图 3-1　第 03 单元讲次一览（骨肉与轮廓：定相的分量）

形读认

第 13 讲　骨相与皮相：相形不如相骨，相骨不如相神

第 03 单元　骨肉与轮廓：定相的分量　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

骨决定一张脸的“定”，肉决定它的“容”，神决定它是否活着。三者改变的代价依次不同，诊室里却常常被混成一个“轮廓问题”。

- **学习重点：** 梳理骨相、皮相标签的实际内容；理解传统骨肉论与《冰鉴》“容貌者，骨之余”的意思；学会把一条轮廓拆成三层问题。
- **内容安排：** 骨相好、皮相好说的是什么；传统的骨与肉；一条轮廓，至少三层问题；骨肉相称也包含观看尺度；让假设接受核对。

■ 临床连接

将照片、触诊、动态和病史相互参照，分清定相与介相各自对外观的贡献；不把视觉描述悄悄换成组织判断。

- **观察练习：** 一处轮廓变化的三种来源与核对方法。
- **锚定观点与工具：** 观点 4、6；工具 2 定介流分层表。

逐字稿

“骨相好”“皮相好”，是今天谈面容时很常用的两句话。说起来方便，真正用于临床，还需要展开。一个人说的骨相，可能包括轮廓转折、立体起伏、面部比例；说的皮相，可能同时包含软组织体量、皮肤质地、肤色和五官外观。不先说明词义，两位医生可能在赞同同一句话，却看着不同的东西。

传统的骨与肉

■ 相书原文 · 传统说法

传统相法有一个层层深入的次序："相形不如相骨，相骨不如相神。"（传统说法，见《相论》6.1 条整理）形是表面，骨是结构，神是主宰。《冰鉴》开篇也说："一身精神，具乎两目；一身骨相，具乎面部。"

论骨肉关系，相书讲"骨宜丰而不露，峻而不孤"，又说"骨露无肉主劳苦，肉多无骨主懒散"。（传统说法，见《相论》6.2、6.22 条整理）命运的部分我们不取，留下的是一个清楚的审美判断：骨要有肉承托，肉要有骨支撑，二者相称才好看。骨棱外露而无承托，显得削、苦；肉多而骨不显，显得钝、松。

《冰鉴》还有一句更细致的话："容貌者，骨之余，常佐骨之不足。"容貌是骨的延伸，能弥补骨的不足。这句话提示，一张脸的骨性结构不完美，软组织与五官的配合可以补足它。反过来说，如果为了"改骨相"而不顾软组织与五官原有的补偿，结果可能适得其反。

把这套说法放进本课程的三层分法：骨属于定相，肉与皮多属介相和流相，神贯穿其上。改变的代价沿着这个顺序递增，改变神的风险则另需小心，第 23、42 讲会讲。

一条轮廓，至少三层问题

第一层是可见的线：在哪里开始，向哪个方向走，在什么位置转折。这一步尽量不猜原因。

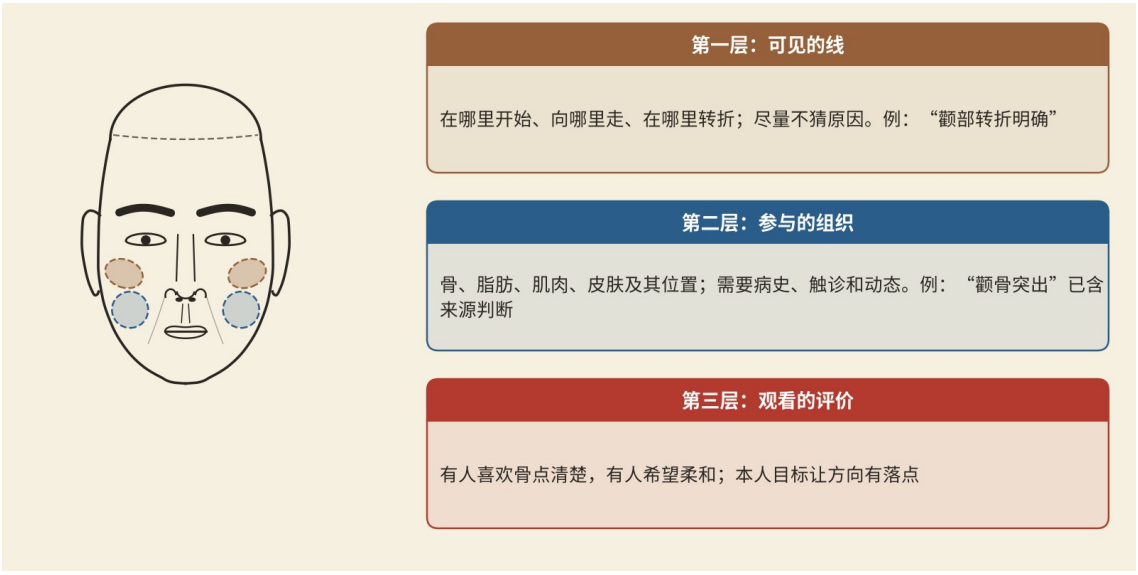


图 3-2 一条轮廓，三层问题：可见的线、参与的组织、观看的评价

第二层是可能参与的组织：骨、脂肪、肌肉、皮肤及其相互位置。照片提供线索，面诊需要结合病史、触诊和动态；某一处阴影，也可能随光照方向改变。

第三层是观看者怎样评价它：有人喜欢骨点清楚，有人希望柔和；有人在意日常的轻盈感，有人重视侧面立体感。组织评估回答条件，审美讨论回答方向，本人的目标让方向有了落点。

写记录时，“颧部转折明确”是视觉事实；“颧骨突出”已经包含了组织来源的判断，两者不能悄悄互换。前者谁都能在照片里核对，后者需要面诊证据。

举一个虚构教学情境。一位成年人说面颊显凹，照片中确实能见到颧下阴影。现在能确认的是阴影的位置和范围；它主要来自体量差异、骨性转折还是拍摄条件，尚不能确定，更不能直接确定需要增加多少体量。按分层，骨性转折是定相，软组织体量是介相，光线是流相，三者可能同时存在。

骨肉相称也包含观看尺度

局部近看的一处凹，在全脸中可能形成层次；全脸看起来不连续的过渡，放大后又可能并不明显。正面看宽窄与左右，侧面和斜面看前后起伏，说话与微笑时看软组织怎样移动。某种静态轮廓到了笑时可能完全不同，医生要知道本人在意哪种状态。

皮肤也参与骨肉关系的呈现。色差、表面纹理和反光会加强或减弱起伏的观感，但只改善表面，未必改变深层轮廓；轮廓变化也不能代替皮肤目标。把问题分清，不同专业才能各自发挥作用。

■ 现代美学 · 研究

还有一点常被忽略：衰老研究表明，骨性结构本身也会随年龄改变，眶周和上颌等区域尤其明显，软组织的位置也会随之变化。所以“骨相”并非永远不变，一位中年求美者说“以前脸没这么空”，可能同时有骨、肉和皮的因素。

让假设接受核对

面对一处轮廓变化，先列三种可能来源。例如下颌缘不清楚，可以列出姿势与拍摄影响、覆盖组织的体量与位置、骨性边界等。列举不是要求每个人都做全部检查，而是防止一眼看见便只剩一个解释。

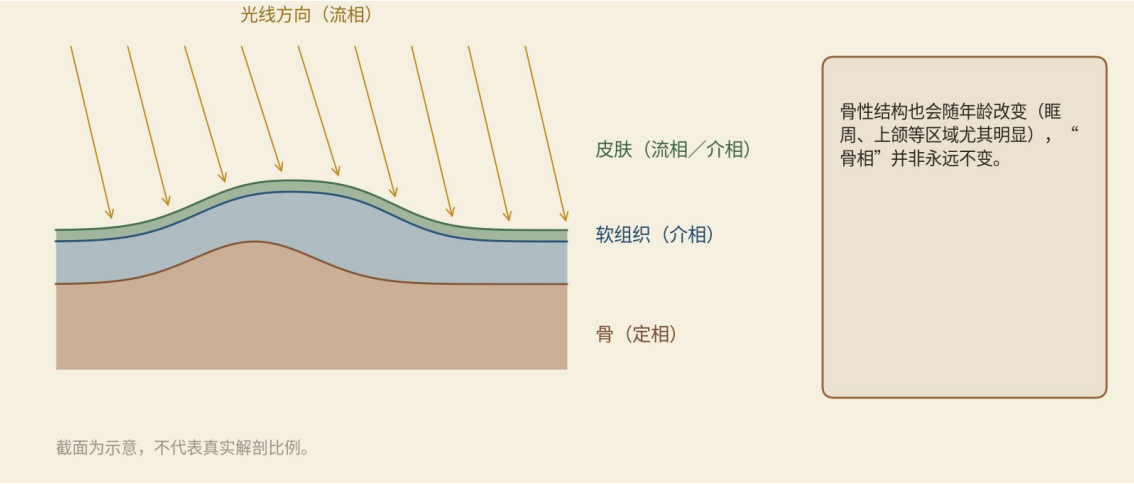


图 3-3　骨相与皮相：同一处阴影可能同时来自定相、介相与流相

给每个假设补上核对方法：需要不同头位的资料吗？需要触诊吗？需要了解体重变化、既往治疗或咬合情况吗？同时注明目前知道什么、还不知道什么。

最后再写一句审美评价：这条线让全脸显得怎样，其中有哪些特点本人希望保留？这样，骨相和皮相就不再只是两个赞美或批评的标签。

本讲练习

■ 本讲练习

选一处轮廓变化，写出三种可能来源，并分别标注它属于定相、介相还是流相。给每种来源写一个核对方法。

再写一句话，说明这处轮廓目前承担的作用，以及如果只从“骨”的角度去改它，可能丢掉哪些“容貌佐骨”的补偿。

参考阅读：《冰鉴》神骨、容貌章；《古今图书集成·艺术典》第 631 卷《神相全编》；《相论》6.1—6.22 条；The Anatomy of the Aging Face A Review。

第 14 讲　额与颞：饱满不等于突出

第 03 单元　骨肉与轮廓：定相的分量　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

民间“天庭饱满”的理想，正在被转译成额部填充的需求。医生要分清：求美者要的是饱满感，还是体量。

- **学习重点：** 观察额部曲线、宽度、颞部过渡、眉弓与发际线；理解饱满与突出不是一回事；认识天庭、天仓等传统读法背后的观看经验。
- **内容安排：** “天庭饱满”从哪里来；先找到上庭的形状；完整感来自连接；把饱满与突出分开；天仓与“显老”；临床讨论需要补齐什么。

■ 临床连接

面对“额头不饱满”“太阳穴凹”的诉求，先核对真实困扰、观看情境和本人希望保留的特征，再讨论层次与方法。

- **观察练习：** 三条额部侧面线＋一句目标改写。
- **锚定观点与工具：** 观点 10、5、4；工具 5。

逐字稿

■ 相书原文 · 传统说法

“天庭饱满，地阁方圆”，大概是中国人最熟悉的一句面相话。传统说法认为天庭饱满主早年得长辈荫庇，额宽者器量宽。（传统说法，见《相论》2.31、2.311 条整理）在本课程整理的流行面相视频里，额头塌陷被说成“早年运、学识、文凭、智商都要打折扣”。

今天，这句话常常换一种方式出现在诊室：“医生，我额头不够饱满。”所以这一讲先要问清楚：饱满究竟指什么？是正面宽度合适，侧面曲线连续，颞部过渡柔和，还是眉弓以上的起伏更明显？不展开，同一个词可能通向完全不同的结果。

“天庭饱满”从哪里来

按断语三分法拆一下。命运推演——早年运、学历、智商——放弃。观看经验呢？额部弧度圆润、光洁，常被读作开阔、年轻、精神；额部平直后倾或中间凹陷，在某些光线下会显得局促或疲惫。这一份是可以借用的。

■ 相书原文 · 传统说法

有意思的是，相书自己对“饱满”的描述并不简单。它说上停“宜丰隆方阔，忌尖窄偏陷”，说额骨“隆起而不突兀”，还特别提醒“看上停要从正面看宽窄，从侧面看饱满，两面都要看”。（传统说法，见《相论》2.3 条整理）也就是说，相书推崇的饱满，是一种连贯、有承接的饱满，而不是哪里凸出。这正好可以用来回应今天把“饱满”简化成“加体量”的倾向。

先找到上庭的形状

正面观察时，先看发际线怎样围出额部。中央高度、两侧转折、颞侧发际及露出的皮肤范围，共同影响上庭的长宽感受。发型改变后，额部印象也会改变，不能把发型带来的留白全算成骨性形态。

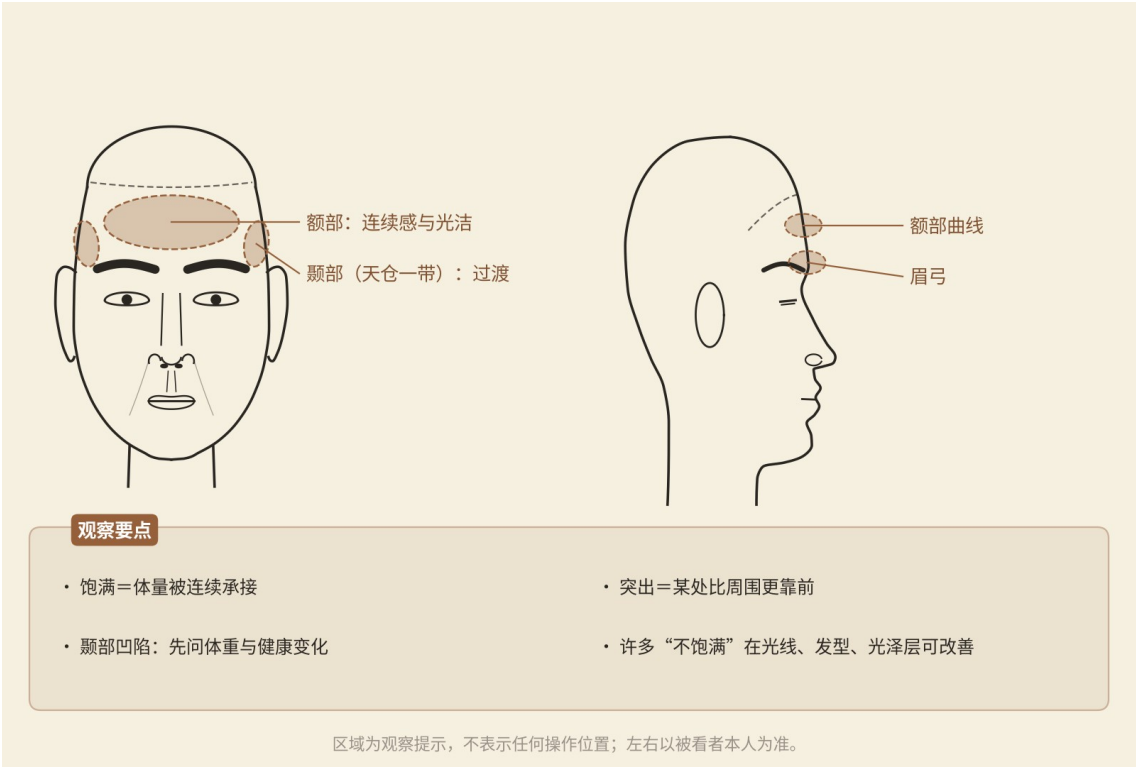


图 3-4 额与颞的观察区域：正面看宽度与过渡，侧面看连续与起伏

侧面观察时，留意额部从上向下怎样转入眉弓：是连续圆弧，还是有较清楚的起伏？最突出处在哪里？斜面再看额侧向颞部的过渡，观察亮面怎样变窄、阴影从哪里开始。

完整感来自连接

■ 相书原文 · 传统说法

上庭的完整，不要求每一处都达到相同高度。额中可以较舒展，额侧逐渐转入颞部，眉弓也可以保留自己的起伏。《冰鉴》论九种贵骨，有“天庭骨隆起”，也有“眉骨伏犀起”，并不要求额与眉弓抹成一个平面。

如果把所有转折都处理成一致的圆面，局部可能更平滑，眉眼与额部之间的层次却会减弱，眼窝显得浅，神情也会变钝。反过来，某一段过渡过于突然，又会让注意力停在那里。医生要说明，自己想改善的是突兀的连接，还是整个上庭的风格。

把饱满与突出分开

饱满常指体量被连续承接，突出强调某处比周围更靠前。一个区域可以体量充足，却有突兀的边界；也可以整体不高，但过渡连贯。

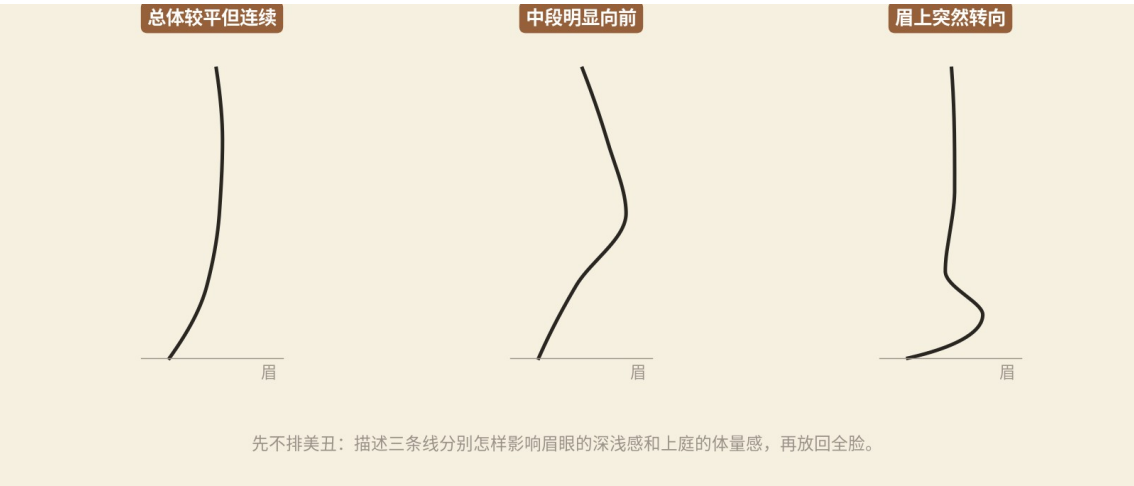


图 3-5 把饱满与突出分开：三条额部侧面线（示意）

用手绘练习理解：画三条额部侧面线。第一条总体较平但连续，第二条中段明显向前，第三条在眉上突然改变方向。先不排美丑，描述三条线分别怎样影响眉眼的深浅感和上庭的体量感。再放回全脸：眉弓和鼻部起伏明确的面容，上庭保留层次能与中轴呼应；整体圆转的面容，上庭局部凸起则可能显得分离。

天仓与“显老”

额侧到太阳穴一带，传统叫天仓，是福德宫所在。流行视频引《麻衣》之说“天仓丰盈，福禄有余；天仓倾陷，福缘难聚”。命运部分不取，观看经验却很清楚：颞部凹陷常被读作消瘦、憔悴或年龄感。

下面是虚构的教学情境。一位成年人说太阳穴凹、看起来显老。正面照片中，外侧额部较窄，颧部相对较显；侧面额部曲线本身连续。此时，主诉可能涉及额颧宽度的比较，也可能涉及颞部局部过渡，两个解释不能直接合并。还要先问一句：最近体重或健康状况有没有变化？颞部变化有时是全身状况的信号，这是第 31 讲“气色先是病色”的一个例子。

临床讨论需要补齐什么

按分层，额骨与眉弓属于定相，颞部与额部的软组织属于介相，额部的光洁与光泽属于流相。不少“额头不饱满”的困扰，其实在光线、发型和皮肤光泽这一层就能改善一部分。

提出任何改变前，需要了解实际组织条件、既往处理、本人在意的视角，以及愿意接受的恢复和代价。照片中看似相同的凹陷，面对面未必属于相同情况。还要问：您希望保留哪些特点？有人喜欢自己的眉弓，有人认同额部开阔的气质，有人只是希望某处阴影不要太突兀。

如果本人的动机主要来自“天庭饱满才有福”的说法，用“接—译—还”回应：接住这份在意，翻译成具体的视角和形态，明确不承诺任何运势。

本讲练习

■ 本讲练习

在正、侧、斜三张资料上标出上庭的边界、转折和过渡，每张写一句它新增的信息，再圈出一条希望保留的线。

画三条额部侧面线，按本讲方法描述。

最后把“额头不够饱满”改写成具体目标，包含部位、关系、观看情境和所属层次。如果写不出，先把它列为下次要问的问题。

参考阅读：《古今图书集成·艺术典》第 632 卷《神相全编》；《冰鉴》神骨章；《相论》2.3—2.33、6.231 条；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation。

第 15 讲　颧：鼻颧相配，如君臣相得

第 03 单元　骨肉与轮廓：定相的分量　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

颧是中面部的支点，它的好坏不在高低，而在与鼻、与额和下颌是否配得上。

- **学习重点：** 比较颧部的高度、宽度、前后位置及覆盖；讨论轮廓支点与光影；理解“鼻颧相配”“颧骨若不得而起”等传统说法的审美内涵。
- **内容安排：** 颧部在传统里的位置；先把四个方向看清楚；阴影也在参与评价；颧高与“克夫”：一个必须剔除的偏见；对同一张脸写两份理由；支点放进整条过渡。

■ 临床连接

先比较颧部在全脸格局中的作用，再讨论改变方向、幅度与代价；不因手里有某种方法，就把颧部诉求改写成适合这种方法的问题。

- **观察练习：** 同一张脸的保留理由与改变理由。
- **锚定观点与工具：** 观点 5、1；工具 5 旧说翻译表（断语三分）。

逐字稿

谈颧部，常见的两个评价是“显老”和“有立体感”。它们可以出现在相似的形态上，说明颧部的意义依赖全脸关系，也依赖观看者的偏好。

颧部在传统里的位置

■ 相书原文 · 传统说法

在五岳里，两颧是东岳与西岳，与额、鼻、颏并看。传统说法讲“中停宜鼻直颧拱”，讲“颧骨有肉护鼻”，又打了一个比方：“鼻颧相配，如君臣相得。”鼻是中岳为君，颧是二岳为臣，君强臣弱、臣强君弱都不好。（传统说法，见《相论》2.4、2.41、2.43 条整理）

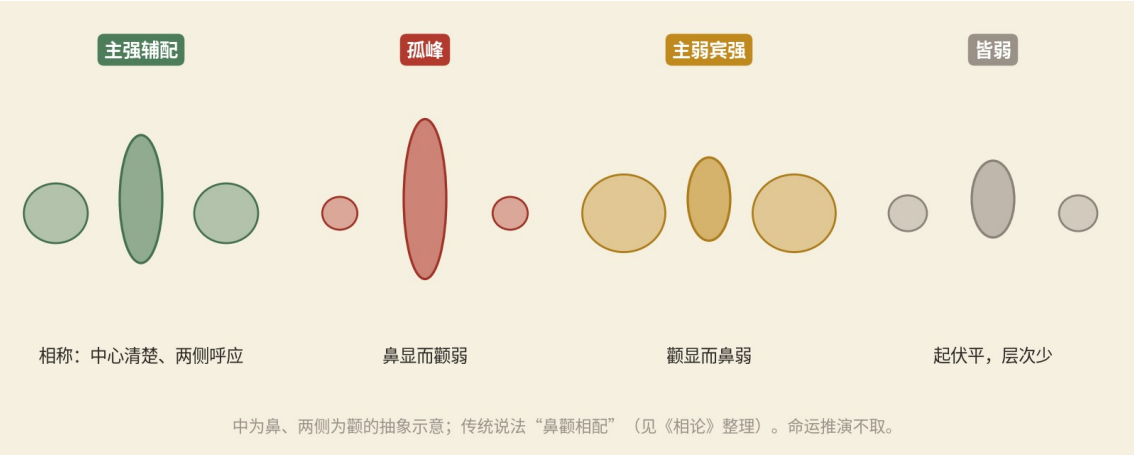


图 3-6　鼻颧相配：主（鼻）与辅（颧）的四种关系

■ 相书原文 · 传统说法

《冰鉴》列九种贵骨，其中一句写颧骨：“颧骨若不得而起。”颧骨有起势，却像被肉包着、起得不明显，含蓄而有力。这与“骨宜丰而不露”是一个意思。

这些说法的审美内涵很清楚：颧部的好，不在高，而在有承托、有呼应。颧与鼻配得上，中面部才立得住；颧有起势而不露棱，才显得有力量而不尖刻。

先把四个方向看清楚

第一是左右宽度。正面看到的颧部外扩，需要与额侧、下颌以及面颊轮廓比较，既有绝对宽度的感受，也有相对宽度的感受。



图 3-7　颧的观察：正面看宽度，斜面看前突与转折，阴影随光线改变

第二是上下位置。颧部主要体量落在哪里，与眼下和口周怎样相接，会影响中面部的节奏。不能用“高颧骨”三个字省略具体位置。

第三是前后突出。有些颧部正面并不宽，向前的起伏却明确；另一些正面横向较显，侧面未必同样突出。

第四是覆盖与过渡。骨性支点怎样被软组织承接，颧上、颧下的线怎样变化，决定了观感是清楚、圆润还是在某段突然中断。照片能提示这些关系，组织来源仍需面诊核实。

阴影也在参与评价

一处颧下阴影，可能强调颧部的存在。侧上方光线会让转折更明显，正面柔光则让它显得平缓。不能把更强的阴影直接称为更严重的结构问题。

做一个遮挡练习：先只看颧部附近，再显示额和下颌。如果额和下颌较窄，颧部会更显；如果上下都有体量，中段的同样宽度会显得稳定。这让医生知道自己的评价借用了哪些参照。

颧部也参与个人辨识度。有些人被记住，正是因为面部中段有明确支点。若只从局部柔化出发，可能拿掉本人希望保留的立体层次。

颧高与“克夫”：一个必须剔除的偏见

> **■ 相书原文 · 传统说法**
> 传统说法有“颧高而露，主性刚好胜”，旧相书还有“女子颧高克夫”之说。（见《相论》3.115 条）按第 12 讲的三分法：颧部骨感明显被读作强势、有决断，这是观看经验；“克夫”是时代偏见，把一种外貌与对女性的要求绑在一起，必须剔除。

之所以专门提这一点，是因为这个偏见至今仍会进入诊室。有求美者因为家人一句“颧骨高不好”来要求处理颧部。医生要分清：本人自己是否在意？在意的是哪一种读法？如果困扰主要来自他人的偏见，医疗不应替偏见买单。

对同一张脸写两份理由

下面是一个虚构情境：一位成年人希望颧部不要那么抢眼，同时表示喜欢自己侧面的清晰轮廓。

支持改变的理由，可以是某段过渡与本人期待的柔和风格不一致，并且在可比条件下持续存在。支持保留的理由，可能是颧部承担中段支点，与眉眼和鼻部的起伏相互呼应，也是本人认同的一部分。

把两份理由都写出来，不是犹豫不决，而是让选择的代价清楚可见。接下来要确认：本人希望减少的是横向存在感、某一段阴影，还是整体的骨点感？前两者可能更多在介相与流相，后者触及定相，代价完全不同。

对于主要从事皮肤、注射或小手术的医生，还要辨认本专业能影响的范围。不能因为能够改变附近组织，就把任何颧部诉求改写成适合自己手里方法的问题。

支点放进整条过渡

从眼下向面颊、再到口周，画一条经过颧部的观察线，记录高低变化、光影交界和动态移动；再画一条横向线，比较鼻旁、颧前和颧外侧的关系。两条线帮助理解中面部怎样展开。它们不是操作路径，也不决定治疗部位。

本讲练习

■ 本讲练习

用同一份获授权素材，分别写一段保留颧部的理由和一段改变某项表现的理由。每段至少包含一条可见依据、一条本人偏好、一项尚待核实的条件，并标出所涉层次。

完成后检查：删掉“显老”“高级”“凶”等评价词，别人还能理解你的意思吗？再用一句话写出这张脸的“鼻颧关系”：是相配、君强臣弱，还是臣强君弱。

参考阅读：《冰鉴》神骨章；《古今图书集成·艺术典》第 632 卷《神相全编》；《相论》2.4—2.43、3.115 条；The Anatomy of the Aging Face A Review。

第 16 讲　下颌与腮：宽有来源，也有态度

第 03 单元　骨肉与轮廓：定相的分量　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

同样的宽，可能来自骨、肌肉、软组织或姿势；宽被读作稳重还是粗重，取决于配合。

- **学习重点：** 由传统腮部、两颐词汇进入下颌轮廓、体量与线条的观察；区分不同来源的宽；分清“窄”与“清楚”两个目标。
- **内容安排：** 宽度有位置，也有走向；同样的外观，不同的解释；“耳后见腮”：一句俗语的拆解；窄与清楚是两个目标；下半脸也承担风格。

■ 临床连接

鉴别骨性、软组织、肌肉和姿势因素，按定介流分层，让方法对应真实问题。

- **观察练习：** 同一句“下半脸宽”的三份记录。
- **锚定观点与工具：** 观点 4、5、3；工具 2。

逐字稿

“下半脸宽”，听起来是一个很明确的问题。实际上，它还没有告诉医生最关键的信息：宽在哪里，由什么形成，本人为什么希望改变，这种宽度在全脸中起什么作用。

■ 相书原文 · 传统说法

传统面相谈腮部和两颐，常把体量、收束和稳定感联系起来，说“两颐丰满，晚有所依”。（传统说法，见《相论》2.52 条整理）去掉晚运，留下的观看经验是：下半脸有适度体量，常被读作稳当、可靠。形式观察则帮助我们进一步拆开长宽、线条和转折。

宽度有位置，也有走向

先在正面看最宽的位置：集中在颧部以下、靠近下颌角，还是沿下半脸均匀分布？两侧向下是逐渐内收、基本平行，还是先外展再突然收束？



图 3-8　下颌与腮的观察类别：形状相同，来源可能不同

然后看下巴。下巴较窄时，同样的腮部体量显得更突出；下巴较宽时，下半脸形成更连贯的横向关系。评价腮部时要保留下巴作为参照。侧面和斜面增加下颌走向与前后关系的信息。

同样的外观，不同的解释

用三个虚构教学情境练习。

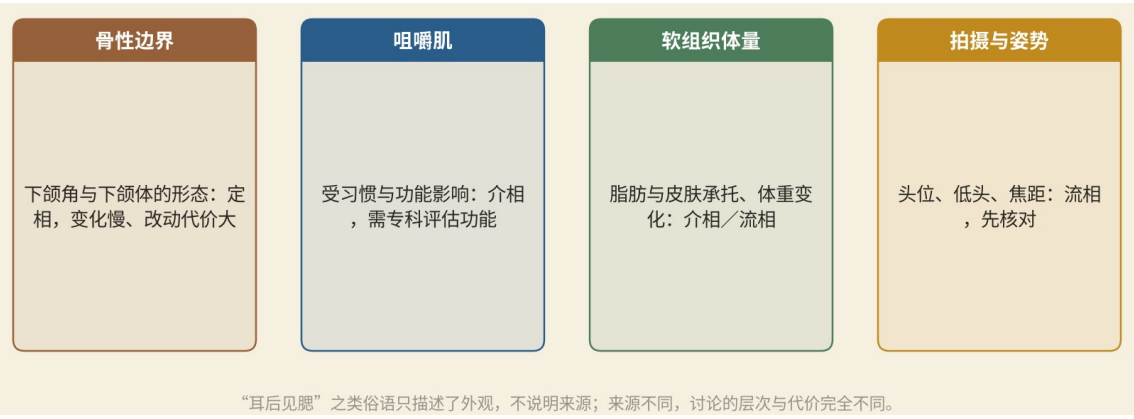


图 3-9　“宽”的三种来源：骨性、肌肉、软组织体量（示意）

第一位成年人在可比正位资料中，下颌两侧骨性边界较清楚，整体转折明确。宽主要来自定相，需要核对骨与覆盖组织的实际关系，再讨论本人希望保留多少力量感。

第二位成年人下半脸轮廓较圆，放松和咬紧时外形变化明显。动态提供了肌肉参与的线索，属于介相，但仅凭这一线索不能替代检查，也不能直接决定处理方式。

第三位成年人照片里下颌缘较模糊，抬头后清楚很多。姿势、颈部位置、照明和覆盖组织都值得核对，其中姿势和照明是流相。若忽略拍摄条件，可能把同一人的两种姿态误认为两种组织状态。

三个情境都能被说成“下脸宽”，需要的信息和适合的目标各不相同。

“耳后见腮”：一句俗语的拆解

民间有句俗语：“耳后见腮，莫与往来。”从正面能在耳后看到突出的腮骨，就被说成性格倔强、反复。（见《相论》6.245 条）

按三分法：观看经验，是下颌角外展明显时，脸会显得硬朗、有棱角，被读作“倔”；时代偏见与命运推演，是“莫与往来”这种以貌取人的社交禁忌，必须放弃。这个例子说明，一种骨性轮廓带来的读法，很容易被民间话语放大成对人品的判断。有的求美者正是因为听过这类话，才对自己的下颌产生羞耻。医生要做的，是把读法与人品分开，再问本人是否真的在意这种硬朗感。

窄与清楚是两个目标

有些求美者说想瘦脸，进一步交流后，真正想要的是下颌缘清楚一点；另一些希望正面横向体量减少；还有人希望拍照时不显得下段厚重。三个目标混在一起，效果评价就失去依据。

下颌缘更清楚，不一定伴随明显变窄；横向体量减少，也不保证边界更利落。如果同时改变了下半脸的支撑感，原来不明显的比例关系也可能发生变化。医生要把方向画出来：是轮廓向内、边界更连续，还是某段起伏减弱？然后说明这种改变可能怎样影响全脸。不要只让求美者在瘦与不瘦之间选择。

下半脸也承担风格

较宽的下颌可以与开阔的额部呼应，较清楚的转折可以平衡柔和的五官。稳定、厚重、有力量的观感，要写出具体关系，才不会变成人格评价。第 11 讲说“金不嫌方”，方形的脸方得端正就是好，不必改成尖脸才算合格。

本人也许喜欢自己的稳重，只希望某处线条更顺；也许愿意改变风格，但不希望下巴变尖。听清这些偏好，往往比套用一种统一脸型更能帮助确定幅度。

本讲练习

■ 本讲练习

为同一句“下半脸宽”写三份不同记录。每份包含：观察条件、可见外形、可能来源及其层次、核对方法、希望保留的关系。暂不写项目名称。

把三份记录交给同学，请他据此画出不同的轮廓示意。如果画出来都一样，说明描述仍然笼统。

参考阅读：苏民峰 论面形；《相论》2.52、6.245 条；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation。

第 17 讲　下巴与地阁：收束与“兜得住”

第 03 单元　骨肉与轮廓：定相的分量　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

“地阁方圆”背后的观看经验，是下半脸有没有承托与收束。侧面突出度只是其中一项，不是唯一答案。

- **学习重点：** 观察下巴的长度、宽度、前后关系，及与下唇、下颌线的连接；理解“地阁朝天”“颏缩无收”等说法的审美内涵与局限。
- **内容安排：** 地阁的读法；四项关系分开记录；同一句“后缩”，可能指不同问题；观察表情中的下巴；同时写支持改变和支持保留。

■ 临床连接

围绕求美者诉求比较下巴与相邻区域；咬合与口周功能相关的问题由相应专科评估；避免把侧面突出度作为唯一目标。

- **观察练习：** 正侧面各一条支持改变与支持保留的依据＋一条动态观察。
- **锚定观点与工具：** 观点 5、3、9；工具 1。

逐字稿

下巴在侧面照中很醒目，也因此容易被单独评价：向前一点、长一点、尖一点，似乎就能直接完成设计。但一处下巴改变，正面长度、下颌收束、下唇关系和口周表情都会参与整体观感。

地阁的读法

■ 相书原文 · 传统说法

传统把下巴叫地阁，是北岳。相书说“下停宜地阁方圆，忌尖削无肉”，说“地阁朝天者，晚运丰厚”，又说“颏缩无收，晚景萧条”。（传统说法，见《相论》2.5—2.511 条整理）流行视频里，有人说下巴轮廓像一只“圆碗”才有福，也有人强调“下巴漂亮不等于晚年好”，还要配合人中、法令和嘴一起看。

用三分法读：晚运、田宅、子孙，放弃。观看经验是什么？下半脸有承托、有收束，侧面看下巴与额部“上下相应”，常被读作稳定、有精神；下巴后缩无收，侧面线条一路下

滑，常被读作缺少力量，甚至显得疲倦或年长。相书说北岳与南岳“上下相对”“天地相应”，说的也是额与颏在侧面的呼应关系。

值得注意的是，相书本身并不只看下巴尖向前多少。整理者特别提醒，看下巴要“正面看宽窄，侧面看朝向”，下巴虽短但厚实，或“口方唇厚”，可以“补救一部分”。这与本讲要说的正好一致：下巴要放回它相连的区域里看。

四项关系分开记录

长度。 正面说明从哪里量到哪里，同时观察下唇以下各段怎样分配。下巴看起来短，可能涉及下段整体比例，也可能只是某段视觉上被压缩。

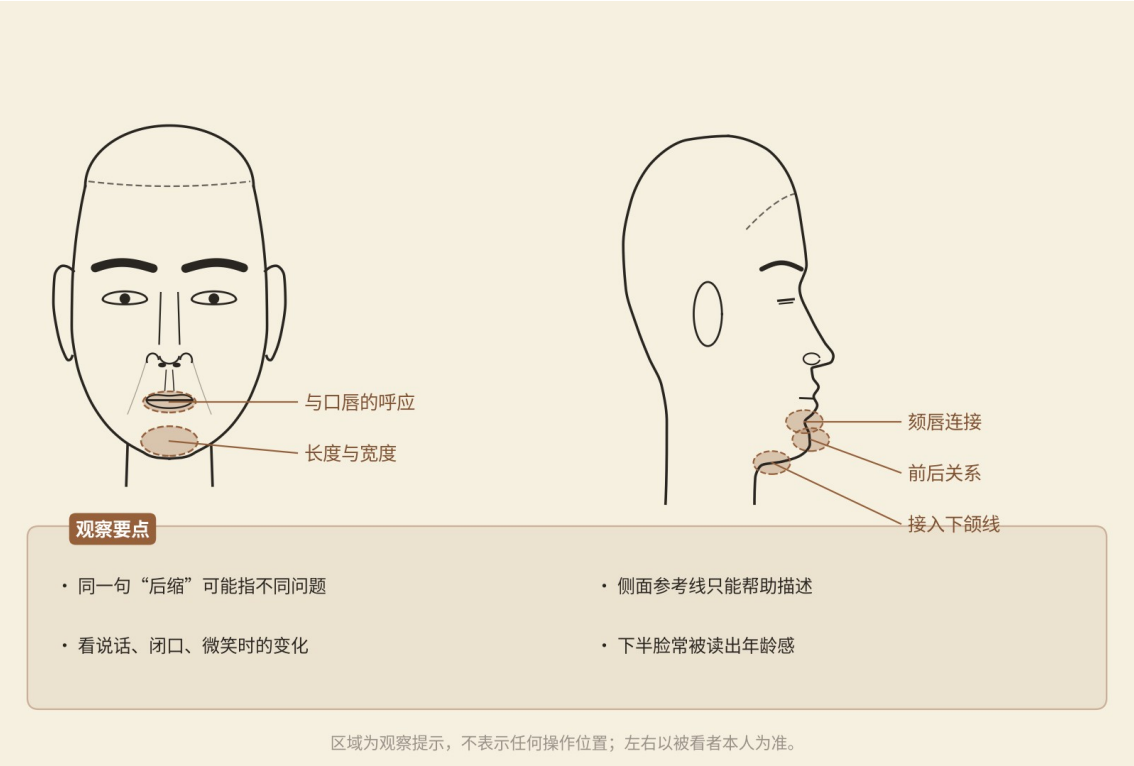


图 3-10 下巴的四项关系：长度、宽度、前后、连接

宽度。 下巴的横向体量与嘴宽、下颌宽度怎样呼应？狭窄的收束可以形成轻巧感，也可能与较宽的口周形成明显对比；较宽的下巴可以显得稳定，也可能让下段体量更集中。

前后关系。 侧面把下唇、颏部和下颌走向一起看。某条参考线可以帮助描述，却不能包办所有人的审美目标。

连接。 颏唇之间的转折怎样，向两侧怎样接入下颌线，笑或抿嘴时怎样变化？这些连接常常决定局部改变能否融入全脸。

同一句“后缩”，可能指不同问题

■ 虚构教学情境

虚构教学情境一：一位成年人认为下巴不够突出。侧面照片中下唇较显，颏部相对靠后；正面下段长度并不短，下巴宽度也与嘴部相称。若只追求侧面更向前，尚未回答正面需要什么，也没有解释口唇关系的来源。需要了解咬合、口周功能、既往处理及实际组织情况，必要时由相关专科评估，不能让一项局部美容方法承担所有关系调整。

虚构教学情境二：下巴侧面突出度尚可，正面却因收束较急被本人认为短小。这里的问题更接近宽窄和线条，而非前后位置。两个情境如果用同一张目标图沟通，可能越谈越偏。

观察表情中的下巴

看自然说话、轻闭口和微笑时的变化。有些人静态时下段舒展，刻意闭口或拍照用力时出现不同纹理与形态。这些多属流相与介相，要记录发生条件，再判断是否与主诉有关。不能为了一张静态照片的平整，忽略本人自然表达的样子；也不能把一个瞬间的肌肉动作当成持续存在的形态问题。

对希望改变下巴的求美者，可以问：您最介意哪个视角？您希望保留现在的嘴唇关系吗？下半脸更尖或更长，是您愿意接受的变化吗？

还有一个年龄的角度。下半脸是年龄感常被读出的地方，下颌缘与下巴的承托会随年龄变化。第 46 讲会说，这时的目标是“读数一致”，而不是把下巴做得比年轻时更尖。

同时写支持改变和支持保留

支持改变的依据，应当包括具体表现与本人目标之间的差距。支持保留的依据，可以来自全脸比例、个人辨识度、动态表达或可接受的代价。例如，下巴虽不符合某张参考图，却与较柔和的口周共同形成本人认同的亲近感，这个关系应写进记录。反过来，本人如果长期希望更明确的下段轮廓，医生也要认真讨论可实现的方向，而不是用“天生就这样”结束交流。

本讲练习

■ 本讲练习

在正面和侧面各写一条支持改变、一条支持保留的依据，再加一条动态观察。检查五条是否互相矛盾；有矛盾，先找出是观看角度不同、目标不同，还是组织信息不足。

再用一句话写出这张脸的“地阁读法”：它被读成稳定、轻巧、无力，还是别的什么？这个读法与本人的认同一致吗？

参考阅读：《古今图书集成·艺术典》第 632 卷《神相全编》；《相论》2.5—2.53、3.112 条；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation。

第 18 讲　骨肉相称：定相改动的代价清单

第 03 单元　骨肉与轮廓：定相的分量　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

动定相，代价不只是恢复期，还有不可逆和辨识度。本讲建立一份“定相改动前必答的问题”。

- **学习重点：** 综合比较轮廓显露、软组织体量与线条；理解相称允许差异；把改善与损失放在一张纸上；掌握定相代价清单。
- **内容安排：** 一张有轻重的轮廓图；相称允许差异；把改善与损失放在一张纸上；“小”手术不等于小代价；定相改动前必答的问题；保留清单要有具体内容。

■ 临床连接

把理想外观、组织条件与实施代价分开讨论；触及定相的方案，必须完成代价清单并由本人确认；具体术式由专科评估。

- **观察练习：** 轮廓图＋三个保留项＋一份定相代价清单。
- **锚定观点与工具：** 观点 4、11、8；工具 2、工具 8 守门人五问。

逐字稿

学完几个主要轮廓区域，再看骨肉相称，含义会比最初具体得多。它可以是清楚的骨点与柔和的承接，也可以是整体圆润之中保留必要的转折。相称不是一种固定的骨肉比例，而是关系能够成立。

■ 相书原文 · 传统说法

传统相书讲“骨宜丰而不露，峻而不孤”，讲刚柔，说“外刚者内宜柔，外柔者内宜刚”，主张刚柔相济。（传统说法，见《相论》6.2、6.261 条整理）原意谈性格，用在面容上同样贴切：骨点清楚的脸，需要柔和的承接；线条圆润的脸，需要一点转折撑住。

一张有轻重的轮廓图

标出额、颧、下颌、下巴的主要边界，用粗细不同的线表示显著程度，用淡色记录阴影，用箭头记录动态中明显的移动方向。

区分三类标记：照片中能直接确认的外形，推测参与的组织，仍需面诊核实的内容。三类不要用同一种线表示，避免假设在图上变成事实。

再看轻重分配：体量集中在上段、中段还是下段？骨点显露主要在哪里？有没有某个区域吸引了过多注意？这些问题让我们从逐项挑缺点，转向整体组织。

相称允许差异

一张脸可以额部开阔、下段收束，也可以中段转折明确、口周柔和。各处不必拥有相同的质感。想象一段音乐，所有声音同样响，并不会形成层次。面容也是如此：有些部位承担支点，有些负责连接，有些提供留白。

临床判断的难点，常在于一处被称为缺陷的特征，同时承担着整体作用。颧下较清楚的转折，可能被本人认为显凹，也可能正是原有立体感的一部分。改变之前，这两方面要一起呈现。

把改善与损失放在一张纸上

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人希望面部更柔和。观察可见中段骨点清楚、下颌线较直，眉眼和唇形却相对柔和。

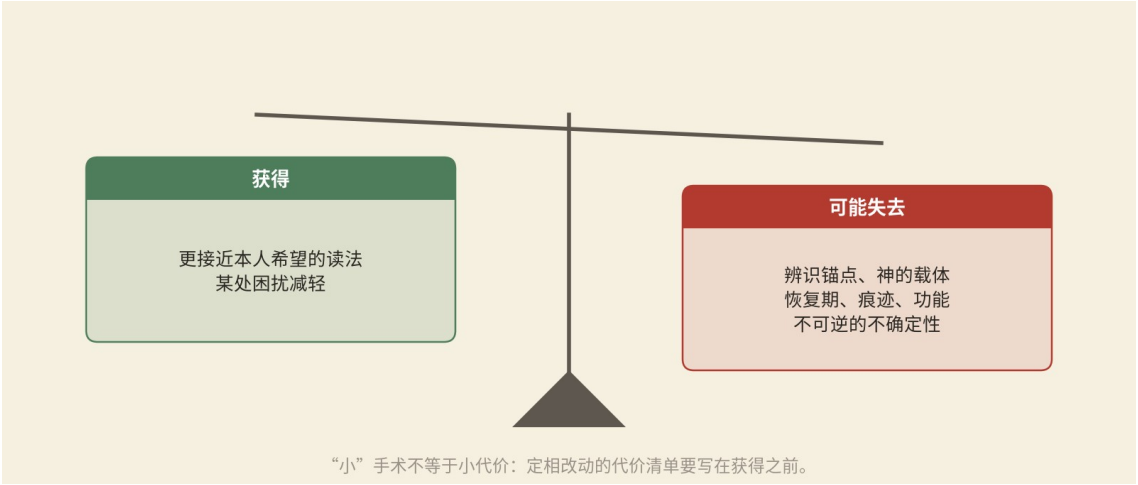


图 3-11 把改善与损失放在一张纸上：获得与代价的天平（示意）

如果把所有骨点都当作需要减弱的对象，原来刚柔并存的特点会明显改变。可以先讨论本人最介意的一段过渡，再比较有限改变与整体风格调整。两种目标都可以认真考虑，但幅度与代价不同。

写下三栏：希望获得什么，可能失去什么，目前无法确认什么。获得可以是某段过渡更连续；失去可以是轮廓的清晰度、辨识度或本人喜欢的表达；第三栏提醒我们，图像推演不等于真实治疗结果。

“小”手术不等于小代价

美容外科小手术中的“小”，常指范围或日常称呼，并不代表改变有限、恢复简单或随时可以撤回。代价可能包括恢复期、瘢痕或颜色变化、形态不一致、功能影响，以及后续修整的不确定性，具体内容随术式和个人条件不同，需要专科说明。眼周尤其要把眼表舒适和闭合等功能放进评估，第 24 讲会专门讨论。

注射等介相手段也不能被想当然地看作“轻”。反复的软组织改变会累积，累积到一定程度，效果上接近定相的改变。

定相改动前必答的问题

凡是触及定相，或者效果上接近定相的方案，本课程要求在决定前回答下面六个问题，并由本人确认：



图 3-12 定相改动前必答的六个问题

1. **层次：** 这个困扰真的主要在定相吗？流相和介相的可能性排除了吗？

2. **原点：** 与原点相比，改变后的样子还像不像本人？是否看过原点资料？

3. **辨识锚点：** 改动范围里有没有熟人凭以认出他的特征？

4. **不可逆：** 本人是否清楚这一改变难以恢复，需要修整时的不确定性是什么？

5. **配合：** 这项改动是顺形还是逆形？会不会造成孤峰或主弱宾强？

6. **代价：** 恢复期、可能的痕迹、功能风险，本人能接受吗？与获得相比，值得吗？

■ 守门人提示

任何一个问题答不上来，方案就停在讨论阶段，不进入实施。这是守门人五问在定相层次上的具体化。

保留清单要有具体内容

“自然”太宽，不能独自承担保留目标。把它展开：保留额侧的宽度，保留笑时面颊的移动，保留下颌一定转折，保留口周与下巴的原有连接。

保留不意味着永远不变。它是当前方案的约束，经本人确认，在复查时重新核对；随着年龄、生活和偏好变化，有些约束可以调整。能说清保留理由，通常说明已经理解这处特征在整体中承担的任务。

本讲练习

■ 本讲练习

本单元作业：完成轮廓图，列出三个保留项、一个优先讨论项和一个照片不能确认的问题。再选一个触及定相的纸上情境（例如“希望改变下颌轮廓”），逐条回答上面的六个问题。哪一条你答不上来，就写出你需要补充的信息。最后用两百字说明骨与覆盖组织怎样共同形成这张脸的特点。

参考阅读：《冰鉴》神骨、刚柔章；《古今图书集成·艺术典》第 631 卷《神相全编》；The Anatomy of the Aging Face A Review；Preoperative Assessment of the Eye and Periocular Region；Eyelid Malposition after Blepharoplasty An Ounce of Prevention。

第 04 单元　眉眼：神的居所

引导问题

这张脸的神，载在哪里？

核心观点　观点 6 神是最容易被治坏的东西；观点 3 美容医学治的是误读，不是分数。

单元目标　把眉形、眉眼关系、眼周结构与动态神情放在一起看；认识最常见的“显凶”结构；学会为每一位求美者找到神的载体，并把它写进保留项；理解眼周改动越不可逆越要保守。

单元作业　制作一份“神的载体”记录：放松、注视交谈、真笑、思考或皱眉四个时刻，各写眉、眼、口周的可见动作，标出两三处最能传神的动态，并写成保留项。

本单元讲次　第 19 讲 眉：表情的标点；第 20 讲 眉眼距离：最常见的“显凶”结构；第 21 讲 眼形与倾斜：风格，不是等级；第 22 讲 眼下：疲惫被读出的地方；第 23 讲 眼神：找到神的载体；第 24 讲 眉眼改动：越不可逆，越要保守。



图 4-1　第 04 单元讲次一览（眉眼：神的居所）

形读认

第 19 讲　眉：表情的标点

第 04 单元　眉眼：神的居所　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

眉的形状是静态的，眉的位置是动态的。一张脸被读成凶或愁，多半来自后者。

- **学习重点：** 区分眉毛本身的形状、密度、方向，与眉的位置、眉骨和妆容参与形成的外观；把传统眉格当作“读法目录”来用。
- **内容安排：** 眉为什么像标点；分开看毛发与位置；传统眉格：一份读法目录；三种草图，比较三个方向；眉形目标要保留动态。

■ 临床连接

用相同术语描述原貌与期望，避免把某一种眉形设为所有人的目标；区分可由修眉、妆容解决的流相与需评估的组织位置。

- **观察练习：** 遮挡与替换：同一面容三种眉形草图。
- **锚定观点与工具：** 观点 3、6；工具 6；签名练习③ 遮挡与替换。

逐字稿

眉毛常被说成面容的“框”，这个比喻还不够。我更愿意把眉叫作表情的标点。同一句话，句号、问号、感叹号放在后面，意思就变了。同一双眼睛，眉头一皱、眉尾一垂、整条眉一扬，别人读出的情绪就完全不同。

所以眉有两个身份：一个是静态的形，浓淡、粗细、长短、走势；一个是动态的位置，它随表情上下移动，也会因长期习惯停在某个位置。被读成“凶”“愁”“累”，往往来自第二个身份。

分开看毛发与位置

先看眉毛本身。浓淡是视觉密度，粗细是占据的范围，长度从眉头到眉尾，方向包括毛流和整体走势。四项不相同：眉可以细而浓，也可以宽而疏。

再看眉的位置与周围关系：眉距、眉与眼的距离、眉峰所在区域、两侧眉尾的收束。眉看起来上扬，可能来自画法，也可能来自位置和表情。记录时注明当时是否化妆、是否用力睁眼。

最后看眉弓、额部与眼周。相同眉形放在不同起伏上，深浅感并不相同。只截一对眉毛的图片，不能支持全脸设计。

按三层分法：眉毛的密度、修剪、妆容属于流相，几天就能改变；眉的位置受肌肉习惯和软组织影响，多属介相；眉弓骨性起伏属于定相。一个“眉毛显凶”的主诉，要先分清在哪一层。

传统眉格：一份读法目录

■ 相书原文 · 传统说法

相书论眉极细。总则说“眉宜清秀弯长，尾过于目”，又说“眉宜高居，不宜低压”“眉毛宜顺、宜疏、宜有光”。眉有吉格：一字眉主刚直有守，新月眉主聪明和顺，柳叶眉主性柔，剑眉主威而有谋；也有凶格：八字眉尾垂，交加眉眉毛交错，扫帚眉头清尾散。（传统说法，见《相论》4.3—4.386 条整理）



图 4-2 传统眉格：一份“常被怎样读”的目录

命运部分——兄弟、婚姻、子息——都不取。但是把这份目录当作“别人会怎样读”的参考，它非常有用。你会发现，被读成“刚”“威”的眉，大多直、长、尾扬；被读成“和顺”“柔”的眉，大多弯、细；被读成“愁苦”的，是尾垂的八字眉；被读成“多是非”“急躁”的，是毛流乱、交错的眉。这正是眉作为标点的作用：形状接近某种表情时，别人就把它当成那种表情来读。

传统“眉清”这类词也可以保留，再补上具体描述：毛流有秩序，边界不过分厚重，与眼部和额部留白相称。这样，词语有了依托。

需要提醒的是，这些读法描述的是观看者，不是被观看的人。医生可以说某种眉形“在这张脸上显得更鲜明”，再指出依据；不宜断言本人强势、善良或难相处。

三种草图，比较三个方向

用签名练习“遮挡与替换”。在同一张获授权的成人素材上画三种眉形：第一种只调整视觉密度，第二种只调整走势，第三种只调整长度，其余条件不变。

每次变化后，分别看局部和全脸，记录哪一处最先吸引注意，眉与眼的关系是否改变，额部留白是否不同，整张脸被读出的情绪有没有变化。你会发现，在不少面容上，走势的一点变化比密度的大幅变化更能改变读法。这个练习帮助医生识别真正起作用的变量。

然后请本人选择喜欢的方向，说明理由。有人选择清楚的线条，有人希望降低妆感，有人只在意两侧协调。偏好可能与医生推测不同，听到差异正是练习的价值。图像草图是沟通材料，不能暗示真实处理一定能复制同样的线条；涉及组织位置时，另行评估功能和可实现范围。

眉形目标要保留动态

放松、正常睁眼、微笑和说话时，眉会出现不同的位置和形态。只以刻意睁眼的一张照片设计，基准就偏离了日常。

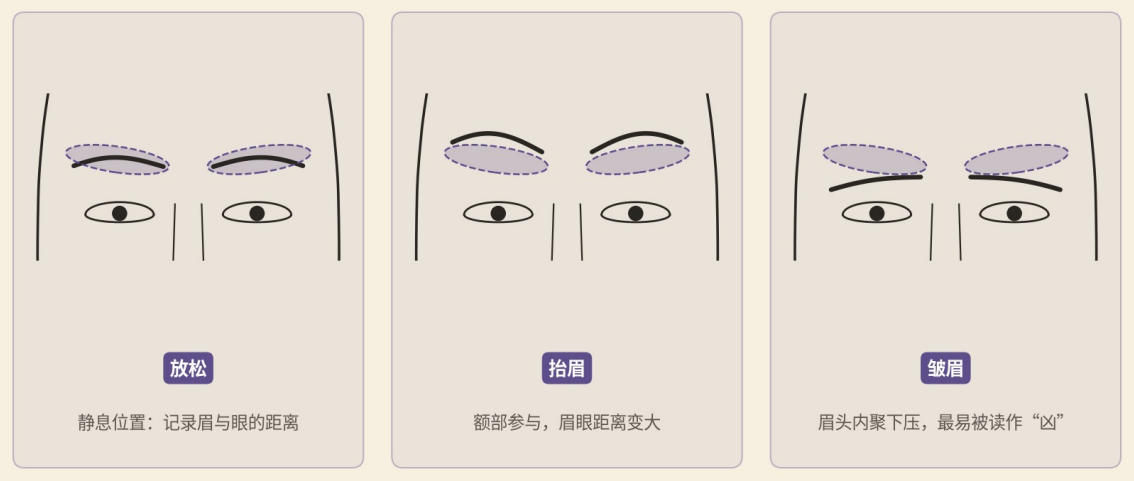


图 4-3 眉的三种状态：放松、抬眉、皱眉

两侧差异也要记录发生条件：各状态下都存在，还是只在某个动作中明显？本人是否在意？与主诉有没有关系？

还要记住，眉是神的重要载体之一。有人说话时眉的轻微上扬，是他被读作真诚、好奇的关键。第 23 讲会把这类动作写进保留项。眉的动作一旦被大幅减弱，标点就没了，句子会变得平板。

本讲练习

■ 本讲练习

完成三种眉形草图，写出哪一个变量最改变了全脸的读法。

再把“眉毛太凶”改写成一段不超过一百五十字的记录，包含密度、走势、位置、所属层次、观看印象和本人目标，最后写一项值得保留的眉部动态。

参考阅读：苏民峰 论眉；《冰鉴》情态章；《相论》4.3—4.386 条。

第 20 讲　眉眼距离：最常见的“显凶”结构

第 04 单元　眉眼：神的居所　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

相书说“眉浓压目”，印象研究说“结构像表情，就会被当成表情”。两者指向同一处误读。

- **学习重点：** 把眉的位置、眉骨、额部和睁眼动作结合观察；理解眉低压眼为何容易被读成凶、怒、累；区分外观与功能。
- **内容安排：** 一个“显凶”的主诉；相书与印象研究的交汇；距离需要明确起止；疏密取决于周边；睁眼时发生了什么；先描述希望获得的空间。

■ 临床连接

在考虑眼周干预前，核对放松与睁眼状态；先判断“显凶”主要在流相、介相还是定相；记录本人希望保留的眉眼关系。

- **观察练习：** 静动盲测＋四状态对照表。
- **锚定观点与工具：** 观点 3、2；工具 3 误读陈述句；案例 A；签名练习② 静动盲测。

逐字稿

一个“显凶”的主诉

第 1 讲的林女士，在这里第二次出场。案例 A，林女士，三十八岁，部门主管（虚构教学案例）。这半年，新同事在视频会议里说她“不好接近”，她自己觉得被误解了：“我说话其实很温和，开会时明明没生气，别人总以为我不高兴。”

案例A　林女士 · “显凶”　　虚构教学情境

人物	38岁，部门主管
本人原话	视频会议里，新同事说我“不好接近”
误读陈述句	在工作视频会议中，新同事常把我读成不好接近；希望至少不被这样读
出现条件	静态截图、听别人说话时
可能的形与神	眉压眼、眉间持续用力、静息嘴角下行
认的约束	喜欢利落的下颌线和有表情的眉毛；不能接受看起来“做过”
贯穿单元	第1、4、7、10单元

图 4-4　案例 A 记录卡：林女士“显凶”（虚构教学情境）

照片上，她眉毛浓，眉位略低，眉与上睑之间的空间较窄，倾听时眉间持续用力；交谈时，她的眉毛会轻轻上扬，一笑，眼尾跟着动，整张脸立刻柔和下来。乍见的人说“严厉”，共事多年的同事说“很好说话”。这是第 2 讲讲过的乍见与久注的分歧，也是本讲要解释的现象。

相书与印象研究的交汇

■ 相书原文 · 传统说法

相书说：“眉粗浓压眼，主性刚而运滞。”又说：“眉眼相去宜宽，宽则心闲。”眉与眼之间正是田宅宫的位置，距离窄，旧说“性急、多劳”。（传统说法，见《相论》4.31、4.311 条整理）



依据：中性脸若在结构上像某种表情，观察者会把相应情绪泛化到这个人身上（Zebrowitz；Said 等，2009）。

图 4-5　眉眼距离与读法：眉压眼在结构上像皱眉

■ 现代美学 · 研究

现代印象研究发现，一张中性的脸，如果结构上接近某种表情，观看者就会把它当成那种表情来读，并据此推断性格。这叫“情绪过度泛化”（Zebrowitz；Said、Sebe 与 Todorov 2009）。眉低、眉头靠近、眉眼距离窄，结构上接近皱眉和怒视，于是一张平静的脸被读成“不高兴”“严厉”。

两种传统在这里交汇：古人凭经验发现“眉浓压目”会被读成刚、急；现代研究解释了为什么。命运推演可以丢掉，这一份观看经验值得保留。它也说明，林女士的困扰不是“不够美”，而是被误读。用误读陈述句写就是：“在视频会议和初次见面中，不再被新同事读成不好接近，同时保留她说话时有表情的眉毛和利落的轮廓。”

距离需要明确起止

眉眼距离可以从不同标志描述：眉下缘到睑缘之间的可见皮肤，或者重睑上方的空间。沟通时先指出具体位置。

还要看状态。正常放松、主动睁眼、抬眉拍照，呈现的关系不同。眉毛的粗细和画法也会改变可见留白，而组织位置未必发生同样变化。所以先写观察条件，再记录距离与形态。

疏密取决于周边

同样的间距，在浓眉与淡眉之间观感不同。眼裂形状、眼眶深浅、眉弓起伏和额部高度都会参与。两幅大小相同的画，边框一厚一薄，内部空间看起来就不同。林女士的浓眉相当于厚边框，同样的距离被读得更窄、更压。

这意味着，降低“显凶”的读法，不一定要改变距离。眉毛的密度、眉头的修整，属于流相，有时就能让读法改变一部分。按“先流后介”，这些应先讨论。

睁眼时发生了什么

眼周评估中，眉、上睑和额部要一起观察。有些人睁眼时额部参与较多，眉位随之改变。若把这种状态当作放松的基准，就会对眉眼空间作出不完整判断。

本课不根据一个动作诊断上睑问题。临床需要结合病史、眼睑位置与运动、额肌参与及相关功能评估。课程要训练的是发现信息缺口，而不是凭视频给出术式。

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位求美者说眉眼太近，希望通过眼周手术显得开阔。正常交谈时眉位较高，短暂放松后眉位下降。至少有两个问题要分开：本人希望改善的外观是什么，平时怎样完成睁眼。

先描述希望获得的空间

请求美者比较自己的几张资料：日常说话、自然直视、刻意睁眼。问哪张最接近本人认同的样子，哪一处让人觉得拥挤。对方在意的可能是上睑遮盖、眉毛过浓，或者某种表情下的压迫感，三个答案导向不同评估。

还要说明，空间增加后，面容可能更舒展，也可能减弱本人喜欢的干练。林女士明确说，她不想“变成另一个人”，只想视频会议里别被误会。这个约束要写进记录卡的“认的约束”一栏。

本讲练习

■ 本讲练习

做签名练习“静动盲测”：选一位获授权者的一张静态正面照和一段三十秒交谈视频。先请三位同学只看照片写印象，再请另三位只看视频写印象，比较“凶”“冷”“累”等词出现的差异。

然后为该面容完成四状态对照表：放松直视、正常睁眼、主动抬眉、微笑，每个状态写眉的位置与形态、可见眉眼空间、额部及眼周动作，再加一栏本人感受，区分“看起来拥挤”和“睁眼不适”。最后为林女士写一句误读陈述句，并标注它主要落在哪一层。

参考阅读：《相论》4.31、4.311、5.4 条；Understanding trait impressions from faces；Preoperative Assessment of the Eye and Periocular Region；Eyelid Malposition after Blepharoplasty An Ounce of Prevention。

第 21 讲　眼形与倾斜：风格，不是等级

第 04 单元　眉眼：神的居所　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

三白、上挑、细长在相书里各有断语，在美学里只是风格。医生要拆开“形”和“被贴的标签”。

- **学习重点：** 比较眼裂长宽、走向和周边关系；用传统眼形名做读法目录；把“变大”拆成具体目标。
- **内容安排：** 一个“大”字压住了几个目标；先画眼裂，再看周围；相书的眼形：读法与偏见；倾斜只是风格中的一项；名称落到可见依据；形态、神情、偏好分三栏。

■ 临床连接

把本人希望的变化说具体，不用单一的“大眼”“上挑”目标概括所有诉求。

- **观察练习：** 断语三分：三条眼形断语＋两种目标。
- **锚定观点与工具：** 观点 1、5；工具 5；签名练习④ 断语三分。

逐字稿

“眼睛大一点”，究竟希望改变什么？是眼裂更长，垂直开合更明显，外侧走向更鲜明，还是上睑形态更清楚？一个“大”字，常常把不同目标压在一起。

先画眼裂，再看周围

眼裂先记录横向延伸、垂直开合、两端形态和整体走向，不要一开始就用某种眼名替代这些信息。

接着看上、下睑边界各自怎样形成曲线，两只眼的差异在哪里，正常直视和微笑时是否一致。再看眼周皮肤、眉毛、鼻根与面宽。眼睛看起来大或小，总包含与周围的比较。

拍摄姿势也要核对。轻微转头或抬下巴，都会影响眼裂和倾斜的观感。左右不在同一平面，就不宜急着解释两侧差异。

相书的眼形：读法与偏见

■ 相书原文 · 传统说法

相书论眼，总则是“眼宜黑白分明，藏神不露，长而有威”，又说“眼长而深者智，短而浮者躁”。眼形以禽兽命名：凤眼细长而秀、尾微上扬，主聪明显达；鹤眼黑白清秀、神藏而长，主清高；桃花眼似笑非笑，旧说多情；三角眼上睑下垂成角，旧说性狠；还有“上三白者刚，下三白者狡，四白者暴”。（传统说法，见《相论》4.4—4.469 条整理）



图 4-6 眼形的观察类别：描述形态，不分等级

用断语三分法拆开来看。

观看经验： 细长、尾微扬的眼裂常被读作清秀、灵动；黑白分明、眼神稳定被读作清醒；上睑遮盖较多、外侧下垂时，眼形接近疲惫或不悦的表情，容易被读作“沉”“冷”。这些与上一讲讲的情绪过度泛化一致。

时代偏见： “桃花眼多情”“蛇眼心毒”“下三白者狡”，是把眼形直接与品德、情欲挂钩，没有观看依据可以支撑，必须剔除。

命运推演： “主大贵”“主显达”，放弃。

还有一类要注意“看出来的”与“比喻推出来的”之分。凤、鹤、虎、蛇这些名称本身就是比喻，凤眼被说成贵，多少因为凤是祥瑞；蛇眼被说成毒，因为蛇被视为阴险。这些判断来自动物的象征，而不是眼睛本身被看到了什么。

倾斜只是风格中的一项

谈上挑、平直或下垂，先说明比较的是哪个边界、哪两个位置，头位是否一致。一个方向词不足以概括整只眼睛。

外侧走向明显，配合细长眼裂，形成清晰、延展的观感；同样的方向配合较圆的开合、浓眉和不同的眼周起伏，感受又不同。所以不能从单一倾斜推断性格，也不能把某种方向统

一列为更年轻或更有精神。本人也许喜欢自己平缓的眼形，只希望某处遮盖减轻。医生的任务是让目标变具体，而不是把不同的人带向同一个眼形。

名称落到可见依据

如果求美者带来一张参考图，说想要类似的眼睛，先问喜欢其中哪三项：长度、重睑的可见形态、眼尾走向，还是笑起来的神情？再比较本人原有条件，哪些是可讨论的局部目标，哪些依赖整张脸，哪些需要功能评估后才知道可行性。参考图帮助沟通，不能把别人的面容关系直接移植过来，第 52 讲还会细说。

传统眼形词也这样用。先尊重对方熟悉的说法，再共同指认具体部位。一个名称能让双方看见同一件事，就发挥了作用。

形态、神情、偏好分三栏

观察记录分三栏：第一栏写眼裂及周边的可见形态，第二栏写当时的神情，第三栏写本人希望怎样表达。例如：形态写“横向延伸较明显，外侧走向较平”；神情写“交谈中注视稳定，微笑时下睑弧线变化明显”；偏好写“希望保留这种平和的感觉”。三栏有关联，但不能互相代替。

医生自己觉得眼睛不够鲜明，本人却喜欢原有形态，这种差异要明确记录。医生的个人偏好不能伪装成专业结论。

本讲练习

■ 本讲练习

做签名练习“断语三分”：从相书中选三条眼形断语（例如凤眼、三角眼、下三白），各自拆成观看经验、时代偏见、命运推演三部分，并标注其中哪些是“比喻推出来的”。

再用一份获授权素材写两种目标：第一种只改善某项局部表现，并明确保留原有眼形；第二种讨论更明显的风格改变，说明涉及哪些关系与待查条件。检查有没有只写“变大”“变年轻”“变有神”，每出现一个宽泛词，就补上可见表现和观看情境。

参考阅读：苏民峰 论眼；《相论》4.4—4.47 条；Preoperative Assessment of the Eye and Periocular Region。

第 22 讲　眼下：疲惫被读出的地方

第 04 单元　眉眼：神的居所　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

卧蚕、眼袋、泪沟在相书里分属子女宫与泪堂，在观看里共同决定“累不累”。先分清来源，再谈处理。

- **学习重点：** 厘清概念和位置；观察眼周起伏、阴影及笑时变化；区分颜色、阴影与结构。
- **内容安排：** 相书里的眼下；沿着下睑向下辨认；阴影不等于沟的深度；动态会重新安排起伏；方法选择之前还有哪些问题。

■ 临床连接

对外观相近的诉求先作专科鉴别；突然出现或伴有其他症状的变化按临床情况评估；不把不同组织问题当成同一种填平任务。

- **观察练习：** 光线对照＋正位与微笑资料标注。
- **锚定观点与工具：** 观点 7、4；工具 2；案例 E（预告）。

逐字稿

“眼下不平”，是眼周面诊中最常见的表达之一。它可能指靠近睑缘的一段隆起，也可能指更下方的膨出，或者眼睑与面颊连接处的沟和阴影。位置不同，参与的组织不同，被读出的意思也不同。

相书里的眼下

■ 相书原文 · 传统说法

相书把下睑下方称为男女宫，又叫子女宫；紧贴下眼睑、笑时鼓起的一条细肉叫卧蚕；卧蚕下方稍凹处叫泪堂。（见《相论》5.5 条及注）传统认为这里看子女缘分，又要求“在人平视、不笑时”观察。

子女缘分不取。但相书对位置的区分很细，与今天医学上的分区大体对应，而且它提醒观察者区分平视与笑时，这是很有价值的观看经验。相书还有一句“眼下青黑，多主劳

倦”（见《相论》5.53 条），这已经是很直接的状态识别。至于“泪堂”这个名字，说明古人早就注意到，这一带的凹陷与暗色会让人显得哀伤、憔悴。今天的说法是“看起来累”。

沿着下睑向下辨认

日常所说的卧蚕，通常指靠近下睑睑缘的一段隆起，笑时更明显，与眼轮匝肌的形态和动作有关。记录时仍要指出实际位置。

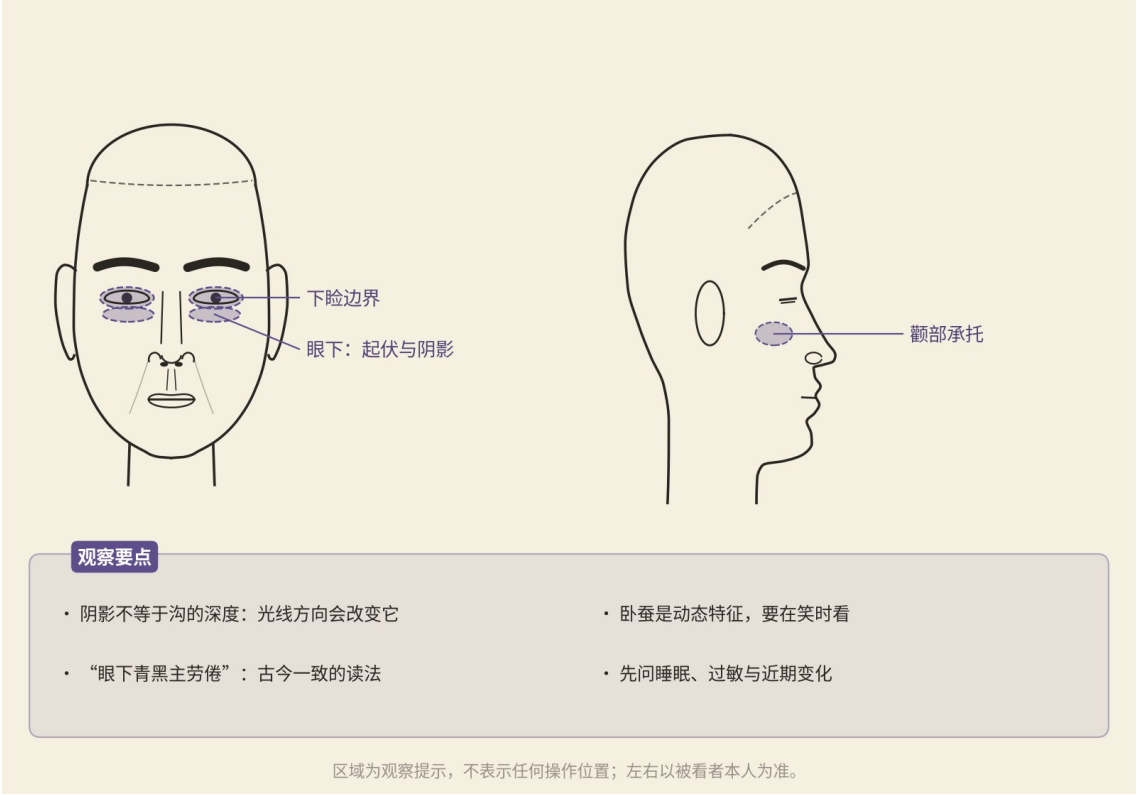


图 4-7 眼下的观察区域：卧蚕、眼袋与泪沟的位置关系（示意）

眼袋常用于描述下睑区域的膨出，但求美者说的眼袋未必来自相同原因。临床需要结合脂肪、皮肤、肌肉、肿胀和邻近组织进行鉴别。

泪沟通常指下睑内侧向面颊过渡的一段凹沟，它与周围结构共同形成眼睑和面颊的连接，不能仅从一个阴影判断为缺少体积。

三者可以同时存在。凸起会加深旁边的阴影，凹沟也会让邻近的起伏更显。把它们看成互相参照的关系，比逐项评价“该不该去掉”更有帮助。按分层，卧蚕的动态多属介相，膨出与凹沟可能涉及介相乃至定相，肿胀、颜色和光线属于流相。

阴影不等于沟的深度

同一个眼周，在顶光、侧光和柔和正面光下，阴影差别很大。肤色差异、表面纹理与反光也会影响眼下的明暗。

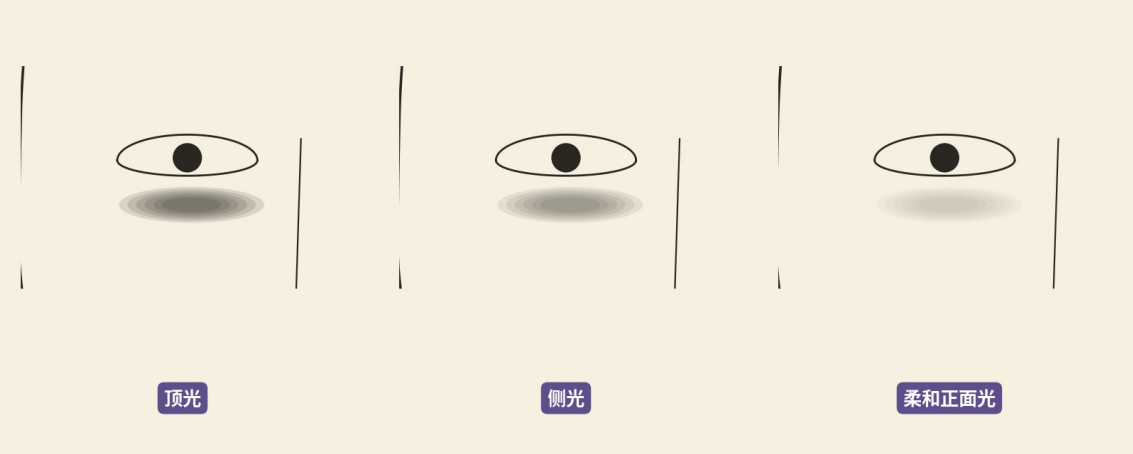


图 4-8 同一处眼下，三种光线：顶光加深阴影，柔和正面光减弱阴影

求美者说“黑眼圈”，要继续问指的是颜色、阴影，还是两者都有。不要把所有暗都解释成凹，把所有凹都解释成适合填平。

做一个简单练习：保持头位和表情不变，只调整光线，比较阴影的位置与范围。阴影明显变化，说明照明参与了观感；这不排除结构因素，只是让解释更完整。

动态会重新安排起伏

自然微笑时，靠近睑缘的隆起加强，面颊上移，原本的沟与凸起都会改变。静态的一项表现，在动态中可能与整只眼睛共同形成生动感。笑时的卧蚕，常常是一个人被读作亲切的关键，第 23 讲会讲，这正是神的载体之一。

所以审美目标不能只写“眼下平整”。要说明希望减少哪段持续膨出、减轻哪处明显分界，还是改善某类颜色表现，同时记录本人希望保留的笑时神情。

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人认为眼袋很重，但展示的照片都在笑。自然直视资料中，靠近睑缘的隆起仍较明显，下方是否存在其他膨出尚不清楚。这时应先共同标出主诉位置，而不是马上讨论去眼袋。

方法选择之前还有哪些问题

问诊要了解表现持续多久，是否随时间或状态改变，是否接受过眼周处理，有无不适。突然出现、单侧明显或伴随其他症状的变化，应按临床情况评估，不能只进入美容设计。眼下浮肿和暗色，有时与睡眠、过敏、全身状况有关，这是第 31 讲“气色先是病色”的内容。第六单元的案例 E 何女士，就是一位因“总是累”而来的求美者。

眼周还涉及眼部功能。外观目标相近的人，适合的方法未必相同；某些改变会影响邻近区域，也可能带来新的过渡问题。具体选择需要专科判断。

本讲练习

■ 本讲练习

准备同一人的自然直视与微笑资料，在图上分别标注卧蚕、下方膨出、凹沟和颜色变化，标不清的写“待确认”。再在两种光线下各拍一张，写出阴影变化。

然后回答三个问题：本人最在意哪一项？哪一项参与了他认同的神情？哪一条信息会改变方案方向？

参考阅读：《相论》5.5 条；Infraorbital Hollow Rejuvenation Considerations Complications and the Contributions of Midface Volumization；Preoperative Assessment of the Eye and Periocular Region。

第 23 讲　眼神：找到神的载体

第 04 单元　眉眼：神的居所　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

“一身精神，具乎两目。”每个人都有两三处最能传神的动态，它们必须先被写进保留项。

- **学习重点：** 从传统有神、藏神等词进入注视、眼周开合、表情与互动的记录；掌握“神的载体四时刻法”。
- **内容安排：** 古人怎样看神；有神可以怎样描述；一张照片为什么会看错；神的载体四时刻法；用一个虚构情境练习。

■ 临床连接

描述当时状态并听取本人感受；把神的载体写入记录卡“认的约束”，作为所有眼周与表情相关方案的前提。

- **观察练习：** 四时刻法记录＋随机暂停对照。
- **锚定观点与工具：** 观点 6、2；工具 6 神的载体四时刻法。

逐字稿

古人怎样看神

■ 相书原文 · 传统说法

传统相法说“相骨不如相神”。《冰鉴》开篇说：“一身精神，具乎两目。”又说“久注观人精神，乍见观人情态”。看精神，要长时间注视；看情态，乍见就能看出。

相书描述神，用了很多生动的比喻。《冰鉴》写神之正者，“静若含珠，动若木发”：安静时眼光像含着一颗珠子，动起来像树木发芽。相书又说“神藏者贵，神露者凶”，藏不是无神，而是有神而不张扬；还说“观神宜于不经意之际”，人刻意表现时，神可以装出来。（传统说法，见《相论》6.12、6.122、6.15 条整理）

贵贱吉凶不取，这些说法留下了三条很实用的观看经验：第一，神在眼，也在动态里，一张照片看不全；第二，神要在不经意时看，诊室里正襟危坐的样子不是日常；第三，“藏”比“露”更耐看，用力瞪大的眼睛并不更有神。

有神可以怎样描述

从三个入口记录。注视：目光是否朝向交流对象，转移时是否连贯。眼周动作：正常开合、眨眼、微笑时怎样变化。互动：听到问题、回应和停顿时，面容怎样转换。

这些记录描述的是当时状态。有人镜头前拘谨，熟悉后自然；有人疲劳时眼周动作不同；文化习惯和沟通方式也会影响注视。不能把是否直视当作诚实、胆量或修养的测验。

一张照片为什么会看错

■ 现代美学 · 研究

照片截取的是连续过程中的瞬间。半眨眼、刚开始笑、正在转换视线，都可能成为最终画面。Todorov 与 Porter 2014 年的研究显示，同一个人的不同照片，会让观看者形成相当不同的性格印象。医生如果只选最显疲惫的一张作为问题证据，就会把偶然状态放大。

请看一段简短交谈视频，随机暂停三次，分别描述三个画面，再与连续观看的印象比较。你多半会发现，有些静态判断在连续材料里不再成立。

神的载体四时刻法

这是本课程的核心工具之一。每一位求美者，都有两三处最能传神的动态：笑时眼尾的细纹，说话时眉的轻扬，倾听时下睑的微收，思考时眉间的一点聚拢。它们是别人读出这个人“真诚”“温和”“机灵”的依据。我把它们叫作神的载体。

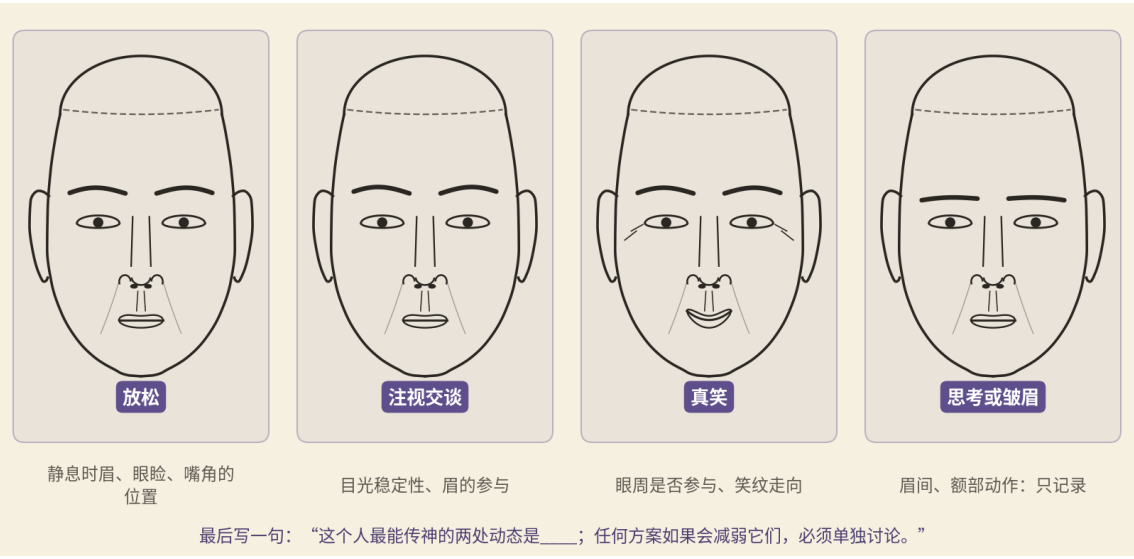


图 4-9 神的载体·四时刻法：放松、注视交谈、真笑、思考

找载体，看四个时刻：

1. **放松：** 不说话、不刻意表情时，眉眼口周的基本位置。

2. **注视交谈：** 认真听、回应问题时，眼神怎样停留，眉怎样配合。

■ 现代美学 · 研究

3. **真笑：** 不是拍照的笑。真笑时眼周会参与，这就是研究中所说的“杜兴式微笑”（Ekman、Davidson 与 Friesen 1990），眼轮匝肌的收缩让笑容被读作真心。

4. **思考或皱眉：** 遇到难题、表达不同意见时的表情。

每个时刻记录眉、眼、口周的可见动作，然后与本人一起挑出两三处“最像你”的动态，写进记录卡“认的约束”一栏。

为什么要先写进保留项？因为神是最容易被治坏的东西。表情相关的注射、眼周的手术，都可能减弱这些动态。如果事先没有写下来，复查时很难说清丢了什么，只会听到一句“好像不像以前了”。

用一个虚构情境练习

一位成年人认为自己眼睛无神，希望眼睛变大。静态资料中眼裂开合较小，但交谈时注视稳定，真笑时眼周变化丰富，本人也认同这种神情。

这时要把眼裂大小与眼神感受分开。本人在意的是证件照、工作视频，还是日常被说疲惫？如果目标只是某个拍摄情境，可能需要讨论表情习惯和拍摄条件，而不是直接推出手术目标。更要提醒的是，他真笑时眼周丰富的变化，正是神的载体，任何方案都不能拿它去换“大一点”。

这不是说形态没有影响。形态、动作、状态和观看情境都可能参与，只是需要逐项建立依据。

本讲练习

■ 本讲练习

用三十秒以上获授权的动态材料，按四时刻法做一份记录：每个时刻写眉、眼、口周的可见动作，标出两三处神的载体，并与本人确认。删除聪明、善良、城府深等品德推断。

最后加一句：仅凭这段材料，我还不能确认什么。

参考阅读：《冰鉴》神骨、情态章；《相论》6.1—6.15 条；苏民峰 论眼；Misleading First Impressions；Ekman, Davidson & Friesen 1990（杜兴式微笑）。

第 24 讲　眉眼改动：越不可逆，越要保守

第 04 单元　眉眼：神的居所　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

眼周是神的居所，也是改动最难回头的区域。幅度的上限由“还像不像”决定，不由“能做多少”决定。

- **学习重点：** 把重睑形态及其他眼周改变放回眉眼、额部和全脸中比较；理解外观与功能必须同时讨论；学会按层次讨论改动幅度。
- **内容安排：** 先说明要改变哪种关系；外观与功能一起讨论；改动幅度分三层；幅度的上限：还像不像；完成一份纸上方案；恢复期与最终评价分开。

■ 临床连接

同时讨论外观、眼部功能、恢复与不易逆转的改变；具体术式由专科评估；以神的载体和辨识锚点为幅度上限。

- **观察练习：** 反向方案：先写一份模板化方案并列出失配与失认，再写最小改动方案。
- **锚定观点与工具：** 观点 6、4、11、5；工具 4、6；签名练习⑤ 反向方案。

逐字稿

眉眼的小手术，改变的范围可能不大，对整张脸的影响却未必小。重睑形态、上睑遮盖或眼尾附近的一点变化，都会改变眉眼空间、表情，以及本人对自己的熟悉感。上一单元第 18 讲讲过，“小”手术不等于小代价；眼周是这句话最适用的地方。

先说明要改变哪种关系

求美者希望重睑更明显，要继续确认：是在自然直视时更容易看见，还是希望折叠形态改变？是减轻某处遮盖，还是希望眼睛整体更鲜明？

目标图要放回本人的眉眼和全脸。相似的重睑形态，在不同眉眼距离、上睑组织条件和眼裂中效果不同。不能从一张局部图片推定适合的幅度。

也要明确哪些不在本次目标中：保留原有眼裂走向，保留某种笑时弧线，不追求两侧完全一样。这些约束让方案贴近本人，而不是无限扩张。

外观与功能一起讨论

眼周评估要关注眉、上睑、额部参与和眼部功能。眼干、闭合情况、既往手术和相关不适，都会影响选择。存在功能问题时，审美设计必须与临床判断一起推进。

眼周手术可能影响眼表舒适与闭合，也可能出现瘢痕、位置或形态方面的问题。这些不必写成每篇文章的固定结尾，但在具体方案中，与本人相关的代价必须说清楚。范围小、恢复快、改变自然，都要结合实际术式和组织条件判断，审美课里不能先作保证。

改动幅度分三层

第一层，局部表现的改善：某处更清楚或遮盖减轻，尽量保留原有风格。第二层，眉眼关系的调整：允许空间与视觉重量有一定变化。第三层，明显的风格改变：可能影响全脸的表达。

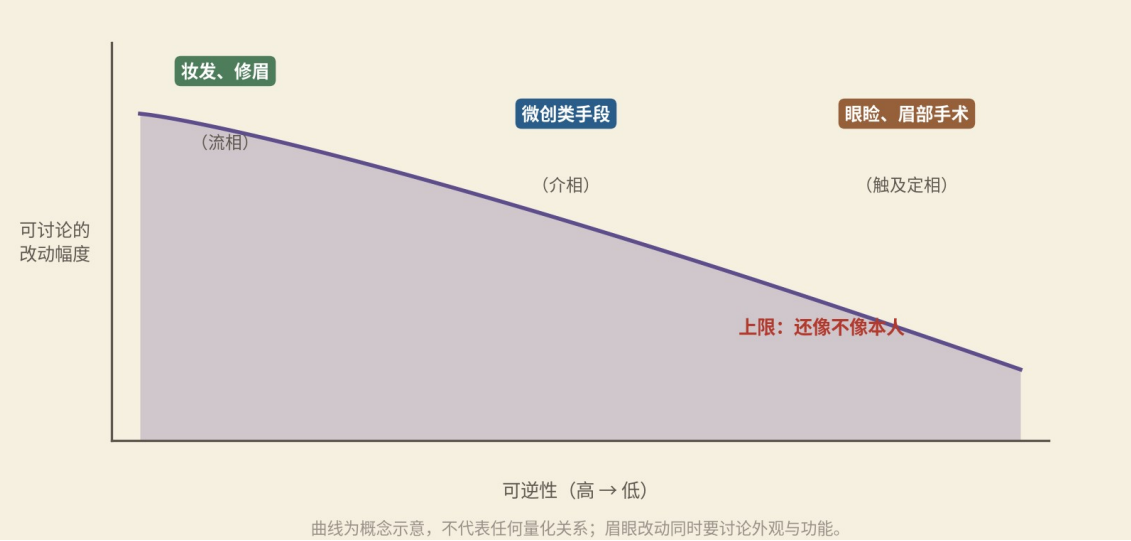


图 4-10 越不可逆，越要保守：改动幅度应随可逆性下降而收窄（概念示意）

分层帮助双方理解期待，不意味着每层都有固定术式。医生还要说明：哪些目标互相支持，哪些互相冲突，哪些超出当前条件。既希望变化非常明显，又希望所有人都看不出改变，就需要进一步沟通。

幅度的上限：还像不像

通常的思路是：条件允许做多少，就讨论多少。本课程主张反过来：先确定“还像不像”的上限，再在这个上限之内讨论能做多少。

上限由两件东西决定。第一是神的载体，上一讲找出的两三处传神动态，任何方案都不能明显削弱它们。第二是辨识锚点，熟人凭以认出这个人的特征，眼形常常就是其中之一。

如果一个人的细长眼形是他被认出的标志，那么“改成圆眼”就越过了认的边界，即使技术上可以做到。

为什么眼周尤其要保守？因为眼周集中了神，改动又多属定相或接近定相，回头的余地小。相书说“神藏者贵，神露者凶”，过度追求“大”和“亮”，结果常常是一双用力的、外露的眼睛，被读成惊讶或不自然。

完成一份纸上方案

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人希望改善上睑遮盖，平时喜欢自己的细长眼形，担心处理后显得陌生。

拟改变项：自然直视时某处遮盖的可见表现。保留项：原有横向延伸感、眼裂走向、本人认同的笑时神情（神的载体）。待查项：实际组织情况、眉位与额部参与、眼部舒适与相关功能、既往治疗信息。

这还不是手术方案，但已经建立了方案必须回应的任务。后续专科评估若发现保留目标与改变目标不能兼得，需要重新讨论，而不是把约束默默删掉。

恢复期与最终评价分开

术后不同阶段可能出现肿胀、形态变化和适应过程。评价时点按实际情况安排，不能凭早期照片判断最终协调性。复查时沿用术前的关键状态：自然直视、正常睁眼、真笑和必要的功能记录。同时问本人：现在更舒适吗？还认同镜子里的样子吗？熟人有没有说“像变了一个人”？

本讲练习

■ 本讲练习

做签名练习“反向方案”：对上面的纸上情境，故意写一份“模板化方案”，比如照流行图片把眼形做成统一的宽、圆、亮。然后逐项列出它会造成的失配（与眉、额、面宽的关系是否还相称）和失认（哪些神的载体和辨识锚点会丢失）。

再写一份“最小改动”方案：只回应误读陈述句、保留全部神的载体，能做到什么程度？比较两份方案，写出你建议的幅度位于哪里，理由是什么。

本单元作业：提交“神的载体”记录，并附上本讲的两份方案。

参考阅读：Preoperative Assessment of the Eye and Periocular Region；Cosmetic blepharoplasty and dry eye disease；Eyelid Malposition after Blepharoplasty An Ounce of Prevention；《相论》6.12 条。

第 05 单元　中轴与口周：表态区

引导问题

鼻、唇、嘴角，各自在替这张脸“说”什么？

核心观点　观点 3 治误读，不治分数；观点 5 配合是向内的，模板是向外的。

单元目标　用面相部位词和形式关系训练中轴判断；理解唇和嘴角为何最容易被读出“态度”；学会确定“本形的锚”并安排改动顺序；识别只存在于镜头里的主诉。

单元作业　完成一张鼻唇颏关系图，写出这张脸“本形的锚”和一份改动顺序说明；另为一位带着自拍来的求美者写一页“镜头核对”记录。

本单元讲次　第 25 讲 鼻：中岳与中轴；第 26 讲 鼻颧关系：中面部的立体感；第 27 讲 人中与唇：体量会说话；第 28 讲 嘴角：静息嘴角是被误读最多的地方；第 29 讲 鼻唇颏组合：改动的顺序；第 30 讲 镜头里的脸：自拍、滤镜与被误读的鼻和下巴。

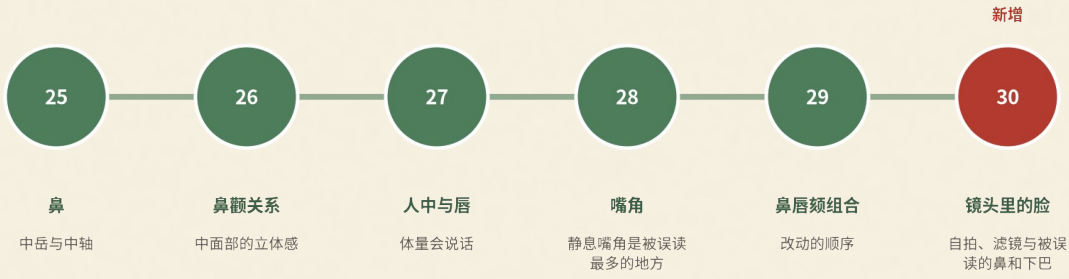


图 5-1　第 05 单元讲次一览（中轴与口周：表态区）

形读认

第 25 讲　鼻：中岳与中轴

第 05 单元　中轴与口周：表态区　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

鼻是五岳之中，也是辨识度最集中的部位之一。“财帛宫”的焦虑和“中轴”的审美要分开处理。

- **学习重点：** 结合正侧面，观察鼻与额、颧、唇和下巴的呼应；核对山根、准头、兰台、廷尉等传统部位词与实际观察区域；把“挺”展开成具体目标。
- **内容安排：** 中岳：居中央而统四方；中轴是一组连续关系；从上到下读鼻部；“挺”需要继续展开；财帛宫：一份焦虑，不是一个指征；鼻是辨识锚点。

■ 临床连接

评估时既记录鼻本身，也记录与主诉有关的相邻区域；传统部位词用于沟通，临床记录写清实际位置（部位词对照表见附录）。

- **观察练习：** 遮挡与替换：分段显示，比较对同一鼻形的判断。
- **锚定观点与工具：** 观点 5、10；工具 5、7；签名练习③。

逐字稿

鼻位于面部中轴，最容易成为审美讨论的中心。越是醒目的部位，越需要放回周围。一个鼻子高不高、长不长、显不显眼，常常借用了额、颧、唇和下巴作为参照。

中岳：居中央而统四方

■ 相书原文 · 传统说法

相书说“鼻为土星，居中央而统四方”，五岳中鼻为中岳，“鼻宜丰隆端直，准头圆，兰台、廷尉相称”。（传统说法，见《相论》4.5、4.54 条整理）第 15 讲讲过，鼻为君、颧为臣，“鼻颧相配，如君臣相得”；第 9 讲讲过，五岳要朝拱，不能孤峰独起。

这几条合起来，表达的是同一个观看经验：鼻的好看，在于端直、有承托、与周围相称，而不在于单独有多高。一个孤零零高起的鼻子，四周没有呼应，相书叫“孤峰无援”，今天的话叫“鼻子像装上去的”。

中轴是一组连续关系

侧面看，额部怎样转入鼻根，鼻背怎样走向鼻尖，鼻下怎样接到上唇，下唇怎样与颏部呼应。把它们看成连续关系，才能理解一处改变怎样影响上下两段。



图 5-2　鼻的侧面走势类别（示意）

正面看，鼻的长宽、边界与左右面颊共同组织中面部。鼻的视觉重量也受眉眼、口唇和面宽影响。斜面帮助我们看鼻旁怎样接入面颊，不只是突出度，还有承接与光影。

从上到下读鼻部

传统地图从山根开始：山根在两眼之间、上接印堂；往下沿鼻梁是年上、寿上；鼻头叫准头；左右鼻翼叫兰台、廷尉。临床常用的是鼻根、鼻背、鼻尖、鼻翼。两套词可以并读，但并不一一对应，年上、寿上与临床按骨、软骨分区就不完全重合。附录里有一张部位词对照表，不能直接对应的地方留了空白，不要为了表格整齐制造精确对应。写左右时统一采用本人左右。

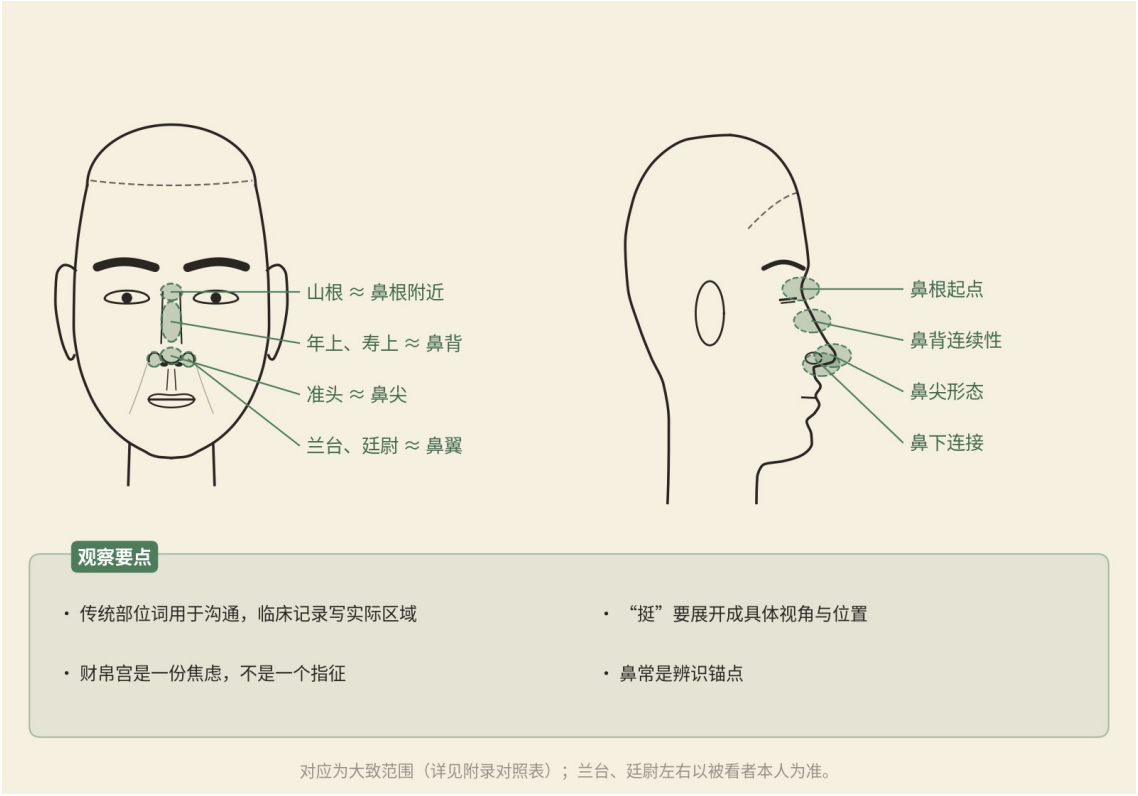


图 5-3　鼻部的传统部位词与临床观察区域（正面与侧面）

每段都看长度、宽度与转折。山根看与额、眉间和鼻背怎样连接，起点高低既是位置也是比较的结果；鼻背看线条是否连续、两侧边界怎样展开，不要把照片上的一条亮线当作真实边界；鼻尖看体量、圆锐、方向和与鼻翼的配合；鼻翼看展开、边界和与鼻底、面颊的连接。

连续性比逐段达标更重要。如果鼻根照一张图、鼻背照另一张、鼻尖照第三张，最后得到的是彼此不相连的要求。把侧面简化成一条连续线，正面画两条边界，可以帮助双方看见目标是否一致。

“挺”需要继续展开

求美者说希望鼻子挺一点，先问最在意哪个视角，再请其指出具体位置。鼻根的起点、鼻背的连续性、鼻尖的形态、整个中轴的立体层次，都可能包含在这个词里。

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人觉得鼻子不够挺，主要展示正面照片。侧面资料中鼻部已有明确起伏，但额颧关系使其正面存在感较弱。此时只能说主诉涉及全脸比较，尚不能推定应改变鼻部哪一段。下一讲会专门讨论这种“鼻不够挺，其实是颧不够承”的情况。

财帛宫：一份焦虑，不是一个指征

■ 相书原文 · 传统说法

鼻在十二宫里是财帛宫，“以准头、兰台、廷尉为主”，相书说“准头有肉主财，鼻孔不露主守”，又说“鼻头尖薄，主刻薄少财”。（传统说法，见《相论》5.2、4.51、4.53 条整理）流行视频讲“男看鼻”，说鼻孔外露“存不住钱”。

用断语三分法：准头圆润、鼻翼饱满被读作“厚实”，有一点观看经验；鼻孔外露“漏财”，是“比喻推出来的”，鼻孔像开着的口袋，钱就会漏，这里没有任何被看到的东西；“主财”“主守”是命运推演，放弃。

所以，当求美者说“我想把鼻头做得有肉一点，聚财”，医生要把两件事分开：鼻的审美是一个可以讨论的问题；聚财是一份焦虑，不是医疗指征。处理方法是“接—译—还”，第 54、57 讲会完整展开。这里只记一句话：可以讨论形，不承诺运。

鼻是辨识锚点

鼻是辨识度最集中的部位之一。有些鼻形并不符合流行目标，却与眉眼、口唇共同构成一张脸被认出的依据。传统鼻形名称、艺术肖像中的各种鼻形，都能帮医生接触更宽的审美经验。讨论时避免用带有群体或品德判断的标签，可以直接描述鼻背起伏、鼻尖圆锐、鼻翼展开。

本人希望保留什么，必须听到。也许喜欢某一段弧线，只想改善一处不连续；也许愿意改变整体风格。从事皮肤、注射和小手术的医生，还要知道自己的方法能影响哪些表现；鼻的结构与功能诉求，有时需要相应专科评估。

本讲练习

■ 本讲练习

做签名练习“遮挡与替换”：用一张获授权的成人面容图，先只显示鼻部，再显示眉眼与面颊，最后显示口唇和下巴。每次回答同一个问题：我对鼻形的评价改变了吗？依据是什么？

再写一份鼻部观察记录，分正面、侧面、斜面三段，每段至少提到一个相邻区域；用附录的对照表标出传统部位词。最后写一句本人目标、一句照片不能确认的内容，并判断这个鼻是否属于这张脸的辨识锚点。

参考阅读：苏民峰 论鼻；《相论》4.5—4.558、5.2 条；《古今图书集成·艺术典》第 632 卷《神相全编》；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation。

第 26 讲　鼻颧关系：中面部的立体感

第 05 单元　中轴与口周：表态区　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

鼻不够挺，有时是颧不够承。中面部的立体感来自关系，不来自单点高度。

- **学习重点：** 由五岳关系进入中面部空间观察，比较前后、左右和上下的相对关系；为同一主诉保留两种解释。
- **内容安排：** 主弱宾强与主强宾弱；三个方向，分别回答问题；画亮面，也画转折；为同一主诉保留两种解释；看见关系不等于联动治疗。

■ 临床连接

对“鼻不够挺”等诉求先明确期望，分别评估鼻与相邻组织；多部位方案的每一处都要有独立依据。

- **观察练习：** 两份空间解释＋各自缺少的面诊信息。
- **锚定观点与工具：** 观点 5、4；工具 1 三层看脸法。

逐字稿

“鼻子不够立体”，有时在说鼻本身，有时在说中面部的整体空间。只看鼻的侧面，可能无法解释本人在正面感受到的问题。

主弱宾强与主强宾弱

■ 相书原文 · 传统说法

相书论五岳，讲“主弱宾强”与“孤峰无援”：中岳为主，四岳为宾；宾强主弱，中岳显得被压；主强宾弱，中岳孤零零高起。（传统说法，见《相论》3.13、3.14 条整理）这两种失配，在今天的诊室里都能见到。

一种是面颊横向展开明显、颧部宽，鼻部存在感被压住，求美者说“鼻子塌”；另一种是鼻已经较高，面颊和颧前却平，鼻显得孤立，再加高只会更孤。前一种，鼻不够挺可能是相对的；后一种，问题可能根本不在鼻。

三个方向，分别回答问题

左右关系：鼻处在怎样的面宽之中？两侧面颊的展开、颧部位置、鼻部宽度共同影响中轴的视觉分量。

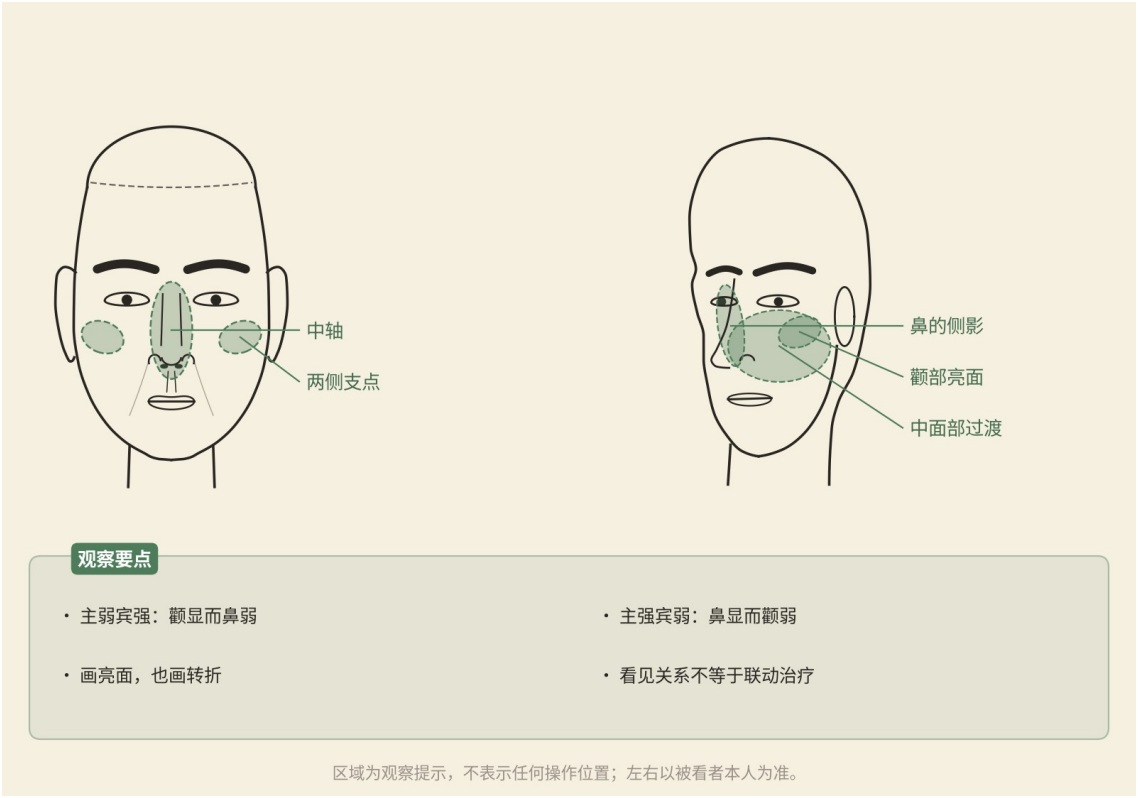


图 5-4　鼻颧关系：斜面上看中面部的亮面、转折与过渡

前后关系：借助侧面和斜面，看鼻向前的起伏与鼻旁、颧前和面颊的承接怎样组合。同一条侧面轮廓，放在不同的面颊空间中，正面观感不同。

上下关系：眼下、鼻侧和口周之间的连续性。体量集中在哪里，过渡在哪一段变得明显，决定中面部是展开、集中，还是某处突兀。

三组关系共同构成立体感，不能用一个突出度数字替代。

画亮面，也画转折

在斜面素材中找出主要亮面，画出它怎样从鼻侧延伸到颧前；再找转入阴影的位置，是缓慢变化还是突然中断。换一种光线后重复一次。边界明显改变，说明照明影响较大；不同条件下关系一致，再结合面诊核对。

光影练习训练的是理解空间，不是凭照片推算组织体积。亮面窄不等于组织不足，阴影深也不必然代表适合增加体量。

为同一主诉保留两种解释

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人说鼻不够挺，希望正面更有立体层次。资料可见中轴起伏不强，面颊横向展开较明显。

第一种解释：鼻部某段形态与本人期待有差距，需要明确具体部位和实际组织条件。第二种解释：中轴与两侧面颊的相对关系造成了“不够挺”的评价，需要补充斜面、动态和全脸资料。两种解释可能同时存在，也可能有一种在面诊后不成立。先写出来，是为了避免第一印象决定后续所有观察。

还要问：所谓立体，是否伴随更鲜明、更成熟、更有轮廓的风格期待？有时对方只想减少拍照中的平面感，并不希望日常鼻部更显眼。如果只是拍照，第 30 讲讨论的镜头因素就要先核对。

看见关系不等于联动治疗

看见鼻颧关系，不意味着鼻和颧都需要处理。观察范围要充分，干预范围要有各自依据。多部位方案中，每一处都要说明承担什么任务、增加什么代价、不处理会怎样。不能用“整体设计”四个字代替逐项理由。

对以注射和皮肤为主的医生，这一点尤其重要，方法可得性容易影响我们怎样解释问题。可以反问自己：如果今天不考虑手里任何项目，我还会把主诉写成同一个问题吗？

本讲练习

■ 本讲练习

用正面和斜面各画一张简图，标出中轴、颧部支点和主要过渡，判断这张脸是鼻颧相配、主弱宾强，还是主强宾弱。

写两份空间解释，每份附一项需要补充的信息。最后写一个优先目标，暂时不出现项目名，例如“希望在自然直视时某段过渡更连续，同时保留现有中面部宽度”，请同学复述，确认指向同一位置和关系。

参考阅读：《相论》3.11—3.14、2.43 条；The Anatomy of the Aging Face A Review；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation。

第 27 讲　人中与唇：体量会说话

第 05 单元　中轴与口周：表态区　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

唇的体量会被读成热情、欲望或刻薄。改唇，就是改一张脸的“语气”。

- **学习重点：** 观察鼻下至唇部的比例、唇缘、体量和与下巴的连接；理解唇的形态怎样被读出态度；分清边界、体量与分配三个目标。
- **内容安排：** 口为出纳官；先区分长度与视觉感受；唇的体量不只有厚薄；唇形可以有自己的节奏；动态与功能；完成一张口周关系图。

■ 临床连接

把形态目标与口周功能一起讨论，避免用“增厚”“缩短”概括诉求；涉及牙齿与咬合时请相关专科评估。

- **观察练习：** 三版唇部草图＋口周关系图。
- **锚定观点与工具：** 观点 3、1；工具 3、5。

逐字稿

口周很容易被几个词概括：人中长、嘴唇薄、唇形不清楚。但真正的面容关系，包含鼻下到上唇的距离、唇部自身的体量和边界，以及口唇怎样连接下巴与两侧面颊。

口为出纳官

■ 相书原文 · 传统说法

相书说口为出纳官，“口宜方大，唇红齿白，棱角分明”，“唇宜红润丰厚，上下相称”，又说“唇薄者言多，唇厚者心实”。人中则“深长”为好。（传统说法，见《相论》4.6、4.64、4.641、4.63 条整理）流行视频里还有“上唇管情，下唇管欲”“嘴唇太薄自私”“唇不包齿惹是生非”的说法。

用三分法拆：唇色红润、上下相称被读作健康、和顺，这是观看经验，其中“唇红”还与气色有关；唇薄被读作冷淡、刻薄，唇厚被读作热情、实在，这也是真实存在的读法，与情绪过度泛化的机制相近，紧抿的嘴唇看起来薄，薄唇因此被读作“抿着嘴不高兴”；

但“言多”“心实”“自私”就是把读法当成了人品，属于偏见；“管情管欲”是比喻推出来的；人中主寿与子息，是命运推演。

这一层拆解对临床很重要：唇的改变，改变的是别人从这张脸上读出的“语气”。一个原本被读作温和的人，唇部体量明显增加后，可能被读作更有存在感，也可能被读作“做过”。所以唇的讨论必须问清：本人想改变的是哪一种被读出的语气?

先区分长度与视觉感受

讨论人中长短，先确认指的是鼻下至上唇的哪一段，在什么头位和表情下观察。放松、抿嘴、微笑时可见关系不同。人中的沟、嵴和周围平面也参与长短观感，光照和妆容会强化边界，鼻尖和上唇形态也会影响比较。

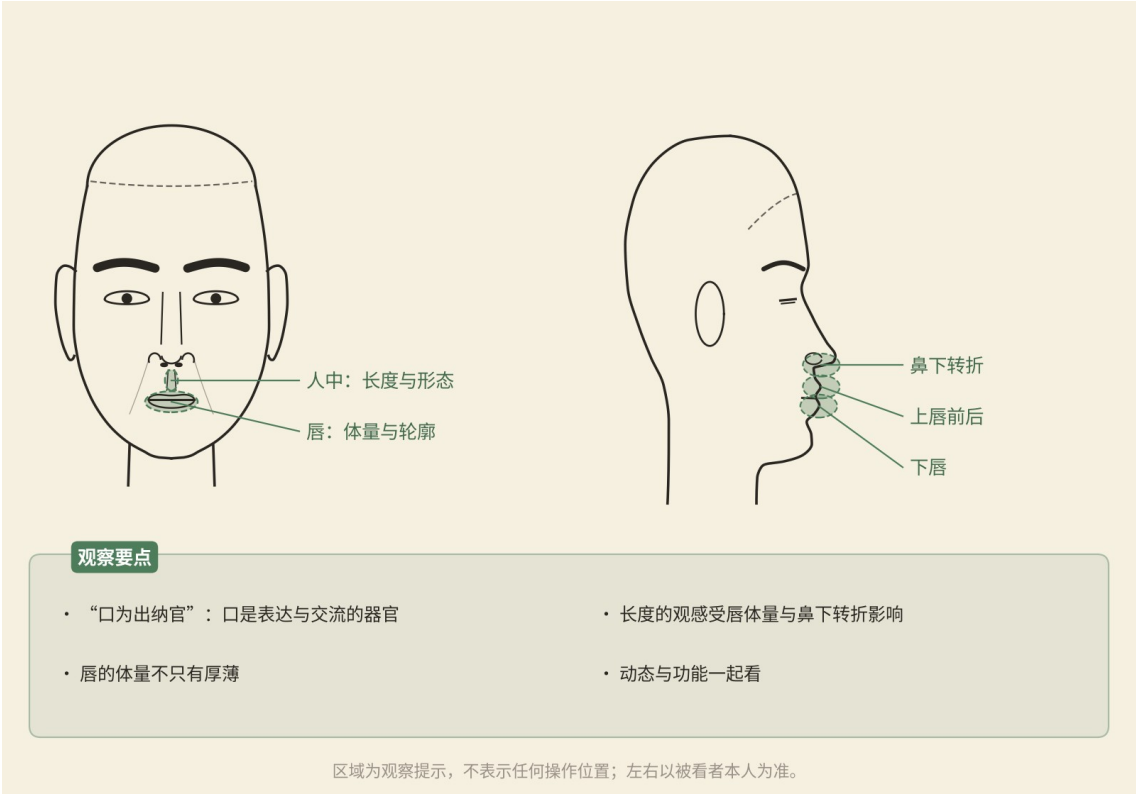


图 5-5　人中与唇：先区分长度与视觉感受

同时看整张脸的纵向节奏。相同的口周距离，放在不同的中庭、下巴长度和面宽中，观感不同。第 7 讲讲过，三停的比较不是对标准值。

唇的体量不只有厚薄

正面红唇的高度、侧面突出度和整体体量，彼此相关但不相同。唇缘清楚，也不等于体量更大。分别观察上下唇的关系、中央与外侧的分配、边界怎样收向嘴角。中央较显、外侧较薄，和整条唇均匀丰厚，形成不同的视觉重量。

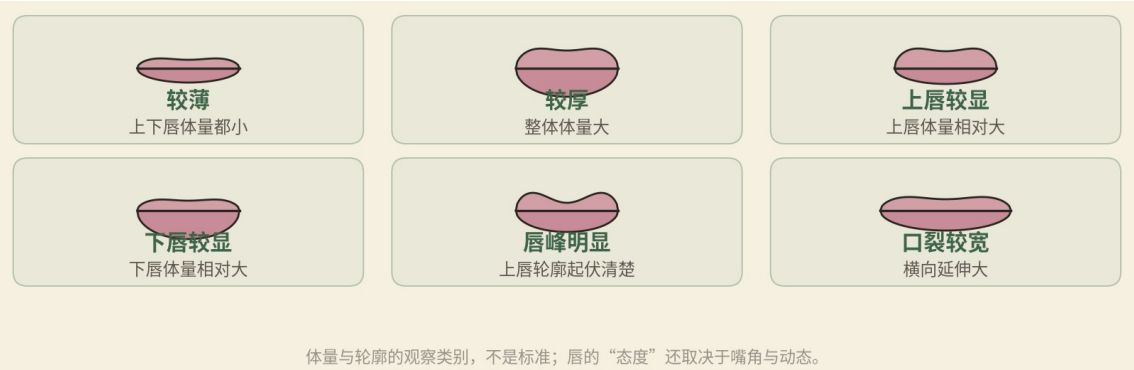


图 5-6　唇形的观察类别：体量与轮廓

还要看唇与鼻、下巴的配合。局部体量增加后，口周在全脸中的存在感可能加强，也可能改变侧面前后关系。求美者若只希望边界更清楚，医生不应默认对方同意明显增厚。

唇形可以有自己的节奏

有的唇中央转折鲜明，有的边界平缓；有的上下唇对比明显，有的整体连续。相书列了四字口、仰月口、弯弓口、樱桃口，说明古人也承认不同唇形各有其好。（见《相论》4.67—4.674 条）

设计草图时，可以分别画只改变边界、只改变中央体量、只改变外侧分配的版本，比较三者对全脸读法的影响，而不是把所有改动合并成一个“更好看”的版本。

动态与功能

口唇用于说话、进食、闭合和表达。面诊要了解相关不适、口周习惯、既往处理及必要的牙齿和咬合信息。某些关系需要相关专科判断，不能只用外观方法解释。

观察自然闭口、轻微张口、说话和微笑，记录本人是否需要用力才能达到某种照片状态，最认同哪种日常样子。拍照时刻意抿出的唇形，未必适合成为所有状态的目标。

完成一张口周关系图

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人说嘴唇太薄，同时不希望别人看出明显变化。进一步交流发现，她在意的是上唇中央边界不够清楚，喜欢目前下唇的柔和体量，也希望保留笑时形态；她还说，同事说她“看起来有点冷”。

误读陈述句可以写成：“在日常交谈中，不再被读成冷淡，同时保留下唇的柔和与笑时形态。”这比一句“丰唇”具体得多，也提醒医生：“冷淡”的读法可能还与嘴角、眼神有关，不一定只靠唇解决。

本讲练习

■ 本讲练习

画出三版唇部草图（只改边界、只改中央体量、只改外侧分配），各写一句它改变了哪种被读出的语气。

再画出口周的纵向分段和唇部体量分配，标出三处连接，写一个最希望保留的个人特点。最后删掉精致、性感、减龄等宽泛词，检查图与文字是否仍能说明本人目标。

参考阅读：《相论》4.6—4.676 条；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation；See Touch Feel and Express Expert Consensus on Hyaluronic Acid Fillers。

第 28 讲　嘴角：静息嘴角是被误读最多的地方

第 05 单元　中轴与口周：表态区　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

很多“苦相”只是静息嘴角的走向。先看它在说话与笑时是否被补偿。

- **学习重点：** 比较静态嘴角、说话与微笑时的变化；理解“嘴角下垂主孤寂”这类断语的观看来源；把目标写成两个状态。
- **内容安排：** 仰月口与覆船口；静态先记录边界；笑容是一个过程；补偿：被读成苦相的人，笑起来怎样；观看印象不能代替本人感受；目标写成两个状态。

■ 临床连接

听取本人对自然笑容的要求，记录牙齿、口周及表情相关的待查问题；没有本人困扰的静态特征，不进入待处理清单。

- **观察练习：** 静动盲测（口周版）＋两状态目标。
- **锚定观点与工具：** 观点 3、6；工具 3、6；签名练习②。

逐字稿

嘴角有一点向下，就一定显得不高兴吗？笑得更明显，就一定更有亲和力吗？把口周放进动态，会看到同一个人在不同瞬间呈现完全不同的关系。

仰月口与覆船口

■ 相书原文 · 传统说法

相书说“嘴角上仰主有福，嘴角下垂主晚运孤寂”，口型中有“仰月口，两角上仰，主聪明有福”，也有“覆船口，两角下垂，旧说晚运差”。（传统说法，见《相论》4.62、4.672、4.676 条整理）仰月是一弯向上的新月，覆船是一只翻过来的船。

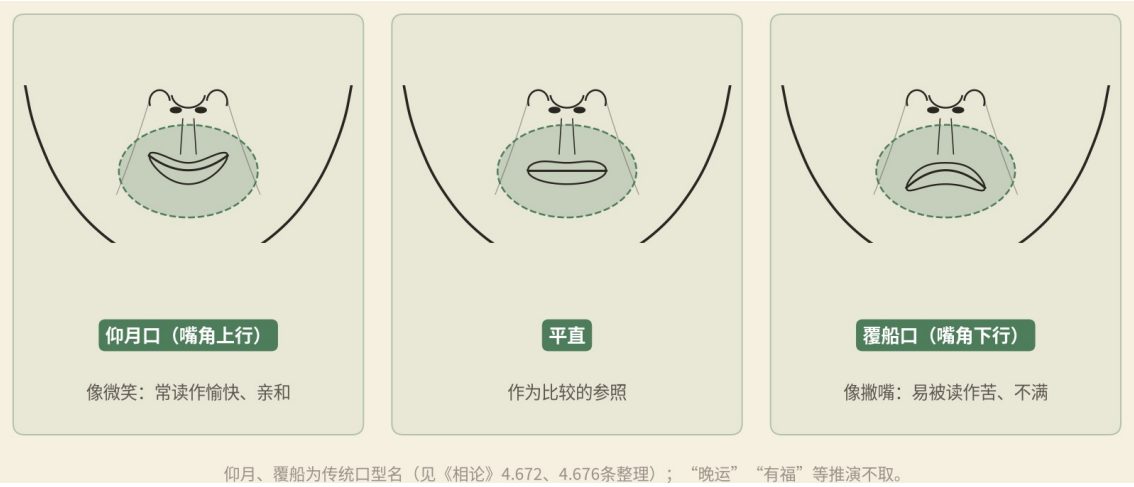


图 5-7　静息嘴角：被误读最多的地方

晚运、有福都不取。这两条断语背后，是人类最稳定的读脸经验之一：嘴角向上像笑，被读作愉快、亲和；嘴角向下像撇嘴，被读作不满、苦闷。这与第 20 讲讲的情绪过度泛化是同一种机制。

所以，一个静息时嘴角略向下的人，即使心情很好，也常被说“看起来不开心”“一脸苦相”。这是本课程所说的典型误读：别人读出的，不是他真实的情绪，而是他嘴角的走向。

静态先记录边界

自然放松时，观察嘴角两侧的位置、口裂的走向、邻近皮肤与软组织怎样承接。不要要求本人为照片刻意闭口。确认头位、相机角度和两侧照明，轻微转头就会改变两侧观感。持续存在的形态与偶然状态，记录方式不同。

第一印象是“嘴角下垂”时，补一句：哪一段边界朝什么方向，旁边的线和阴影怎样参与。按分层，嘴角走向可能涉及软组织承托和肌肉习惯（介相），也可能与骨性和牙齿支撑有关（定相），疲倦和情绪则属流相。

笑容是一个过程

观察笑的开始、展开和放松。嘴角并非独自移动，口唇、面颊、鼻旁和眼周都会参与。峰值的一张照片只是过程中的一个位置。自然微笑与按指令尽力笑也不同；求美者最喜欢的笑容，未必是露齿最多的状态。

说话资料同样有价值。有些表现只出现在发音或动作转换中，静态看不出来；有些静态不对称，在连续交谈中并不突出。

补偿：被读成苦相的人，笑起来怎样

■ 相书原文 · 传统说法

本讲的关键词是“补偿”。《冰鉴》说：“情态者，神之余，常佐神之不足。”表情能补足静态的不足。很多静息嘴角向下的人，一说话、一笑，嘴角立刻上扬，眼周参与，整张脸被读作温和。乍见被读成苦相，相处久了被读成亲切。



图 5-8　补偿：被读成“苦相”的人，笑起来可能完全不同

这时要问：误读主要发生在哪里？如果困扰集中在静态照片、视频会议里不说话的时刻，或者陌生人乍见的场景，那么误读是真实的，值得讨论；但动态的补偿能力是这张脸最宝贵的东西之一，它往往就是神的载体。任何改善静息嘴角的方案，都不能以削弱笑容为代价。

反过来，如果一个人在说话和笑时也很难补偿，就要多问一句：情绪和状态怎样？最近是否疲惫、低落？嘴角之外，第 31 讲的“气色先是病色”也适用于表情。

观看印象不能代替本人感受

一个人静态看起来严肃，日常交流却让人感到温和；另一个人笑得明显，自己却不喜欢被拍到的表情。可以问：您最希望改变别人看到的哪一种印象？这个困扰主要发生在照片、视频，还是面对面交流？有没有一段自己的笑容是您希望保留的？

这些问题确认目标来自本人，而不是医生先替对方发现了“不高兴”。

目标写成两个状态

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：求美者提供一张静态照，认为嘴角显得低落；另有一段交谈视频，笑时两侧口周变化自然，本人很喜欢。

静态资料支持继续观察嘴角与邻近线条，动态资料提出明确约束：保留现有笑容。两者拍摄条件差别大时，先补充可比资料。涉及牙齿显示、咬合或口周功能，需要相关检查和专科合作。

目标分两句写。第一句：放松时希望改善哪段关系，在哪种场景中不再被读成什么。第二句：说话和笑时，保留哪些表现。复查也沿用这两个状态。如果静态改变了，本人却觉得笑起来不像自己，要认真追问，不能只用静态照片证明成功。

本讲练习

■ 本讲练习

做口周版“静动盲测”：选一位静息嘴角略向下的获授权者，一组同学只看静态照写印象，另一组看三十秒交谈视频写印象，比较“苦”“冷”“累”“温和”等词的分布。

然后为他写两状态目标，并标出动态中的一处神的载体，写进保留项。

参考阅读：《冰鉴》情态章；《相论》4.62、4.67—4.676 条；Understanding trait impressions from faces；Misleading First Impressions。

第 29 讲　鼻唇颏组合：改动的顺序

第 05 单元　中轴与口周：表态区　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

中轴上的改动会互相改变参照。先确定哪一处是“本形的锚”，再决定顺序。

- **学习重点：** 综合分析中轴与口周，比较改一处对其余关系的影响；掌握“本形的锚”的概念；比较三条路径。
- **内容安排：** 先写一个优先目标；本形的锚；用三条路径比较；一次只改一个变量；为未选路径写理由；顺序要能随信息修订。

■ 临床连接

列出可选路径及其代价，比较单部位与多部位方案各自成立的条件；涉及咬合与口周功能时先补充评估。

- **观察练习：** 只讨论一个优先目标，写选择依据和暂不改变其余部位的理由。
- **锚定观点与工具：** 观点 5、4；工具 2、4。

逐字稿

鼻、唇、颏放在一起，选择比逐项打分复杂，也更接近真实面诊。一处改变后，另两处的相对位置与视觉分量都会变化。本讲讨论改动顺序。顺序首先来自目标、信息和代价，而不是固定的部位排序。

先写一个优先目标

一位求美者可能同时说鼻不挺、嘴显突、下巴偏短。先问：这三句话背后，最希望改善的是哪种整体关系？可能是侧面中轴更连贯，可能是正面下段更稳定，也可能只是某张照片里的口周突出感。

先把目标写成不含项目名的一句话，例如：“希望侧面口唇与下巴的连接更协调，同时保留正面下段长度。”后半句的约束，让讨论避免无限延伸。

本形的锚

第 11 讲讲过顺形与逆形：先认出这张脸的本形，再判断改动是顺着它还是逆着它。中轴上，本形往往由一处结构“锚定”，我把它叫作本形的锚。



图 5-9　本形的锚：中轴上最难改变、最能代表本形、最关乎辨识的一处

找锚，问三个问题：哪一处结构最难改变、改变代价最大？哪一处是熟人认出他的依据？哪一处与这张脸的整体风格最一致？三个答案常常指向同一处。比如一张骨感明确、鼻梁有力的脸，鼻就是锚，口周与下巴的讨论要以它为参照；一张整体圆润、下巴柔和的脸，柔和的下段可能就是锚，鼻的改变不宜把中轴拉向锐利。

锚确定了，顺序就有了方向：先讨论围绕锚的、可逆的、低代价的调整；锚本身是否改变，放到最后、最慎重地讨论。这正是“先流后介，慎动定相”在中轴上的具体化。

用三条路径比较

单部位目标： 前提是主诉明确、来源经评估较清楚，有限改变能回应主要需求。要说明其余关系大致保持时，仍有哪些局限。

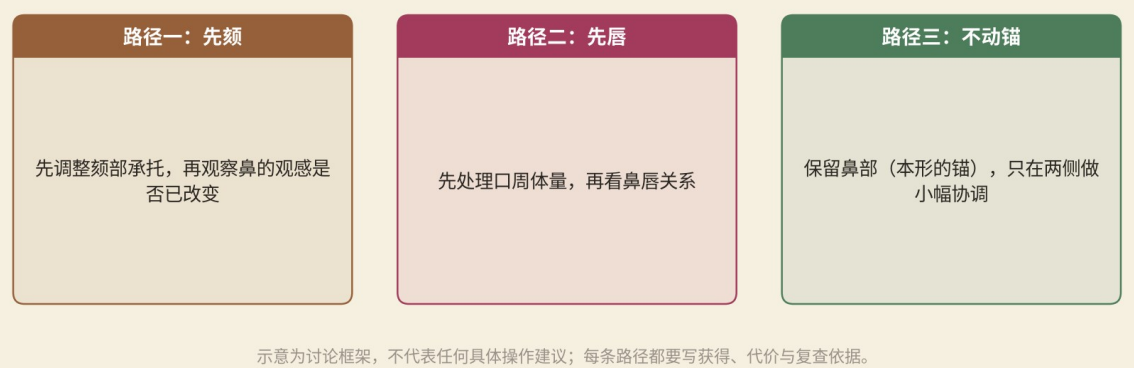


图 5-10　鼻唇颏组合：三条路径的比较（示意）

分阶段观察： 先处理有独立依据的一项，等待恢复与稳定后，再判断是否还需要其他改变。价值在于减少不确定性，具体间隔由实际治疗决定。很多人做到第一步就够了。

多部位综合讨论： 每一处都要有自己的任务与适应证，同时评估叠加的代价和恢复负担。不能因为一张全脸图上能画出多个差距，就证明应该一起做。

一次只改一个变量

纸上推演时，分别模拟鼻部一项变化、口周一项变化、颏部一项变化，每次保持其余区域不变，看原有主诉是否变化。改变下巴示意后鼻显得没那么突出，说明相对评价变了；但这仍不能证明应处理下巴，模拟没有回答组织条件、功能和真实效果。

如果任何单项变化都偏离本人认同，也许要重新定义目标，而不是继续叠加改动。

为未选路径写理由

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人希望侧面更协调，恢复时间有限，最在意保持口唇表达。资料提示需要先核对口周与咬合相关信息，尚不足以确定局部美容目标。此时优先项是补充评估，而不是立即选择一个部位。未选鼻部或下巴处理的理由，不是说它们永远没有价值，而是当前依据不足以说明怎样回应本人目标。

另一个情境中，主诉只涉及明确的皮肤表现，与中轴形态关系不大。即使医生看到了更多比例差异，也可以把范围保持在本人认同的目标内。

顺序要能随信息修订

计划中写出哪些新信息会改变顺序：功能评估发现其他需求，本人对幅度的接受程度改变，可比资料显示原来的问题主要来自姿势或拍摄。顺序能修订，说明它建立在条件上。预算、恢复安排和改变的意愿，都是真实的决策条件。

本讲练习

■ 本讲练习

完成鼻唇颏关系图，写出这张脸本形的锚及理由（三个问题各答一句）。提出一个优先目标，比较三条路径，各写成立条件、主要局限和待查事项，最后说明当前更支持哪条，以及什么信息会改变判断。

参考阅读：A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation；《相论》1.3、3.11 条。

第 30 讲　镜头里的脸：自拍、滤镜与被误读的鼻和下巴

第 05 单元　中轴与口周：表态区　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

有些主诉只存在于近距离自拍和滤镜对照中。先治“镜头误读”，再谈形。

- **学习重点：** 理解近距离拍摄对鼻、下巴、面宽的影响；认识滤镜对照带来的期待偏移；把“镜头核对”纳入面诊流程；识别需要进一步关注的身体意象困扰。
- **内容安排：** 一个只在自拍里存在的鼻子；镜头本身就是一位“读者”；滤镜：和一张不存在的脸比较；镜头核对四步；什么时候要多停一步。

■ 临床连接

面对以自拍为主要依据的诉求，先完成标准距离与日常距离的对照；关注诉求是否与实际可见差异不成比例；必要时使用简短筛查并转介。

- **观察练习：** 原点对读（镜头版）：同一人三种距离与滤镜前后对照。
- **锚定观点与工具：** 观点 3、2、11；工具 4、8；案例 D；签名练习⑥ 原点对读。

逐字稿

这是本课程新增的一讲。原课程讨论过照片条件，但没有专门讨论一件今天非常普遍的事：很多求美者对自己的脸的认识，主要来自手机前置摄像头。

一个只在自拍里存在的鼻子

案例 D，小吴，二十四岁（虚构教学案例）。她带来手机里几十张自拍，说：“我的鼻子太大了，鼻头圆，显得脸很钝。”又给医生看一张用了滤镜的照片：“我想要这样的。”

案例D　小吴 ·　“自拍鼻”　虚构教学情境

人物	24岁
本人原话	自拍里鼻子特别大，别人拍的倒还好
出现条件	只在前置摄像头近距离自拍中
需要核对	拍摄距离、滤镜、角度；与原点资料、面对面观察比较
医学与心理	关注是否持久、强烈、影响生活；必要时用BDDQ筛查
贯穿单元	第5、9单元

图 5-11　案例 D 记录卡：小吴“自拍鼻”（虚构教学情境）

医生在诊室用标准距离拍了正面照，又请她的同伴在一米多外用手机拍了一张。两张照片里，她的鼻子与全脸比例协调，甚至可以说秀气。她自己看了也愣住：“这不像我平时看到的自己。”

这就是本讲要讨论的现象：一个主诉，可能真实存在于自拍里，却不存在于别人日常看到的那张脸上。

镜头本身就是一位“读者”

第 2 讲说过，医生也在相面。其实，镜头也是一位读者，而且是一位有系统偏差的读者。

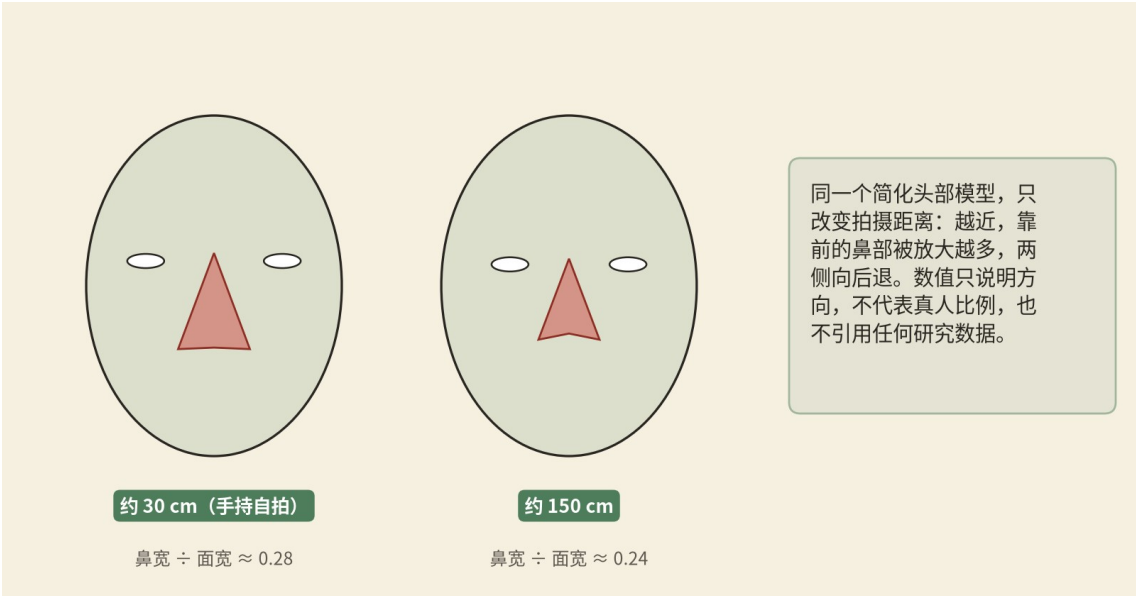


图 5-12　镜头也是一位“读者”：近距离自拍会放大中轴、缩小两侧（按简化几何计算）

■ 现代美学 · 研究

前置摄像头通常是广角，手臂长度的拍摄距离又很近。距离越近，离镜头最近的部位，鼻子、鼻头、下巴中央，就会显得越大；离得远的耳朵、面颊两侧、下颌角会显得更小、更窄。整张脸的透视都变了。面部整形领域的研究已经说明，近距离自拍会让鼻部显得明显更宽（Ward 等，2018）。

还有两点。一是镜像：很多前置镜头默认左右翻转，人们看惯了镜像，看到正像会觉得“不对劲”。二是角度：自拍常从斜上方拍，下巴显得更短，额头显得更大；从下往上拍，又会让下颌和鼻孔更显。

把这些放进本课程的三层分法：镜头带来的变化不是定相，也不是介相，而是一种特殊的“流相”，它不改变脸，只改变被读出的样子。如果把镜头造成的放大当作鼻子的形态问题去处理，就是把流相当作定相来治，代价最大，方向也错了。

滤镜：和一张不存在的脸比较

■ 现代美学 · 研究

滤镜的影响更隐蔽。美颜滤镜通常会缩小鼻翼、收窄下巴、放大眼睛、磨平皮肤，让脸向一种模板靠拢。皮肤科与整形领域已经注意到这种现象：有求美者开始带着滤镜照片来，要求把自己做成滤镜里的样子，有人把它叫作“Snapchat 畸形恐惧”（Rajanala、Maymone 与 Vashi，2018）。

问题在于，滤镜照片里的那张脸并不存在。它没有骨骼、没有软组织、不会说话和笑。把它当作目标，就是第 52 讲要讲的“模板脸”问题的极端形式：不仅向人群的平均靠拢，而且向一个算法的平均靠拢。

■ 相书原文 · 传统说法

相书有一句话：“观神宜于不经意之际。”（传统说法，见《相论》6.15 条整理）放到今天，可以说：看脸要看不经意的时候，而不是镜头前最用力、加过滤镜的时候。

镜头核对四步

面对以自拍或滤镜为主要依据的诉求，我建议在讨论任何形态改变前，先完成“镜头核对”：

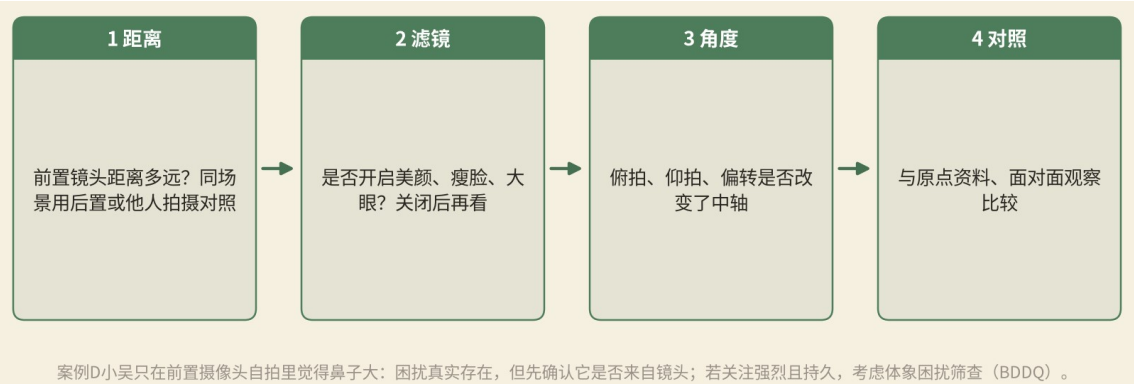


图 5-13　镜头核对四步：在讨论鼻和下巴之前

1. **标准资料：** 按第 6 讲的记录方法，在标准距离、标准光线下拍正面、侧面和斜面。

2. **日常距离对照：** 在社交距离（大约一米以上）拍一张，或者请本人看镜子中的自己。对比自拍，写下哪些“问题”在日常距离中减轻或消失。

3. **滤镜拆解：** 如果带来滤镜照片，与本人一起逐项指出滤镜改了什么：鼻翼、下巴、眼睛、皮肤。问：这些改变里，你最想要的是哪一项？为什么？

4. **重写误读陈述句：** 把主诉改写成“在什么场景中，不再被读成什么”。小吴的困扰，最后写成：“在自拍和视频中，不再觉得鼻子显大，同时保留现在的鼻形与全脸的协调。”

写到这里，答案常常已经浮现。小吴的困扰主要在镜头里，那么最先讨论的，是拍摄距离、角度、镜头选择和对自拍的使用方式，而不是鼻部手术。这一步做完，有一部分人的诉求会明显缩小，甚至消失。

什么时候要多停一步

镜头核对之后，大多数人能接受“这是镜头造成的”。但也有一部分人，即使看到标准照片和日常距离的对照，仍坚持缺陷非常明显，花大量时间反复照镜、自拍、比较，回避社交，或者已经多次治疗仍不满意。

■ 守门人提示

这时要想到身体意象障碍（体象障碍，BDD）的可能。研究提示，这类困扰在美容就诊人群中比一般人群更常见，而且美容治疗通常不能改善它，甚至可能加重。医生可以使用简短的筛查问卷（如 BDDQ）作为参考，但筛查不是诊断；有疑虑时，暂缓美容治疗，以尊重的方式建议本人寻求精神心理专业评估。这是守门人五问中“动机”一问的核心。

需要强调，大多数带着自拍来的年轻人并没有这类问题，他们只是生活在镜头里。医生不要把每个人都当作患者，但也不要错过真正需要帮助的人。

本讲练习

■ 本讲练习

做签名练习“原点对读”的镜头版：找一位同学，分别在手臂长度自拍、标准距离拍摄、一米半外拍摄三种条件下各拍一张正面照，再加一张美颜滤镜照片。四张并排，写出鼻、下巴、面宽、眼睛在四张中的差异。

然后为案例 D 小吴写一页“镜头核对”记录：四个步骤各写一段，最后写出你的误读陈述句，以及你认为需要多停一步的信号有哪些。

本单元作业：提交鼻唇颏关系图、本形的锚和改动顺序说明，并附上这一页镜头核对记录。

参考阅读：Ward B, et al. Nasal Distortion in Short-Distance Photographs: The Selfie Effect (2018)；Rajanala S, Maymone MBC, Vashi NA. Selfies—Living in the Era of Filtered Photographs (2018)；Misleading First Impressions；《相论》6.15 条。

第 06 单元　气色与皮肤：流相

引导问题

哪些“相”，其实只是状态？

核心观点　观点 7 气色先是病色，后是美色；观点 4 先流后介，慎动定相。

单元目标　把传统气色观察转为对颜色、质地、光泽和状态的分项记录；建立“见气色差，先问医学”的习惯；理解流相怎样沉淀为介相；面对痣、纹、瘢和“破相”焦虑，按医学、辨识度与本人意义的顺序讨论。

单元作业　完成一份皮肤外观四维记录（色调、质地、光泽、松紧），注明拍摄条件，并附一页“医学待查”清单；另写一段面部标记的纸上讨论，分别写医学待查、辨识度与本人意义。

本单元讲次　第 31 讲 气色：古人的状态识别；第 32 讲 肤色与匀净；第 33 讲 质地与观看距离；第 34 讲 光泽：被光读出的皮肤；第 35 讲 松紧薄厚：流相变成介相的地方；第 36 讲 痣、纹、瘢：介于定流之间的标记。

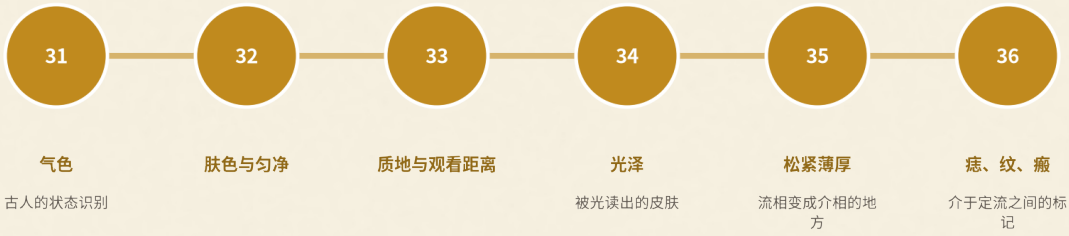


图 6-1　第 06 单元讲次一览（气色与皮肤：流相）

形读认

第 31 讲　气色：古人的状态识别

第 06 单元　气色与皮肤：流相　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

相书里的青黑晦滞，多是古人对疲惫与病容的识别。见“气色差”，先问医学。

- **学习重点：** 理解传统气色论中的状态识别成分；把“气色不好”展开成整体感受、具体表现、观察条件、待核实问题四项；区分当次与长期。
- **内容安排：** 相书怎样看气色；气色先是病色；把颜色与状态分别写下；环境也是观察对象；案例 E：总是累的何女士；将“气色不好”改写成记录。

■ 临床连接

面色突然改变或伴有身体不适时，先按实际情况完成医学评估或转诊；美容方案在医学问题排除或处理之后再讨论。

- **观察练习：** 气色四项记录＋医学待查清单。
- **锚定观点与工具：** 观点 7；工具 4 记录卡 H 栏“医学待查”；案例 E。

逐字稿

“气色好”是一个整体感受。它可能来自面色较匀、光泽适度，也可能包含神情舒展、动作有活力。传统气色观察把颜色、状态与变化放在一起，提醒我们不要只看静止的轮廓。

相书怎样看气色

■ 相书原文 · 传统说法

相书论气色，总则是“气宜宽和舒畅，色宜明润”，又说“色贵明润，忌枯滞”。五色各有所主：“青主忧惊，赤主口舌，白主丧服，黑主疾病，黄明主喜庆。”（传统说法，见《相论》6.3、6.31、6.34 条整理）《冰鉴》把面部与气色的关系说得很清楚：“面部如命，气色如运。大命固宜整齐，小运亦当亨泰。”面部是长期的，气色是短期的。



图 6-2　相书“五色”：传统术语与今天应先考虑的问题（色块仅为示意）



图 6-3　《冰鉴》论气色的时间尺度：终身、一年、一月、一日

■ 相书原文 · 传统说法

《冰鉴》还按时间尺度区分气色：有终身的，“少淡、长明、壮艳、老素”；有一年的、一月的；也有一日的，“早青、昼满、晚停、暮静”。（见《相论》6.361—6.364 条）相书还特别提醒：“观气色以清晨为准”，“酒后、怒后、劳后，气色不可凭”。（见《相论》6.33、6.331 条）

剔除运势，这些说法里有非常扎实的观看经验。第一，气色是会变的，按小时、按季节、按年龄都在变，这正是本课程说的流相。第二，观察气色要排除饮酒、发怒、劳累等干扰，选在条件稳定时，这与今天对拍摄条件的要求一致。第三，五色里的“黑主疾病”“青主忧惊”，本身就是古人对病容和情绪状态的识别。

气色先是病色

这就引出本单元的核心观点：气色先是病色，后是美色。

在没有血液检查和影像的年代，看气色是识别疾病、疲劳和情绪的重要手段。面色苍白、萎黄、晦暗、眼下青黑，古人读作“运滞”，今天看，其中一部分可能与贫血、睡眠不足、甲状腺问题、肝肾问题、情绪低落等有关。（这里只是举例说明需要考虑医学，不是诊断清单。）

所以，当一位求美者说“我气色不好”“我脸色发黄”“我总显得很累”，美容医生的第一反应不应该是“我们做个提亮”，而应该是：最近身体怎么样？睡眠如何？体重有没有变化？有没有其他不适？面色变化是逐渐的还是突然的？这些问题不是越界，而是医生的本分。记录卡里专门有一栏 H“医学待查”，就是为这个时刻准备的。

反过来，也要警惕另一种越界：流行面相视频里有“悬针纹提示心血管病”“痣多对应脏腑问题”之类的说法。这些没有依据，医生既不能用面相断病，也不能因为求美者听信这类说法而替他“确诊”。正确的做法是：看到可疑的状态，按医学流程询问和检查；听到附会的说法，用“接—译—还”回应。

把颜色与状态分别写下

看到一个人，先写下第一感受：清爽、暗沉、疲倦或明润。不急着删掉这些词，它们保存了完整观感。然后追问，哪些可见内容支持这次判断？是局部色差，面部反光分布，还是眼周和口周的神情？

颜色记录整体明暗、偏红或偏褐的区域、局部与周围的差异；状态记录表面反光、可见纹理、当时神情和本人感受。两类信息常一起出现，但不相同。肤色较深的人，也可以呈现均匀、清晰、有光泽的观感；肤色较浅，也可能有明显色差。不要把气色好默认成更白。

还要区分当次与长期：今天看起来暗，是平时如此，还是这次拍摄和状态所致？本人是否感到变化？旧资料是否可比？

环境也是观察对象

同一个人在窗边、顶灯下和手机补光中，颜色与阴影可能明显不同。相机的白平衡、曝光、滤镜，以及妆容，都会参与最终画面。照片要写下基本条件；前后比较时，照明、距离、头位和妆容尽量可比。两张资料无法比较，诚实写下“不能确认”，比从画面变化中推断效果更有价值。相书“以清晨为准”的要求，放在今天就是“以标准条件为准”。

案例 E：总是累的何女士

案例 E，何女士，三十三岁（虚构教学案例）。她说：“同事老问我是不是没睡好。我想做眼下和面部的提亮，看起来精神一点。”

案例E　何女士 · “总是累”　　虚构教学情境

人物	33岁
本人原话	同事总问我是不是没睡好
可见	眼下发暗、面色发黄
H 医学待查	睡眠、月经与贫血、甲状腺等相关问诊；必要时转诊
层次	流相优先：生活方式、就医排查、皮肤管理、拍摄与妆发
贯穿单元	第6、8、10单元（第56讲复诊）

图 6-4　案例 E 记录卡：何女士“总是累”（虚构教学情境）

照片上，眼下发暗，面色偏黄而缺少光泽，交谈时眼神有些倦。问诊得知，她近半年工作压力大，睡眠差，月经量多，常觉得乏力，最近爬楼梯会心慌。

按记录卡填写：B 栏乍见印象“累”；C 栏本人原话“总被问没睡好”；H 栏医学待查“乏力、心慌、月经量多、睡眠差，建议先到相应科室评估”。在这几项没有明确之前，任何“提亮”方案都应暂缓。这不是推开她，而是告诉她：你说的“累”，可能首先需要医生帮你查一查身体，而不只是皮肤。

后面第 56 讲会把这个案例完整走一遍。这里先记住顺序：先排查，再解释，最后才谈美容。

将“气色不好”改写成记录

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：求美者说最近气色不好，资料显示两颊与鼻周色调不同，眼下有明暗差异，拍摄使用了较强顶光，本人尚未提供日常可比照片。

可以写：本次画面可见区域色差与眼下阴影；照明可能参与观感；需了解变化时间、妆容及相关不适，并补充适当条件下的观察；当前不能把全部感受归于同一原因。这段记录没有否定本人的感受，而是为它找到下一步。

本讲练习

■ 本讲练习

把“气色不好”展开成四项：整体感受、具体表现、观察条件、待核实问题。请本人选出最希望改善的一项。

再为案例 E 写一页“医学待查”清单：哪些问题必须问，哪些情况应先转诊，什么时候可以重新讨论美容目标。

参考阅读：《冰鉴》气色章；《相论》6.3—6.38 条；Facial skin ageing: Key concepts and overview of processes；Skin Quality 360° Consensus。

第 32 讲　肤色与匀净

第 06 单元　气色与皮肤：流相　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

求美者说的“白”，常常其实是“匀”与“亮”。把三种目标分开，才不会追一个错误的终点。

- **学习重点：** 从明暗、色调、差异程度三个方向观察颜色；分清变白、匀净、减少局部色差三种目标；理解匀净不要求没有差别。
- **内容安排：** “一白遮百丑”的另一种读法；颜色从三个方向观察；匀净不要求没有所有差别；同一张脸，三份目标；把局部放回全脸；用可比资料讨论结果。

■ 临床连接

看起来相近的颜色表现可能来源不同，先完成皮肤科分类；不把更浅的肤色设为所有人的默认方向。

- **观察练习：** 三份独立的颜色目标。
- **锚定观点与工具：** 观点 7、3；工具 3。

逐字稿

“变白”“变匀净”“减少局部色差”，听起来相近，实际上是三种不同目标。医生与求美者用同一个词，却期待不同结果，治疗前就埋下了评价分歧。

“一白遮百丑”的另一种读法

■ 相书原文 · 传统说法

民间说“一白遮百丑”。相书论色，却很少推崇单纯的白：“白主丧服”，白色如枯骨“主悲哀”；它推崇的是“黄明紫润”“明润”。（传统说法，见《相论》6.31、6.313、6.315 条整理）《冰鉴》论骨色，甚至说“面以青为贵，紫次之，白为下”。（见《相论》6.25 条）

这些断语的命运部分不必讨论。有意思的是，古人看重的始终是“明”与“润”，也就是光泽与均匀，而不是浅。苍白在古人眼里是病色，不是美色。今天很多求美者说“想白一点”，进一步问下去，她们真正在意的，往往是暗沉、色斑、不均匀，也就是“匀”与“亮”。把这一点问清楚，目标就完全不同了。

颜色从三个方向观察

第一是明暗：某一区域比周围更亮还是更暗。第二是色调：偏红、偏褐，或与本人其他区域不同。第三是差异程度：局部与背景之间对比强不强、范围大不大。

这些是观察语言，不替代皮肤科诊断。相近的颜色表现可能来源不同，需要结合病史、检查和临床分类。还要看分布：点状、片状、沿某段边界，还是多个区域同时存在？同样的色差，位置和范围不同，在全脸中的显著性也不同。

匀净不要求没有所有差别

真实面容不是一张完全同色的平面。唇部、眼周、面颊可以保留自然差异，它们正是一张脸有生气的原因。希望更匀净，通常要明确是减少哪种让本人困扰的对比。若目标变成消除所有颜色层次，既不现实，也会偏离生动感。



图 6-5 匀净不要求没有差别：同一底色上的三种分布（示意）

肤色深浅不能单独决定好坏。不同肤色都可以有协调的色调与清晰的面容观感。本人希望改变整体明暗，是可以讨论的个人偏好，但需要核对原因、可行性与代价，不应作为默认方向。

同一张脸，三份目标

■ 虚构教学情境

虚构教学练习：第一份目标是整体视觉更明亮；第二份是两颊与鼻周之间的色差减轻；第三份是某些局部深色表现不再显眼。

第一份仍然宽泛，要明确本人说的明亮是否涉及光泽、妆容或整体明暗；第二份要核对各区域差异的来源；第三份要先完成皮损判断，不能只根据颜色选择处理方式。三份目标的

评估、方法和结果记录都不相同。都写成“美白”，后续就无法知道是否回应了原来的需求。

把局部放回全脸

皮肤颜色会影响五官与轮廓的对比。一段明显的色差会让注意力停在那里；颜色关系改变后，同样的形态可能显得更清楚或更柔和。这说明美容皮肤科对整体审美有独立贡献，不需要靠改变轮廓来证明价值。反过来，也不能承诺颜色改善能解决组织起伏或所有疲惫感。

可以请本人分别在日常观看距离和近距离选择最在意的表现。两种距离的优先项可能不同，下一讲会细说。

用可比资料讨论结果

颜色最容易受图像处理影响。前后资料保持相机、照明、曝光和妆容可比，注明恢复阶段和当天状态。不要只展示最有利的一张照片，同时保留整体与局部资料，再听本人在日常生活中的感受。照片看似改善而本人没有感觉，要追问她原先真正想解决的问题。

本讲练习

■ 本讲练习

把“变白”“匀净”“局部色差”各写成一份独立目标，每份包含具体区域、主要表现、需要的临床判断与复查依据。检查三份文字能否互换；不能轻易互换，说明目标已经分开。

参考阅读：《相论》6.25、6.31—6.34 条；Skin Quality 360° Consensus；Facial skin ageing: Key concepts and overview of processes。

第 33 讲　质地与观看距离

第 06 单元　气色与皮肤：流相　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

皮肤问题的分量，取决于别人在什么距离读你。日常社交距离与镜子距离是两套标准。

- **学习重点：** 区分毛孔、细纹、凹凸、瘢痕等表面表现；理解观看距离对问题显著性的影响；为表面目标设定边界。
- **内容安排：** 两种距离，两套标准；先分类，不急着排优先级；距离会改变问题的分量；平滑有层次，也有边界；为表面目标安排合适的任务；结果既看表面，也问体验。

■ 临床连接

存在活动性皮肤问题时先完成相应临床判断；不把设备制造的显著性当作严重程度，也不轻率否定本人感受。

- **观察练习：** 日常距离与近距离两段观察。
- **锚定观点与工具：** 观点 3、2；工具 4。

逐字稿

皮肤质地经常在近距离照片里被放大。毛孔、细纹、凹凸和瘢痕，被压缩成一句“皮肤不好”。对医生来说，这句话的信息太少，也容易让真实而正常的皮肤纹理被当成缺陷。

两种距离，两套标准

本讲要建立一个概念：同一张脸，有两种观看距离。一种是社交距离，别人在交谈、开会、走路时看你，大约一臂以外；另一种是镜子距离，你自己贴近镜子、放大手机照片时看自己。



图 6-6 两种距离，两套标准：社交距离看整体，近距离看质地

别人读你，几乎都在社交距离。在这个距离，人们读到的是整体颜色、光泽、轮廓和神情，毛孔和细小纹理通常读不出来。而求美者审视自己，常常在镜子距离，那里每一个毛孔都清清楚楚。

这就产生了一种特殊的错位：求美者在镜子距离发现的问题，未必是别人在社交距离读到的问题。这与上一单元讲的自拍问题同属一类，都是观看条件制造的显著性。相书说观气色要“以清晨为准”，讲的也是观看条件。今天要加一条：说清楚是在哪个距离看。

先分类，不急着排优先级

可见的点状开口、细线、局部凹凸与瘢痕，不属于同一种问题，来源和评估都可能不同。描述时写明位置、范围、在何种光线下明显、静态可见还是动作时出现。相关皮肤表现还要结合症状、持续时间与既往处理作专业分类。有活动性皮肤问题，先完成相应临床判断，不能只看一张表面图就决定美容处理顺序。

距离会改变问题的分量

用同一张未经美化的素材，分别看全脸和局部放大，记录每个尺度最吸引注意的三项表现。局部细节在日常尺度并不突出时，仍要尊重本人的困扰，但要共同确认这份期待来自什么观看情境。

手机放大、锐化和强侧光会让细小起伏更显。医生不能把设备制造的显著性当作必须处理的严重程度，也不应因为日常不明显就轻率否定本人的感受。可以这样说：“您在镜子里看到的是真实的，但别人在一米外看到的，主要是这几样。我们先决定，您最想改变的是哪一个距离的样子。”

平滑有层次，也有边界

一个人希望更平滑，可能只想某类凹凸减轻；另一个人可能期待接近滤镜的无纹理表面。两种期待需要不同的沟通。真实皮肤保留纹理，目标要说明准备改善的具体表现、能影响的范围、仍会存在的内容。不要用“瓷肌”“零毛孔”代替可以核对的目标。

纹理也参与年龄感与辨识度。本人可能希望减轻一部分细纹，同时保留自然表情。把保留项说清楚，可以防止从局部平整走向无边界的修整。

为表面目标安排合适的任务

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人同时在意局部凹陷性瘢痕、两颊粗糙观感和近照中的毛孔。先做临床分类，了解是否有活动性问题、既往治疗和本人对恢复的接受程度。接着分别讨论三项：哪一项在社交距离最困扰？哪一项有清楚而可实现的阶段目标？哪些需要长期观察？不要用一个项目名称盖住三项表现。不同表现未必同步改善，复查按原有分类逐项记录。

结果既看表面，也问体验

可比照片帮助观察纹理变化。本人对触感、妆容贴合和日常舒适度的描述也值得记录，但要与照片分开。图像改善只出现在照明更柔和时，不能归因于治疗。外观改善伴随本人不接受的恢复负担，复盘时也要承认这个代价。

本讲练习

■ 本讲练习

选一份获授权素材，按社交距离和镜子距离各写一段观察，列出三个不同的表面问题，每项写明临床待查、本人优先程度、可接受目标，以及它在哪个距离才会被读到。完成后，把“皮肤不好”替换为这些具体内容。

参考阅读： Skin Quality 360° Consensus；Facial skin ageing: Key concepts and overview of processes；《相论》6.33 条。

第 34 讲　光泽：被光读出的皮肤

第 06 单元　气色与皮肤：流相　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

“气色好”在视觉上很大程度是光泽的分布。光泽是流相中最容易被拍摄条件伪造的部分。

- **学习重点：** 把光泽放在皮肤与光线的关系中观察；区分油脂、保湿、底妆、高光与皮肤本身状态；理解亮区与轮廓的关系。
- **内容安排：** “明润”是什么；同一张脸，光泽可以改变；亮不等于同一种质感；看亮区怎样连接轮廓；目标需要可以重复出现；复查时让条件可比。

■ 临床连接

前后对比照片必须写明照明、妆容与表面产品；不以一张照片的光泽效果作治疗承诺。

- **观察练习：** 只改变照明的对照素材。
- **锚定观点与工具：** 观点 7、3；工具 4。

逐字稿

明润、有光彩、通透，是讨论面容时最常用的词。它们连接着传统气色观察与当代皮肤审美，也最容易混入灯光、油脂和妆容的作用。

“明润”是什么

■ 相书原文 · 传统说法

相书反复说色要“明润”，“色贵明润，忌枯滞”，又说“青而润者无妨”，同一种颜色，润与不润，读法完全不同。（传统说法，见《相论》6.34、6.311 条整理）这说明古人读气色，有一半在读颜色，另一半在读光泽。“润”就是皮肤表面有适度、均匀、柔和的反光；“枯”“滞”就是反光少、发干、发灰。

现代皮肤研究也把光泽当作皮肤质量的重要维度之一。所以，本讲要说的是：很多时候，“气色好”与“气色差”之间的差别，主要在光泽，而光泽是最容易被光线、产品和相机改变的东西。它既容易改善，也最容易被伪造。

同一张脸，光泽可以改变

保持人物、头位和表情不变，分别使用正面柔光、偏侧面光和集中光源。额、鼻、面颊与下巴的亮区，位置、边界和显著程度都会改变，而皮肤本身没有任何变化。拍摄距离、曝光和相机处理也会影响结果。所以，看到一张明亮的术后照片，先核对条件，再讨论变化。

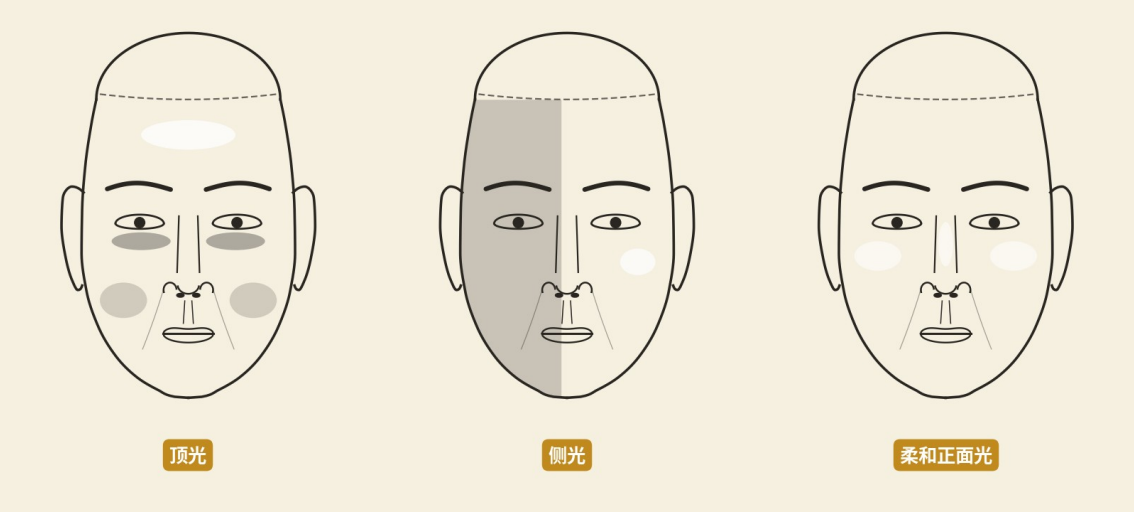


图 6-7 光源方向改变被读出的皮肤与轮廓：复查时让条件可比

教学中给照片附一行说明：照明方向、是否化妆、是否使用滤镜、当时皮肤表面状态。这样的记录比赞叹“通透”更能帮助学习。

亮不等于同一种质感

表面油脂、保湿产品、底妆和高光，都会增加某些区域的反光。局部亮点明显，与整体柔和有光泽，不是同一个目标。有人喜欢清爽、反光少；有人希望面颊保留适度明亮；有人只是困扰于鼻额油亮。不能把一种拍摄风格设成所有人的理想皮肤。

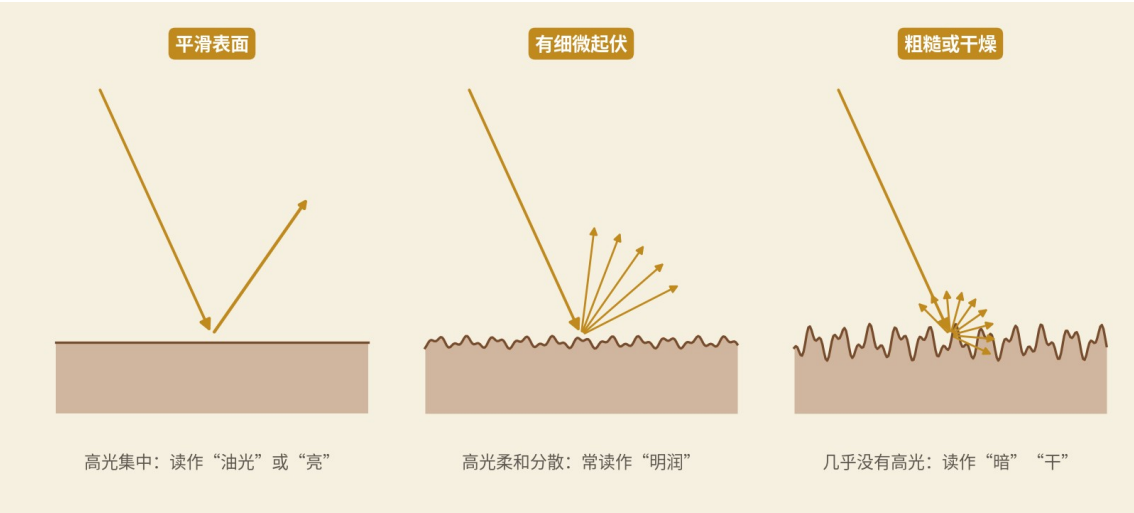


图 6-8 “明润”是什么：镜面反射与漫反射（示意）

外观亮，不能证明屏障状态或整体健康；不发亮，也不能据此判断皮肤一定不好。临床上仍要了解相关不适和皮肤情况。

看亮区怎样连接轮廓

光泽会让某些曲面更容易被看见。连续的亮面加强体量感，突然的亮点吸引注意，颜色和纹理又会影响这种感受。所以光泽既是皮肤观察的一部分，也参与全脸层次。评估时分别记录表面反光与真实轮廓，避免把反光减弱误认为体量减少，或把高光加强误认为某处更饱满。

这一点与第 14 讲的“饱满”有关。有时求美者说额头或面颊“不饱满”，其实是那一块缺少连续的亮面。改善光泽属于流相，代价低、可逆；增加体量属于介相。按“先流后介”，前者应先讨论。

目标需要可以重复出现

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：求美者带来一张自己喜欢的照片，希望皮肤长期保持同样光泽。照片使用了底妆和明显补光。先确认她喜欢的是整体明亮、局部反光，还是纹理不明显；再在日常条件下观察，讨论哪些属于妆容和照明，哪些涉及可评估的皮肤表现。真实目标应指向本人日常能感受到、有临床依据的变化。一张照片的全部效果，不适合直接成为治疗承诺。

复查时让条件可比

前后照明、妆容和表面产品尽量一致，注明实际差异，必要时保留多种视角。同时问本人：日常觉得更清爽还是更油亮？上妆与不上妆有没有差异？喜欢的光泽在真实生活中出现了吗？

本讲练习

■ 本讲练习

制作一组只改变照明的对照素材，逐项记录亮区、阴影和纹理观感，把不能归因于皮肤改变的内容圈出来。

再为一个光泽诉求写出具体目标，包含区域、希望的质感、主要观看情境和所属层次。

参考阅读：Skin Quality 360° Consensus；《相论》6.3—6.34 条；Facial skin ageing: Key concepts and overview of processes。

第 35 讲　松紧薄厚：流相变成介相的地方

第 06 单元　气色与皮肤：流相　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

皮肤的松与薄，是流相慢慢沉淀为介相的过程。处理时机决定了用哪一层的手段。

- **学习重点：** 区分视觉、触诊和推测三类信息；理解紧实度与轮廓不是同一个指标；从分层角度理解松紧薄厚。
- **内容安排：** 三层之间是流动的；先说明信息来自哪里；紧实度与轮廓不是同一个指标；厚薄要放进配合；给一项表面诉求列出层次；保留也需要分层。

■ 临床连接

不让照片中的“显薄”变成“测得皮肤薄”；按层次讨论处理时机；具体方法由临床条件决定。

- **观察练习：** 一项松、薄或厚的诉求的分层记录。
- **锚定观点与工具：** 观点 4、8；工具 2。

逐字稿

皮肤薄、皮肤松、肉感重，这些词经常混用。它们可能来自视觉，也可能来自触感，有时还包含对深层支撑的猜测。不分开，医生就会让表面诉求承担过多解释。

三层之间是流动的

■ 相书原文 · 传统说法

第 4 讲把一张脸分成定相、介相、流相，那时为了讲清楚，把三层讲得比较分明。实际上，三层之间是流动的。相书讲“少年纹多主劳，老年纹深主寿”（传统说法，见《相论》6.66 条整理），隐约说的就是这件事：同样的纹，年轻时出现是状态，年老时留下是痕迹。

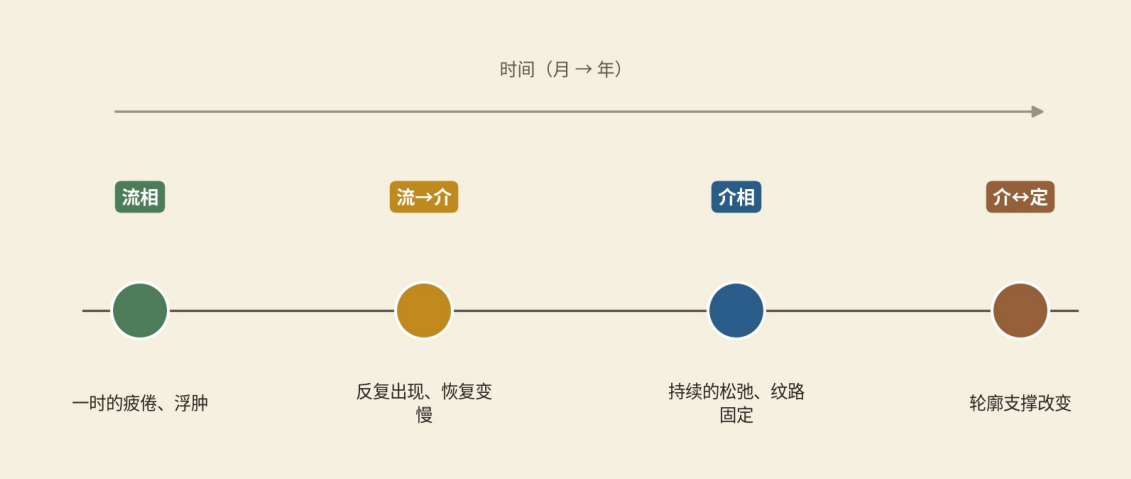


图 6-9　松紧薄厚：流相怎样慢慢变成介相（概念示意）

一条表情纹，年轻时只在笑的时候出现，属于流相；反复出现多年，静止时也留下了，变成了介相。皮肤的松弛、变薄也是这样：起初只是疲劳时、早晨起床时更明显，后来成为持续状态，再后来可能伴随软组织位置和支撑的改变。

这个视角对临床很重要。同样一个“松”，处在流相阶段，改善睡眠、皮肤管理就可能有帮助；沉淀为介相，需要考虑介相层次的手段；如果主要来自深层支撑变化，又是另一类问题。处理时机决定了用哪一层的手段。

先说明信息来自哪里

照片显示某些纹理、边界和形态，却不能完整提供组织厚度、触感与活动性。触诊增加信息，但也要结合病史、动态和专业评估。记录时明确写：视觉上某段轮廓不够清楚，触诊待查；或面诊时某区覆盖组织的触感怎样，具体判断仍需结合其他信息。不要让照片中的“显薄”悄悄变成“测得皮肤薄”。

紧实度与轮廓不是同一个指标

皮肤的紧实外观可以是一个临床目标。但轮廓清楚与否，还受骨性边界、软组织体量与位置、肌肉动作、姿势的影响。下颌缘模糊，不能仅从这一表现推定需要“紧致”；表面细纹明显，也不能据此认定深层支撑不足。衰老研究说明，面部年龄变化涉及骨、脂肪、韧带、肌肉和皮肤多种组织，个体之间并不同步。审美观察要帮助提出分层问题，而不是给每张脸套一个统一的机制。

厚薄要放进配合

清楚的骨点配合较薄的覆盖，形成鲜明转折；覆盖更有体量，线条就更柔和。两种关系都可以被本人喜欢。如果把薄统一理解为显老、把厚统一理解为臃肿，就失去了判断个体配合的空间。第 18 讲讲的“骨宜丰而不露”，就是这种配合。

要分别问：本人在意的是触感、表面纹理，还是全脸体量？同一个“厚”或“松”，不应进入同一套目标。

给一项表面诉求列出层次

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人觉得面颊松，希望看起来利落。照片中可见某段轮廓不连续，表面纹理并不突出。

按分层列出待核查信息：流相，近期睡眠、体重和拍摄姿势；介相，皮肤本身状态、覆盖组织的体量与位置；定相，深层轮廓。再问：这种“松”是什么时候开始的？早晚是否不同？与几年前的照片相比如何？这些问题帮助判断它处在沉淀的哪个阶段。根据实际问诊与检查判断哪些相关，而非要求所有人都接受同样检查。

目标与证据要对应。主要目标是日常正面的体量感，复查就不能只展示侧面轮廓；本人在意触感变化，照片也不足以独自评价。

保留也需要分层

一张脸可以希望某段边界更清楚，同时保留面颊柔和的体量；也可以希望某类纹理减轻，却不希望整体变紧或表情改变。把这些写成分层的保留项，有助于比较方法。存在冲突时，说明优先哪一项，让本人参与选择。

本讲练习

■ 本讲练习

选一个松、薄或厚的诉求，写出视觉事实、触诊待查、可能参与的层次，以及它目前处在“流相—介相—定相”沉淀过程的哪个阶段，理由是什么。为每个解释安排核对方法。最后写一句你暂时不愿下的结论及原因。

参考阅读：The Anatomy of the Aging Face A Review；Facial skin ageing: Key concepts and overview of processes；《相论》6.66 条。

第 36 讲　痣、纹、瘢：介于定流之间的标记

第 06 单元　气色与皮肤：流相　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

“破相”焦虑最集中在痣与瘢。医学判断先行，辨识度与本人意义其次，运势不进入讨论。

- **学习重点：** 理解痣相与“破相”说法的来源；建立“医学—辨识度—本人意义”的讨论顺序；把去除与改善写成不同目标。
- **内容安排：** “面无善痣”与“破相”；第一步：医学问题要有独立判断；第二步：标记在全脸中怎样存在；第三步：这个标记对本人意味着什么；案例 F：赵先生的旧瘢；去除与改善是不同目标。

■ 临床连接

新出现、持续变化或伴出血、瘙痒等表现的皮损，按临床情况检查并由皮肤科决定后续；不按面部地图选择处理方式；不承诺处理后改变运势或关系。

- **观察练习：** 一份四段式标记记录。
- **锚定观点与工具：** 观点 7、10、11；工具 7 接—译—还；案例 F。

逐字稿

一颗痣、一段瘢痕，有时被看作需要处理的局部，也可能是本人辨认自己的重要细节，还可能承载经历、记忆和文化解释。本讲不预设去掉或保留的答案，我们要把医学判断、辨识度和本人意义放在一次完整的讨论里，并且按这个顺序。

“面无善痣”与“破相”

■ 相书原文 · 传统说法

相书论痣，有一句流传很广的话：“面无善痣。”又说“显痣多凶，隐痣多吉”，痣随部位而论：泪堂之痣、鼻上之痣、颧上之痣，各有旧说。（传统说法，见《相论》6.71、6.73、6.74 条整理）流行视频里，山根有痣“主刑克、婚姻不顺”；更常见的是“破相”的说法：脸上有疤、有痣、有凹陷，就是“破相”，影响运势。本课程整理的一段热门短视频，就把一张陌生人照片上的“五处破相”逐一点评，最后打分“最多三十分”，并引导观众私信咨询。

用断语三分法：观看经验部分，显眼位置的标记会吸引注意，改变别人看脸的路径，这是真的；时代偏见与命运推演部分，“刑克”“婚姻不顺”“破财”，全部放弃。还要加上一条：这类话语的传播，常常与付费看相、私信咨询联系在一起，它制造焦虑，再出售解决焦虑的服务。医生要警惕自己不要成为这条链条的下一环。

第一步：医学问题要有独立判断

色素痣或其他皮损的性质，需要相应临床评估。新出现、持续变化，或伴有出血、瘙痒等表现，更应按实际情况检查；必要时由皮肤科决定是否需要进一步检查或取材。这是“气色先是病色”在标记上的延伸：先看它是不是医学问题。

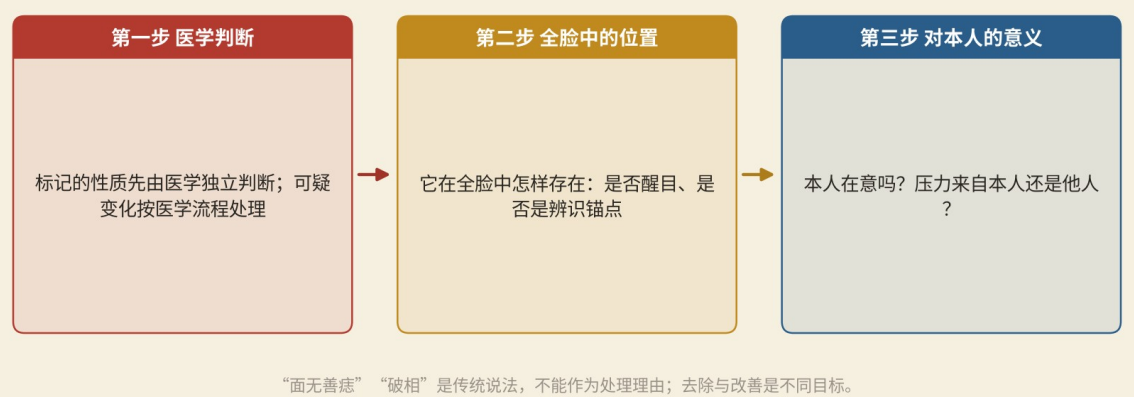


图 6-10　痣、纹、瘢：三步判断的顺序

不能按面部地图选择去除方式，也不能把所有看起来小而平的皮损当作同一类。审美上觉得适合去掉，尚未回答医学上怎样处理更合适。明确性质之后，才能比较外观目标与处理代价。

第二步：标记在全脸中怎样存在

分别在局部和日常距离观察。标记的位置、大小、颜色和与五官的关系，会影响显著程度。有些局部放大很明显，全脸中并不抢眼；另一些位于视觉中心，更容易被注意。

瘢痕还要看颜色、表面起伏、走向，以及是否随表情牵拉。伴有功能或持续不适，需要相应专科判断。

还要问：这个标记是不是辨识锚点？有些人的一颗痣，就是朋友们心中“他的样子”的一部分。去掉它，五官没变，熟人却会觉得“哪里不一样”。

第三步：这个标记对本人意味着什么

有人希望去掉一颗痣，因为总被别人评论；有人喜欢它带来的辨识度；有人原本不在意，被提醒之后开始担心。不同起点影响后续目标。对于瘢痕，不要替本人编故事。问它是否带来不适、在意哪种表现、希望保留或改变什么，由本人决定愿意分享多少。

如果本人使用痣相或“破相”的语言，用“接—译—还”：接住，“您很在意这处痕迹，被人说过‘破相’，心里不舒服”；翻译，“我们一起看看，它在别人眼里主要被读成什么，是显眼、是像伤痕，还是根本不太被注意”；交还，“医学上它需要怎样处理，我会说清楚；外观上能改善到什么程度，我也会说清楚。至于运势，那不是医疗能回答的，也不是我能承诺的”。

案例 F：赵先生的旧瘢

案例 F，赵先生，二十九岁（虚构教学案例）。他左侧面颊有一道童年外伤留下的旧瘢，颜色接近肤色，略凹。他说：“我妈一直说这叫破相，影响运气。最近要结婚了，家里催我处理掉。我自己其实习惯了。”

案例F　赵先生 · “破相”　　虚构教学情境

人物	29岁，面颊有旧瘢
他人的说法	母亲说这是“破相”，影响婚事
本人的感受	需要单独问：他自己在意吗？在意什么？
判断顺序	医学判断 → 全脸中的位置 → 对本人的意义
原则	不让治疗替别人的要求买单；以本人意愿为准
贯穿单元	第6、9单元

图 6-11　案例 F 记录卡：赵先生“破相”（虚构教学情境）

按顺序讨论。医学上：旧瘢多年稳定，无不适，没有需要急于处理的医学问题。辨识度上：日常距离中，这道瘢并不显眼，只在侧光下可见凹陷；朋友们几乎不提。本人意义上：他“习惯了”，困扰主要来自家人的“破相”说法和婚礼拍照的压力。

这时，误读陈述句可以写成：“在婚礼照片和家人的注视中，不再被读成‘破相’，同时保留他对自己脸的熟悉感。”可讨论的选项包括：拍摄时的光线安排，改善凹陷或颜色某一项表现的有限目标，或者暂不处理。医生要说清楚：瘢痕改善一般不等于完全消失，处理

本身也可能带来新的颜色或纹理变化。最后的选择由赵先生自己做，不是由“破相”的说法替他做。

去除与改善是不同目标

希望某颗皮损得到合适处理，希望色差减轻，希望瘢痕平缓，希望表情时牵拉减少，属于不同任务，方法和结果评价也要分别对应。主要担心被注意的，可以比较不同观看距离下的目标；希望保留辨识度、只改善一项困扰的，要明确记录这个有限目标。医学判断尚未完成时，审美选择可以先讨论，但不把具体方法预先定死。

本讲练习

■ 本讲练习

为一个面部标记写一份四段式记录：第一段，医学待查；第二段，标记在全脸中的位置、显著性，以及是否是辨识锚点；第三段，本人困扰、保留意愿与它的意义；第四段，比较保留、有限改善或按临床需要处理的条件与代价。

再为案例 F 写一段“接—译—还”的对话，不超过两百字。

本单元作业：提交皮肤外观四维记录（附拍摄条件和医学待查清单），以及本讲的标记记录。

参考阅读：American Academy of Dermatology Moles Overview；《相论》6.6—6.745 条；Facial skin ageing: Key concepts and overview of processes。

第 07 单元　神情与风格：被怎样读

引导问题

这张脸被读成什么？本人想被读成什么？

核心观点　观点 2 医生也在相面；观点 6 神是最容易被治坏的东西；观点 10 面相话语是焦虑地图。

单元目标　区分“相由心生”的三种读法；用《冰鉴》的恒态与时态理解动态面容；建立可以沟通的风格语言，有理由不把一张脸改成别的样子；掌握误读的三种来源；理解表情相关治疗对神的影响。

单元作业　写一份风格说明，包含可见依据、本人偏好和一项“为什么这样也好”的理由；再为一张被误读的脸判断误读来源，并说明哪一种来源适合用形去改。

本单元讲次　第 37 讲 相由心生的三种读法；第 38 讲 恒态与时态：动态中的面容；第 39 讲 风格词汇：清古奇秀，刚柔圆锐；第 40 讲 印象与误读：凶、苦、累、冷与亲和；第 41 讲 年龄、性别表达与个人认同；第 42 讲 注射与神：表情的保留与代价。

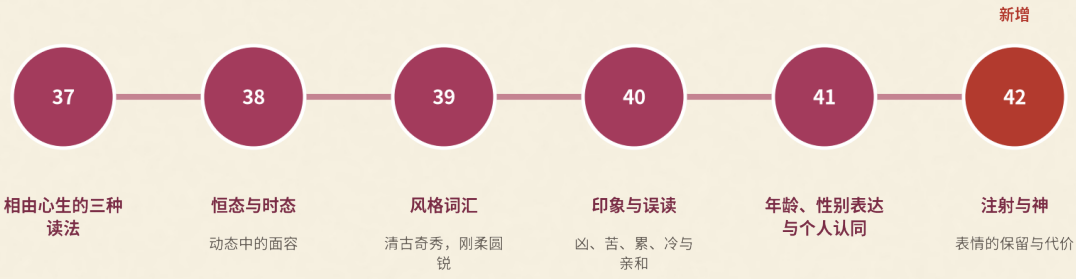


图 7-1　第 07 单元讲次一览（神情与风格：被怎样读）

形读认

第 37 讲　相由心生的三种读法

第 07 单元　神情与风格：被怎样读　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

这句话可以读成宿命，读成修养，也可以读成“长期表情会留下痕迹”。医生只取第三种，而且要核对。

- **学习重点：** 分清“相由心生”的三种读法及其临床含义；理解心不是医生可以直接看见的指标；学会核对时间留下的线索。
- **内容安排：** 一句话，三种读法；心并不是医生可以直接看见的指标；第三种读法怎样核对；先看同一人在不同情境中的样子；审美目标落在今天。

■ 临床连接

不根据面相判断心理状态或修养；涉及持续情绪或身体困扰时，按需要寻求相应专业支持；美容改变不承担解决生活问题的承诺。

- **观察练习：** 同一人三种情境资料的对照记录。
- **锚定观点与工具：** 观点 2、8、10；工具 5。

逐字稿

■ 相书原文 · 传统说法

“相由心生”，大概是人们谈面相时最熟悉的一句话。相书结语有一段更完整的说法：“有心无相，相逐心生；有相无心，相随心灭。”（传统说法，见《相论》8 条整理）相法讲到最后，落脚处不在脸上，而在心上。荀子在《非相》里说得更直接：“相形不如论心，论心不如择术。”

这句话可以有三种读法，医生只能取其中一种。

一句话，三种读法

第一种，宿命的读法： 脸是心的显示屏，看脸就能看出一个人的品性、命运。这正是荀子批评的“相人”，也是今天流行面相视频的基本假设。这种读法不取。

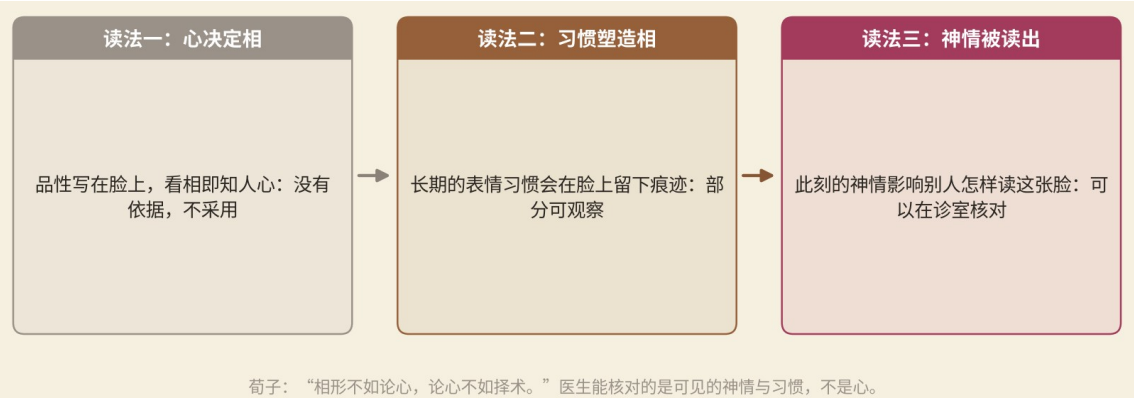


图 7-2 “相由心生”的三种读法：哪一种能在诊室里核对

第二种，修养的读法： 修心养性，相貌会变好。这是一种劝善的说法，作为人生态度无可厚非。但如果医生用它来解释面容，比如“你脸上的苦相是因为心态不好”，就越界了，把责任推给了求美者本人。

第三种，痕迹的读法： 长期反复的表情、长期的睡眠和生活状态，会在脸上留下痕迹。常皱眉的人，眉间更容易留下竖纹；常笑的人，眼尾更容易留下细纹。这是可以观察、可以核对的。第 35 讲讲过，这就是流相沉淀为介相的过程。

本课程只取第三种，而且要求核对：看到的痕迹，真的来自长期表情吗？还是来自骨相、光线、年龄、体重或别的原因？

心并不是医生可以直接看见的指标

面对面交流，我们能听到本人的感受、生活安排与期待，却不能从眉眼或皱纹直接读出全部经历。一个看起来疲倦的人，可能只是当次状态，也可能有需要了解的情况。

可以问：您最近注意到什么变化？哪些状态更像平时的自己？您希望改善的是外观，还是也有不适需要讨论？这些问题把对人的理解交还给本人表达。不根据面相替对方判断心理问题，也不把面容特征解释成修养高低。

第三种读法怎样核对

长期资料中，表情、皮肤、组织与风格都在变。年龄、体重、生活安排、妆发、拍摄和既往治疗也会参与，不能把全部变化都归于心境。

做一条时间轴，每个时期写可见表现，另列本人愿意提供的背景。两列有关联，但关联不自动等于原因。

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人说这几年看起来更紧绷。照片中有多种拍摄状态，有些正在用力皱眉，有些只是光线不同。现阶段应先区分资料条件，并了解本人所说的“紧绷”是外观还是实际感受。如果确实有长期皱眉的习惯，下一步要问的是为什么：视力、工作压力、睡眠、头痛？有的原因需要医学处理，而不是先处理那条纹。

先看同一人在不同情境中的样子

一个人在正式拍照、熟悉交谈、专注工作和自然微笑时，神情可能完全不同。先用同一人的材料比较，避免一开始就把不同人的差别解释成内在差别。同一人的连续资料让我们看见，哪些特征相对稳定，哪些随情境变化。

■ 相书原文 · 传统说法

第 2 讲说过，乍见的印象可以保留，但不应独自决定对一个人的全部理解。下一讲会用《冰鉴》的恒态与时态，把这件事讲得更细。

审美目标落在今天

求美者可能希望看起来轻松、精神或更有亲和感。医生要把这些感受展开为可讨论的外观，同时询问希望保留的个人表达。如果本人想保留严肃、安静的风格，只减少某处困扰，方案就不应默认要把整张脸变得常带笑意。一个人的面容可以表达多种状态，不必永远积极、永远年轻。

美容改变也不承担解决所有生活问题的承诺。它能回应的具体目标，需要在临床评估后说明。

本讲练习

■ 本讲练习

选择同一成年人三种情境的获授权素材。每份先写可见神情，再写拍摄与互动条件，最后写本人对这份材料的认同程度。找出一项稳定特征、两项情境变化和一个无法解释的问题。不要替本人补写事业、婚姻或性格经历。

再用一段话回答：如果这张脸上有长期表情的痕迹，我有什么证据？还缺什么证据？

参考阅读：荀子《非相》；《相论》8 条；《冰鉴》情态章；Misleading First Impressions。

第 38 讲　恒态与时态：动态中的面容

第 07 单元　神情与风格：被怎样读　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

《冰鉴》区分恒态与时态。诊室里看到的多是时态，治疗改变的却是恒态。

- **学习重点：** 理解恒态与时态的区分；建立动作开始、展开、结束的连续观察；同时看局部与联动；处理静态改善与动态目标的张力。
- **内容安排：** 恒态与时态；诊室里的时态；记录开始、展开与结束；同时看局部与联动；让本人选一段日常状态；静态改善与动态目标的张力；用同一张表复查。

■ 临床连接

把本人认同的动态写入保留项；复查采用相近的动作指令和拍摄条件，并保留自然交谈资料。

- **观察练习：** 四种状态动态清单（五列表）。
- **锚定观点与工具：** 观点 6、2；工具 6。

逐字稿

恒态与时态

■ 相书原文 · 传统说法

《冰鉴》论情态，先列四种：弱态、狂态、疏懒态、周旋态，然后说：“前者恒态，又有时态。”（见《相论》6.52、6.53 条）恒态是一个人平常的样子，时态是某一时刻流露的神情。《冰鉴》还认为，时态往往更能透露真心。

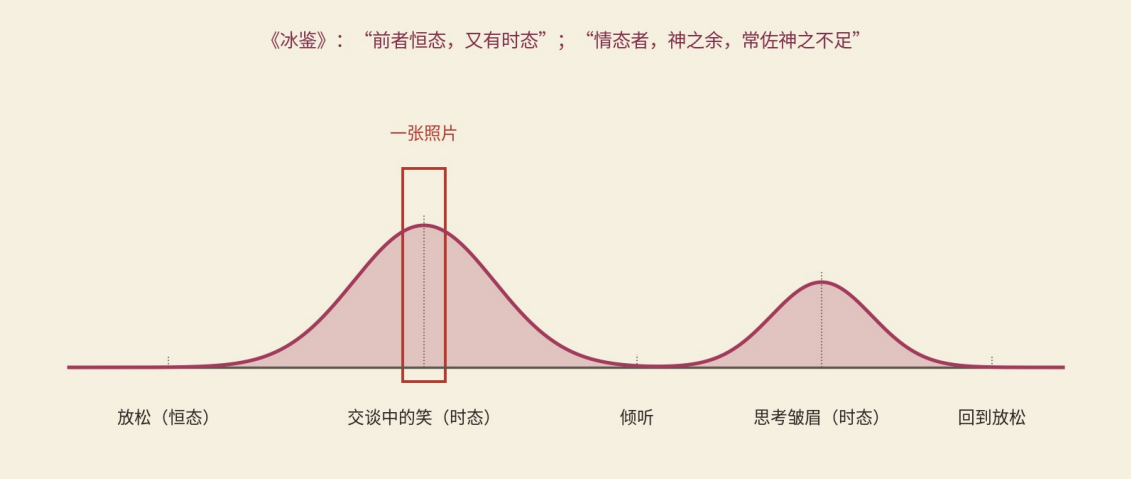


图 7-3 恒态与时态：一张静态照片只是动态过程中的一帧

四种情态的人品评价不取，“恒态与时态”这一对概念却非常有用。翻译成今天的话：恒态是一个人日常反复出现的、相对稳定的表情和神情；时态是此时此刻因为情境出现的表情。

诊室里的时态

这对概念对临床有一个直接的提醒：诊室里看到的，多数是时态。

求美者来到陌生的诊室，面对医生，常常紧张、拘谨，或者正在描述困扰，情绪低落；拍照时被要求“放松”“看镜头”，往往更不自然。医生在这时看到的皱眉、紧绷、嘴角下垂，很可能是时态。

而治疗改变的，是恒态。表情相关的注射会影响此后几个月里的每一个表情；手术改变的形态则更长久。用时态做依据，去改变恒态，这是诊室里很常见、却很少被意识到的错位。

所以，动态观察要尽量拿到恒态的证据：请本人提供日常生活中的视频、熟人拍的照片；在诊室里先聊一会儿再观察；在不同时间点多看几次。相书说“观神宜于不经意之际”，正是这个道理。

记录开始、展开与结束

先观察放松直视，再观察微笑、皱眉和正常说话。每个动作都看开始、展开和结束，而不只截取最明显的一帧。开始阶段显示哪些区域先参与，展开阶段显示主要关系，结束阶段显示怎样回到自然状态。不同区域是否同步、某处表现是否只在瞬间出现，都会影响判断。

同时看局部与联动

微笑时看口唇，也看面颊和眼周；皱眉时看眉间，也看额部与眼睑；说话时看口周，也看下巴、鼻旁和左右变化。联动观察不直接推定每块肌肉的功能，更不从视频决定操作。它帮助医生不只盯着准备处理的一条纹，而遗漏相邻区域承担的表达。

有些线在放松时不明显、动作时清楚；有些持续存在，但动态让它融入整体。两类表现的目标和评价要分开，不能都写成“去皱”。

让本人选一段日常状态

请本人从简短资料中选出最像自己的片段，问喜欢哪些细节、困扰哪些表现。有人喜欢笑时眼睛变窄，有人喜欢说话时眉毛上扬，也有人介意某个动作中的局部紧张。写下来，保留目标就有了真实对象，这就是第 23 讲的神的载体。

如果本人主要为视频会议或公开表达而来，还要了解实际使用情境。日常照、讲话视频与摆拍微笑，评价重点不同。

静态改善与动态目标的张力

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人希望额部某类纹理不明显，同时希望保留说话时丰富的眉部变化。先判断实际表现与适合方法，再讨论两项目标能否兼顾、可接受的幅度。不能只展示放松时的平整，也不能用“保留表情”一句话跳过具体权衡。第 42 讲会专门讨论这个问题。

用同一张表复查

动态记录表五列：动作与条件、主要可见表现、本人困扰、希望保留的内容、仍待核实的问题。每项要能指认。复查采用相近的动作指令、头位与拍摄条件，同时保留自然交谈，避免指令动作成为唯一依据。问本人在真实生活中是否感到表达改变。前后视频条件不同时要注明，不从单帧差异夸大结论。

本讲练习

■ 本讲练习

完成放松、微笑、皱眉和说话四种状态的动态清单，每项写一个拟观察表现和一个保留内容，不出现剂量、点位或操作建议。

再标注：清单里哪些观察可能只是诊室里的时态？你打算用什么资料去确认它们是不是恒态？

参考阅读：《冰鉴》情态章；《相论》6.5—6.54 条；Misleading First Impressions。

第 39 讲　风格词汇：清古奇秀，刚柔圆锐

第 07 单元　神情与风格：被怎样读　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

风格词的价值，是让医生能说出“这张脸为什么这样也好”，从而有理由不把它改成别的样子。

- **学习重点：** 用清、古、奇、秀和刚、柔、圆、锐建立更宽的风格语言；把每个词落到可见依据；理解对比与反差的作用；把风格用于保留。
- **内容安排：** 审美词汇越单一，能解释的差异越少；清、古、奇、秀；刚柔与圆锐：把几组变量分开；对比可能比单项更有力量；有意保留反差；把风格用于临床保留。

■ 临床连接

用风格说明支持保留项，不因发现某处骨点就扩大调整；风格词需由本人确认是否符合自我认同。

- **观察练习：** 两种风格各三条可见依据＋一次只改一项。
- **锚定观点与工具：** 观点 5、9；工具 3、4。

逐字稿

如果医生只熟悉精致、年轻、饱满几类赞美，就很容易把不同面容看成同一方向上的远近，离标准近一点就好，远一点就差。审美词汇越单一，能解释的差异越少，能说出的保留理由也越少。

这一讲合并了原课程的两讲，目的只有一个：给医生更多的词，让他能说出“这张脸为什么这样也好”。

清、古、奇、秀

清、古、奇、秀是传统品评人物、书画时常用的字眼。原文没有给这四个字提供一套可直接套用的现代分类，以下是本课用于练习的观察入口，不冒充唯一古义。

清： 从关系是否清楚开始。线条、边界、色调和五官排列给人清朗感，可能来自较少的视觉干扰，也可能来自主次分明。清不要求瘦，也不要求肤色浅；一张有体量的脸，也可能因为轮廓和神情清楚而显得清朗。

古： 端凝、含蓄或某种古拙感。可能涉及较稳的轮廓、不过分尖锐的转折，以及与神情相配的整体感。古不等于年纪大，一个年轻人也可能沉静、厚重。医生若只以减轻成熟感为目标，可能忽略本人认同的这部分风格。

奇： 让少见组合获得解释。突出的鼻形、鲜明骨点或不均匀节奏，可能在全脸中形成强烈辨识度。少见不保证协调，也不意味着需要矫正。要继续问：它与哪些部位呼应？是否主导全脸？本人是否认同？相书说“纯形者少，兼形者多”（见《相论》1.68 条），真实的脸本来就很少是标准的。

秀： 细致、灵动、有神采。可能来自五官与轮廓的精巧配合，也可能来自动态中的轻盈变化。秀不必把每个部位缩小，较大的眼、较有体量的唇，也可能与全脸形成细致关系。也不要把秀与某一性别绑定。

四个词可以交叠：清而带古，秀中见奇。分类的任务是增加语言，不是把真人归入唯一一格。

刚柔与圆锐：把几组变量分开

■ 相书原文 · 传统说法

《冰鉴》第二篇讲刚柔，原有五行背景，本讲不把它压缩成几何定义，只借用“刚柔相济”的配合思路，另用圆锐等形态语言展开观察。

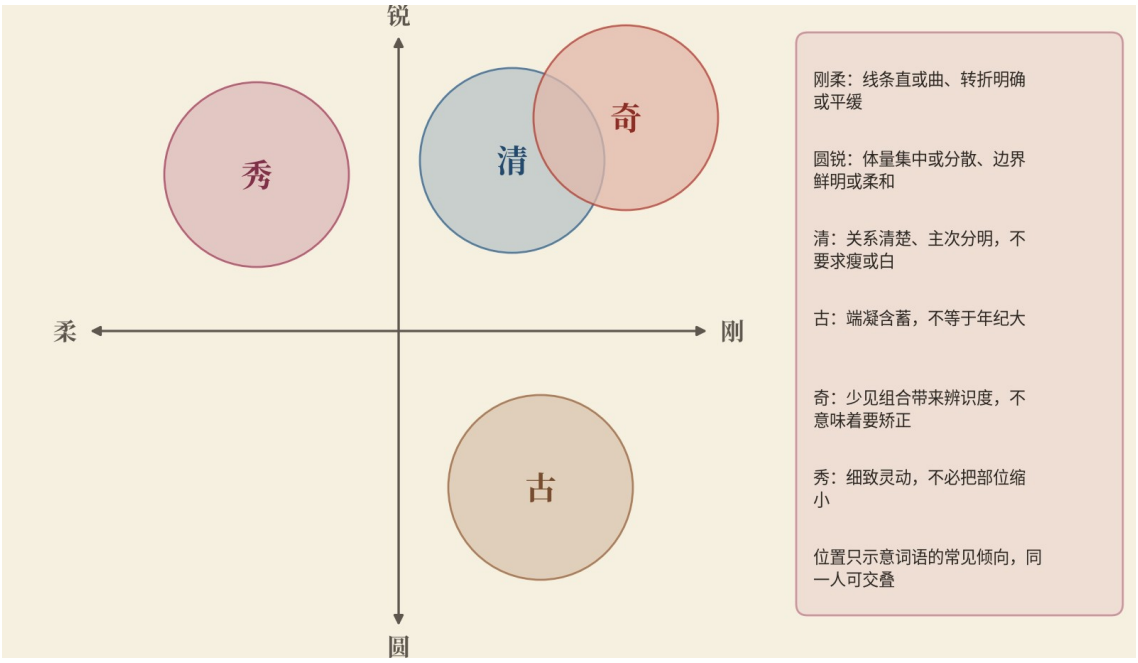


图 7-4 风格词汇地图：刚柔、圆锐两组变量与清古奇秀的交叠（练习用）

线条长或短、直或曲，转折明确或平缓，体量集中或分散，局部与周围的对比强或弱。几组变量相关却不相同。轮廓较直的脸，配合圆润的面颊和柔和的眉眼，可以刚柔并存；整体较圆的脸，眉眼和鼻部边界鲜明，也可以有视觉力度。看到刚或柔，先写出至少两项共同作用的因素。

对比可能比单项更有力量

同一处尖锐转折，周围都鲜明时并不突出，放进连续圆面中就格外醒目。从局部向周围扩大观察，记录评价在哪一步发生变化，就知道自己借用了哪些关系。这也提醒我们：改变一个局部，可能改变全脸风格。

有意保留反差

> **■ 相书原文 · 传统说法**
> 有些面容的特点正是反差：轮廓鲜明而笑容温和，五官细致而下段稳重，体量柔和而眉形清楚。第 13 讲引过《冰鉴》“容貌者，骨之余，常佐骨之不足”，反差常常正是这种互相补足。

医生应能提出保留反差的理由，也要认真听取本人是否希望改变。不能因为自己欣赏差异就否定对方的诉求，也不能因为流行偏好忽略本人喜欢的特点。案例 A 林女士就是一例：浓眉带来的干练，与笑起来的温和，构成了她的反差，她想要的是减少乍见的误读，而不是失去反差。

把风格用于临床保留

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人喜欢自己沉静、轮廓清楚的样子，只希望改善局部色差。把“保留整体端凝感”写入目标，不因发现某处骨点就扩大轮廓调整。另一位希望保留少见的鼻形，只讨论皮肤质地，识别其辨识度，能让本次范围更准确。

风格词还要请本人确认。医生的文字即使优美，也不能替对方决定希望成为怎样的人。

本讲练习

■ 本讲练习

选择两种差异明显的风格，各写三条可见依据，再写本人可能认同与需要询问的内容，避免用高级、低级排序。

再做一次“只改一项”：同一素材保持两组变量不变，只调整第三组（例如只改变眉形视觉密度），写局部变化与整体感受，判断风格是否改变。最后为其中一张脸写一句“这张脸为什么这样也好”。

参考阅读：《冰鉴》神骨、刚柔、容貌章；《相论》1.68、6.26 条；苏民峰 论面形。

第 40 讲　印象与误读：凶、苦、累、冷与亲和

第 07 单元　神情与风格：被怎样读　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

误读有三种来源：形像表情、神被条件压住、读者自带偏见。只有第一种适合用形去改。

- **学习重点：** 给印象注明主体；为印象找可见依据；掌握误读三来源的判断；把性格化评语改写成可讨论的目标。
- **内容安排：** 先给印象注明主体；误读的三种来源；来源一：形像表情；来源二：神被条件压住；来源三：读者自带偏见；将一段评语改写；让目标可以评价。

■ 临床连接

只有第一种来源适合讨论形态改变；第二种先处理条件；第三种不由医疗替偏见买单。

- **观察练习：** 一张被误读的脸的来源判断＋评语改写。
- **锚定观点与工具：** 观点 3、2、11；工具 3；案例 A。

逐字稿

亲和、威严、凶、苦、累、冷，是人们谈面容时常用的词。它们描述的是观看者的感受，也常常是求美者走进诊室的理由。本讲要做的，是从印象回到依据，再判断这种印象来自哪里。

先给印象注明主体

“这个人很凶”和“在这张静态照片里，我觉得眉眼较严肃”，信息不同。后一句注明了观看者、资料与情境，也为后续核对留下空间。

■ 现代美学 · 研究

印象研究反复显示，人们对面孔的性格印象形成得极快、彼此相当一致，却常常不准确（Todorov 等）；同一个人不同照片可能引起相当不同的印象（Todorov 与 Porter 2014）。所以，印象是需要解释的观察结果，而非对人格的最终判定。

误读的三种来源

本课程把被误读的原因归为三种。判断来源，决定了该不该用形去改。

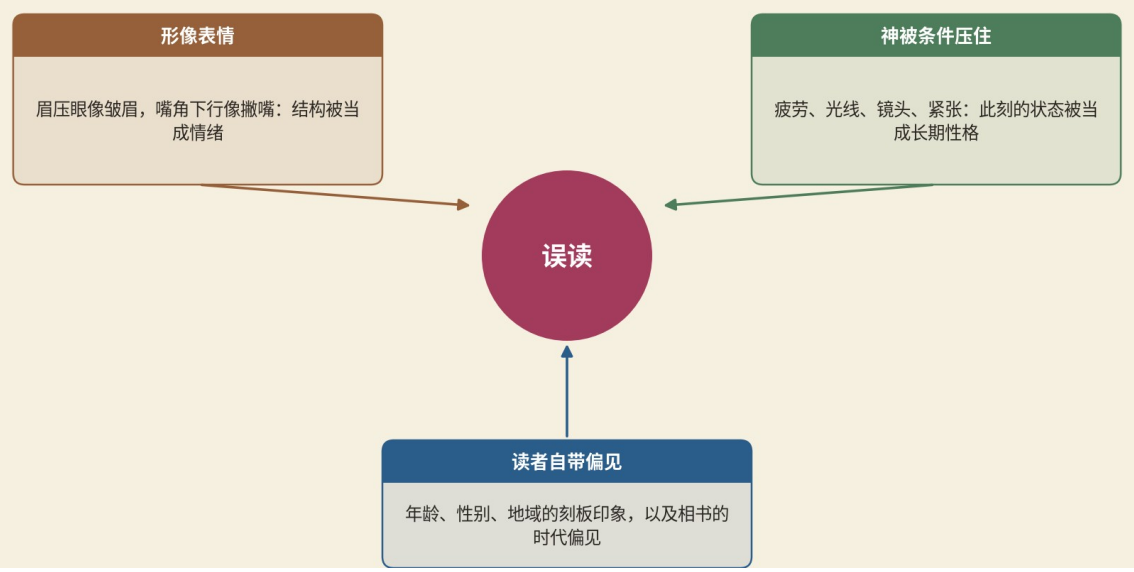


图 7-5 误读的三种来源：形像表情、神被条件压住、读者自带偏见

来源一：形像表情。 一种静态结构恰好接近某种表情，于是被当成那种表情来读。眉低压眼像皱眉（第 20 讲），嘴角向下像撇嘴（第 28 讲），上睑遮盖较多像疲倦。这是唯一一种适合讨论用形去改的来源，而且常常从流相和介相入手就能改变读法。

来源二：神被条件压住。 这张脸本身没有问题，是神暂时被状态压住了：睡眠不足、疾病、情绪低落、紧张、光线和拍摄条件。案例 E 何女士的“累”，有一大部分属于这一类。这种误读，要先处理条件，而不是处理形。用形去改，不仅解决不了，还可能在条件改善之后显得过度。

来源三：读者自带偏见。 误读不在脸上，而在读者身上：“颧高克夫”“耳后见腮莫与往来”“女人眉毛浓就是强势”，这些都是读者带来的偏见。第 15、16 讲都讨论过。这种误读，医疗不应替偏见买单。医生能做的，是帮助求美者把读法与偏见分开，问清楚本人自己在不在意。

真实情况常常混合。林女士的“显凶”，主要是来源一（眉浓、眉低、眉眼距离窄），也有来源二（开会时紧张、专注），也许还有一点来源三（对女性主管的刻板印象）。按来源分配处理：来源一可以讨论形；来源二可以讨论表情习惯、开会时的状态和拍摄条件；来源三，医生可以坦率地说，这一部分不是改脸能解决的。

为印象找可见依据

觉得亲和，看看是否与眼周和口周的动态、线条与体量的配合有关；觉得威严，观察轮廓、眉眼走势、姿态和注视方式。每项注明条件：眉间在本次拍照时处于某种动作，嘴角在放松时呈某种走向，照明强化了眉眼阴影。找不到依据，就记录为难以解释的整体感受，暂不转换成治疗目标。



图 7-6　常见印象词与可见依据：凶、苦、累、冷（静息结构示意）

本人是否希望改变这个印象

不是所有人都追求亲和。有人在工作中需要稳重、明确，有人喜欢自己的安静与距离感。可以问：这个印象给您造成什么困扰？主要发生在哪种情境？您希望改变的是被误解的某个表情，还是整体风格？有没有不想失去的特点？本人不介意的印象，不自动列为问题。

将一段评语改写

原评语：“颧骨高，眉眼凶，所以需要柔化。”

改写为：“在本次正位资料中，中段轮廓转折较明显，眉间呈现某种动作；观察者觉得静态表情较严肃。误读来源可能主要是一（眉间动作、眉眼结构）和二（拍照紧张），‘颧骨高’被读作凶可能含有来源三。本人希望工作视频中看起来更舒展，同时保留轮廓的清楚感。需补充自然交谈与其他照明条件下的观察。”新记录没有否认最初感受，而是去掉了从形态直接跳到人格、再跳到治疗的省略步骤。

让目标可以评价

“变亲和”很难单独评价。用误读陈述句写清：在什么场景中不再被读成什么，同时保留什么。复查除了外观，还要问实际情境中的感受。但他人的反应受许多因素影响，不能把美容改变与职业、人际结果建立确定承诺。

本讲练习

■ 本讲练习

找一张被误读的脸（可用案例 A，也可用获授权素材），列出可能的三种误读来源，各写依据和适合的处理方向。

再找一段性格化评语，改写成外观依据、观看印象、误读来源和本人目标四段，并写出两种可能改变印象的非治疗条件。

参考阅读：Understanding trait impressions from faces；Misleading First Impressions；《相论》3.115、6.245 条。

第 41 讲　年龄、性别表达与个人认同

第 07 单元　神情与风格：被怎样读　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

传统“男重骨气、女重神韵”一类说法，正以新的形式出现在求美需求中。目标由本人定义。

- **学习重点：** 认识审美惯例与本人目标的区别；分清年龄感的不同任务；用开放问题进入性别表达；拆开参考图。
- **内容安排：** 从“男重骨气，女重神韵”说起；审美惯例可以讨论，不能自动代替目标；年龄感有不同任务；性别表达用开放问题进入；参考图需要拆开；专业判断提供条件和代价。

■ 临床连接

不依据身份资料或外观预设方向；不询问与本次临床判断无关的私密经历；尊重本人选择，同时说明可实现程度与代价。

- **观察练习：** 一组开放式面诊提问＋风格说明。
- **锚定观点与工具：** 观点 9、11；工具 4 记录卡 G 栏“认的约束”。

逐字稿

审美方案常常在没有明说的时候，已经预设了方向：更年轻、更女性化、更英气、更符合某种职业形象。对有些人，这正是愿望；对另一些人，却可能偏离自我认同。

从“男重骨气，女重神韵”说起

■ 相书原文 · 传统说法

相书有一句：“男子重骨气，女子重神韵。”整理者解释：“男子多重骨气，女子多重神韵、肉色与温和之态。”（传统说法，见《相论》1.71 条整理）

这句话里有观看经验，也有时代偏见。今天的求美需求里，它以新的形式出现：“男人要有下颌线”“女生脸要小、要柔”“女生颧骨不能高”。很多求美者带着这些要求来，但并不清楚这是自己的愿望，还是一种被灌输的标准。医生更要警惕自己把这些惯例当成默认方向。

审美惯例可以讨论，不能自动代替目标

社会与文化中存在对不同面容的习惯性联想，它们随时代、地区和群体变化。同一条下颌线，有人希望更鲜明，有人希望更柔和；同样的口唇形态，不同的人赋予不同意义。不能依据身份资料或外观猜测，预先决定方向。

传统分类与现代风格语言都可以参与讨论。说明它描述的是某种观看习惯，再问本人是否认同。

年龄感有不同任务

有人希望减轻疲惫感，但不想显得年纪更小；有人希望保留成熟感，只改善皮肤问题；有人愿意讨论更明显的年轻化。三类诉求不应使用同一份默认目标。

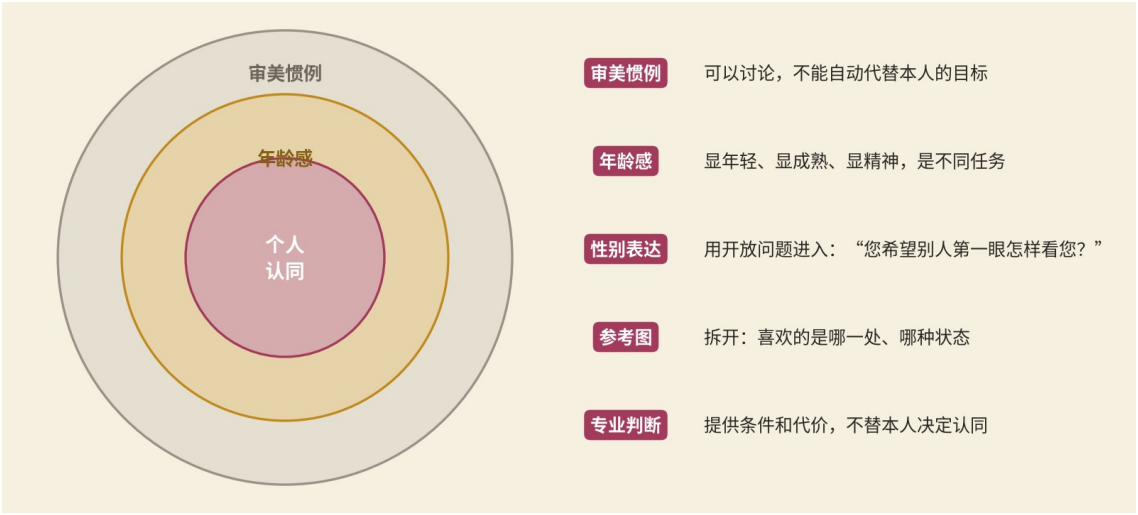


图 7-7　年龄感、性别表达与个人认同：三层不同的问题

可以问：您希望哪些地方更精神？现在的年龄感里，有哪些是您喜欢的？如果某项改变让整体更幼态，您是否愿意接受？年龄不是需要从面容中完全抹去的错误。第 46 讲会提出“读数一致”的目标。

性别表达用开放问题进入

直接问希望加强或减弱哪些形态与风格，不必要求本人先选择固定标签。若本人主动使用更女性化、更中性或更阳刚等词，再共同指认具体内容：轮廓、眉形、体量、皮肤质感还是动态？不把某一种表达等同于一张标准脸。

不询问与本次临床判断无关的私密经历。相关病史影响评估时，说明询问目的，以实际需要为范围。尊重表达，也体现在问诊的分寸上。

参考图需要拆开

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人带来几张风格不同的图，希望眼周柔和，但保留较鲜明的下颌与鼻部。如果只用“更女性化”概括，会误以为她希望全脸一起改变。准确的记录是：讨论眼周某项关系，保留中轴与下段的清楚轮廓，各处目标分别核对条件。

另一个人希望看起来更成熟，不想增加明显体量。要继续找他所说的“成熟”的可见依据，而不是默认等于更厚重或更严肃。

专业判断提供条件和代价

尊重本人选择，不意味着任何目标都应被承诺。医生要解释可实现程度、组织条件、功能与代价，必要时说明当前不适合的理由。双方可以共同寻找较有限的目标，也可以保留分歧。第 58 讲会讲“三层分歧法”：形的偏好可以协商，读的目标由本人定，认的底线由医生守。

复查时除了形态，还要问：现在是否更接近你的认同？某项变化符合医生预想、本人却觉得陌生，就要认真分析目标是否理解准确。

本讲练习

■ 本讲练习

写一组开放式面诊提问，至少包括希望的表达、希望保留的特点、接受的幅度和不愿承担的代价，不预设答案一定是更年轻、更柔和或更鲜明。

再用三百字完成一份风格说明，写明可见依据、本人选择与待查条件，并把本人对年龄感和性别表达的要求写进记录卡 G 栏。

参考阅读：《相论》1.7、1.71 条；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation。

第 42 讲　注射与神：表情的保留与代价

第 07 单元　神情与风格：被怎样读　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

情态能补形的不足。减弱表情的同时，也可能减弱一个人被读作真诚、生动的能力。

- **学习重点：** 理解表情在面容读法中的作用；认识表情相关治疗对神的潜在影响；把保留的动作写进目标；正确看待面部反馈相关证据。
- **内容安排：** 情态者，神之余；表情是被读出真诚的地方；表情目标要写出保留；减弱表情的三种代价；关于“表情影响情绪”的证据；把体量、表情与皮肤三类任务分开。

■ 临床连接

具体点位、剂量、层次与操作属于另行规范训练；药品使用依据所在地现行要求和产品说明；国外资料不替代中国注册适应证。

- **观察练习：** 两份表情相关目标的“保留—代价”说明。
- **锚定观点与工具：** 观点 6、11；工具 6、8。

逐字稿

这是本课程新增的一讲，吸收了原课程注射一讲中关于表情的部分。之所以单独成讲，是因为表情相关的治疗，最直接地触及本课程说的“神”。这一讲只讨论审美与方案理由。具体点位、剂量、层次和操作，属于另行规范训练。

情态者，神之余

■ 相书原文 · 传统说法

《冰鉴》说：“容貌者，骨之余，常佐骨之不足；情态者，神之余，常佐神之不足。”情态是神的延伸，能补神的不足。又说“久注观人精神，乍见观人情态”。

把这两句放在一起，就能看到表情在面容中的特殊地位：乍见时，别人读的是情态；久处后，读的是精神；而情态本身，又能补足骨相与神的不足。第 28 讲讲过，静息嘴角向下的人，一笑就被读作温和，这就是情态补形。

所以，表情不是脸上的“噪音”，不是需要被抹平的东西。它是这张脸最会说话的部分。

表情是被读出真诚的地方

> ■ 现代美学 · 研究
>
> 印象研究有一个很稳定的发现：真笑时眼周会参与，眼轮匝肌收缩，眼尾出现细纹，这种笑被读作真心；只有嘴角上扬、眼周不动的笑，被读作礼貌或勉强（Ekman、Davidson 与 Friesen 1990，杜兴式微笑）。

这意味着，眼尾的那几道笑纹，在很多人眼里是“皱纹”，在观看者眼里却是“真诚”的证据。说话时眉的轻扬、思考时眉间的聚拢，同样承担着被读作好奇、专注、认真的功能。第 23 讲的神的载体，大多就在这些动态里。

表情目标要写出保留

与动作相关的外观改变，要同时观察放松与动态。本人希望某类纹理减轻，也可能珍惜说话、微笑或睁眼时的特定表现。目标中要写明希望保留的动作与神情，评估相关功能与邻近区域。如果某种外观与重要动作难以完全分开，要说明取舍，而不只许诺“自然”。

一个简单的写法是在误读陈述句后加一句保留：“在视频会议中，眉间静止时不再被读成不悦；同时保留说话时眉的上扬和真笑时眼尾的变化。”

减弱表情的三种代价

表情相关治疗的代价，除了产品与部位相关的不良反应，还有三种审美上的代价，常常被忽略。

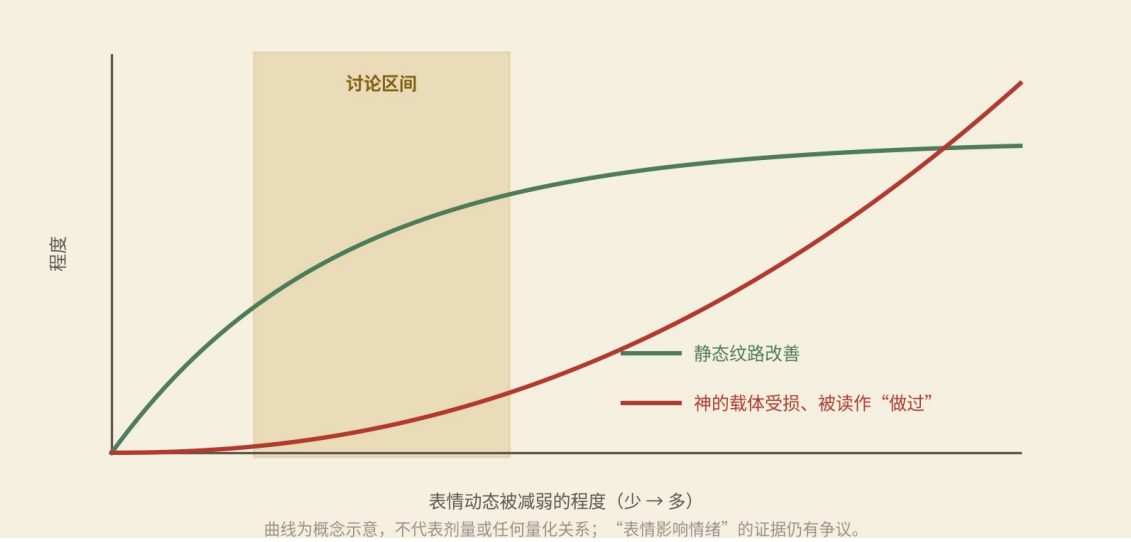


图 7-8 注射与神：静态改善与动态保留的权衡（概念示意）

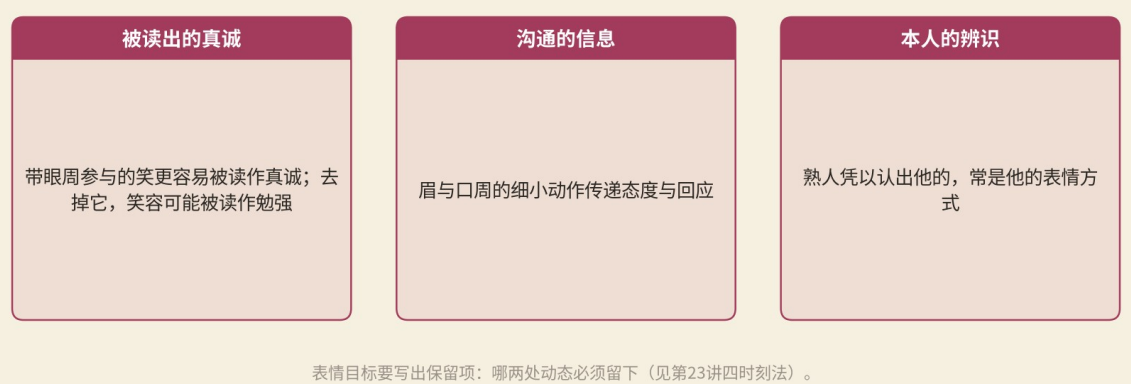


图 7-9 减弱表情的三种代价

第一，失去补偿。 原本靠表情补足的静态不足，在表情减弱后重新暴露。一个靠笑容化解“显凶”的人，笑容减弱后，可能反而更显凶。

第二，失去真诚信号。 眼周不再参与笑容，别人读出的就从“真心”变成“礼貌”。本人往往察觉不到，周围的人却会感觉“哪里不对”。

第三，失去辨识度。 熟人认一个人，不只靠五官，也靠他特有的表情方式。表情改变后，熟人会说“好像变了个人”。

不同产品、部位和个体的实际反应需要临床判断，不能用一份模板解释所有表情目标。但这三种代价，应该出现在每一次表情相关方案的讨论里。

关于“表情影响情绪”的证据

常有人说，减少皱眉能让人心情更好，也有人说，减弱表情会让人更难体会和理解别人的情绪。这一类“面部反馈”的研究确实存在，也有一些与肉毒毒素相关的研究，但结论有

争议，重复性和效应大小都在讨论中。医生不应把它当作治疗理由，也不应当作恐吓。可以如实告诉求美者：这方面有研究，但尚无定论。

把体量、表情与皮肤三类任务分开

注射美容能进入体量、轮廓和表情等不同任务。名称都带“注射”，不代表作用对象和评价方法相同：表情任务与肌肉活动相关的外观有关；体量任务涉及现有组织和过渡关系；皮肤颜色问题则不能因为本人接受注射，就默认注射是适合路径。第 50 讲会把这些放进“三类手段，三层相”的框架。

药品与器械的使用，依据所在地现行要求、具体产品说明及专科评估。国外资料可以帮助理解研究与风险，不能替代中国注册适应证。

本讲练习

■ 本讲练习

为两种表情相关的纸上目标各写一份“保留—代价”说明：误读陈述句、拟改变的表现、必须保留的神的载体、三种审美代价分别可能是什么、复查时用什么动态资料评价。全程不出现操作参数。

再为一种不宜直接归入注射的问题写说明，例如主要来自皮肤颜色或疲劳状态的“显老”。

本单元作业：提交风格说明与误读来源分析。

参考阅读：《冰鉴》情态章；Ekman, Davidson & Friesen 1990（杜兴式微笑）；See Touch Feel and Express Achieving Safe and Natural Outcomes With HA Fillers；FDA BOTOX Cosmetic Prescribing Information 2024（仅作机制与风险阅读，不替代中国说明书）。

第 08 单元　时间中的脸

引导问题

这张脸的原点在哪里？它正往哪里走？

核心观点　观点 8 脸是一条时间轴；观点 9 年轻化的目标是“读数一致”，不是“更年轻”；观点 11 医生是第二读者，也是守门人。

单元目标　把审美判断放进年龄变化、生活情境和个人辨识度中；学会先排除、再解释早期变化；分清成熟、疲惫、衰老三种读数；建立原点照片与身份预算的长期观察方法，防止渐进漂移。

单元作业　完成同一面容的时间轴，标出原点和资料不可比之处；写一份当前阶段目标，以及一份“身份预算”说明：还能改多少，而仍然是他。

本单元讲次　第 43 讲 一张脸的时间轴：流年的现代读法；第 44 讲 早期变化：先排除，再解释；第 45 讲 成熟、疲惫、衰老：三种读数；第 46 讲 年轻化的目标是读数一致；第 47 讲 原点与旧照片：防止渐进漂移；第 48 讲 长期维养与“身份预算”。

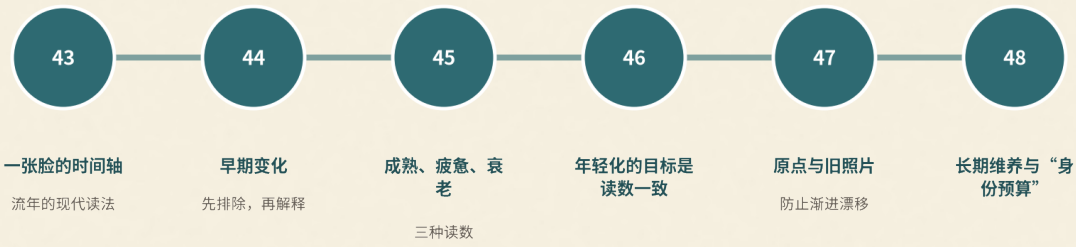


图 8-1　第 08 单元讲次一览（时间中的脸）

形读认

第 43 讲　一张脸的时间轴：流年的现代读法

第 08 单元　时间中的脸　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

相书把脸读成一生。医生要读的是这张脸在时间里哪些稳定、哪些在变、哪些是被改出来的。

- **学习重点：** 了解流年图的基本结构；理解把时间放进脸里的思路；建立稳定项、变化项、不可比项、改动项四栏时间轴。
- **内容安排：** 流年：把一生配到脸上；流年里可以借用什么；先整理材料，而不是先解释；稳定项、变化项与改动项；把变化与原因分开；时间中的风格也会变化。

■ 临床连接

时间轴是长期随访的基础；改动项单独标出，为第 47 讲的原点比较做准备。

- **观察练习：** 原点对读：四个时期的面容时间轴。
- **锚定观点与工具：** 观点 8；工具 4 记录卡 A 栏“资料与原点”。

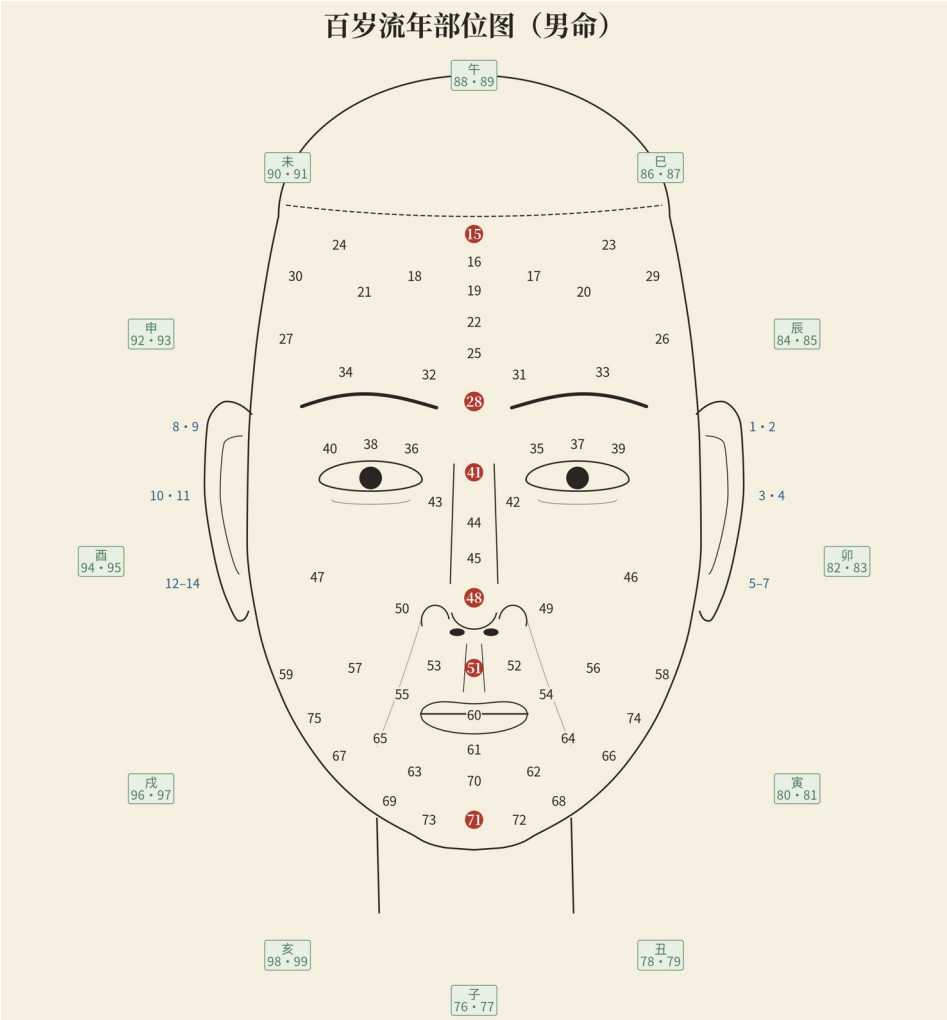
逐字稿

看一个人年轻时和现在的照片，很容易先找到变化，再用“变老”概括。若稍微放慢，还会看见很多连续的特点：某段轮廓、笑时的眼形、口唇关系，以及始终被本人认同的风格。这一单元把脸放进时间。

流年：把一生配到脸上

■ 相书原文 · 传统说法

相书有一套“流年”体系，把一生的年岁按次序配到脸上的部位：一至十四岁行两耳，十五岁行额正中的火星，二十八岁行印堂，四十一岁行山根，四十八岁行准头，五十一岁行人中，七十一岁行地阁，七十六岁以后绕面行十二地支。（见《相论》7.1—7.52 条）走到哪个部位，就看那个部位来论那一年的吉凶，“所行部位明润，其年顺；晦暗破陷，其年滞”。（见《相论》7.6 条）



年岁 · 部位对照（据本书第七部分）

左耳	1·2 天轮　3·4 天城　5–7 天郭	鼻	41 山根　42 精舍　43 光殿
右耳	8·9 天轮　10·11 人轮　12–14 地轮		44 年上　45 寿上　46·47 两颧
额	15 火星　16 天中　17 日角　18 月角		48 准头　49 兰台　50 廷尉
	19 天庭　20·21 辅角　22 司空	口周	51 人中　52·53 仙库　54 食仓
	23·24 边城　25 中正　26 丘陵　27 冢墓		55 禄仓　56·57 法令　58·59 虎耳
眉间	28 印堂　29·30 山林（额角）		60 水星（口）　61 承浆
眉	31 凌云　32 紫气　33 繁霞　34 彩霞		62·63 地库　64 陂池　65 鹅鸭
眼	35 太阳　36 太阴　37 中阳	下颏	66·67 金缕　68·69 归来　70 颏堂
	38 中阴　39 少阳　40 少阴		71 地阁　72·73 奴仆
四周	76–99 依十二地支，每位两年		74·75 腮骨

红底为经文所举要位：15 火星、28 印堂、41 山根、48 准头、51 人中、71 地阁。蓝字为两耳童限。

成对部位依“先左后右”标出（如 20 左辅角、21 右辅角）；凌云、紫气及眼上六年的左右，各家图略有出入。

76 岁后绕面行十二地支：子在地阁下方，午在额上，卯在本人之左。流年以虚岁计，百岁以后周而复始。

按男命画出；女命起于右耳，面上左右配属随之相反（见 7.13）。

注：图中“左”“右”均指被看者本人的左右（与观者所见相反）；图的右侧为本人之左。

图 8-2 百岁流年部位图（据传统相书绘制，新配色）

流年里可以借用什么

逐年论吉凶的命运推演，本课程完全不取。流年图上的年龄与部位的对应，也没有观看依据。但这套体系背后有一个很有意思的思路：脸不是一个静止的物体，而是一条时间轴。

相书在流年之外还说，“流年看部位，更要看气色，部位为体，气色为用”。（见《相论》7.7 条）部位是长期的结构，气色是此时的状态。

这个思路，正是本单元的核心观点：脸是一条时间轴。医生每次看到的，只是时间轴上的一个点。要理解这张脸，就要知道它从哪里来、正往哪里走。与流年不同的是，我们不在脸上读未来的运势，而是读过去的轨迹：哪些一直没变，哪些随年龄在变，哪些是被治疗改出来的。

先整理材料，而不是先解释

选同一成年人四个时期的资料，注明大致时间、拍摄方式、头位、表情和是否化妆。体重变化和既往治疗，在本人愿意提供且与判断相关的范围内记录。先判断哪些可以比较：近距离自拍与远距离人像、用力微笑与自然直视、强光与柔光，都不适合直接推断同一项结构变化。资料不足时，不必把时间轴填满。保留空白，比画出一条过度确定的衰老曲线更诚实。

稳定项、变化项与改动项

时间轴分四栏。

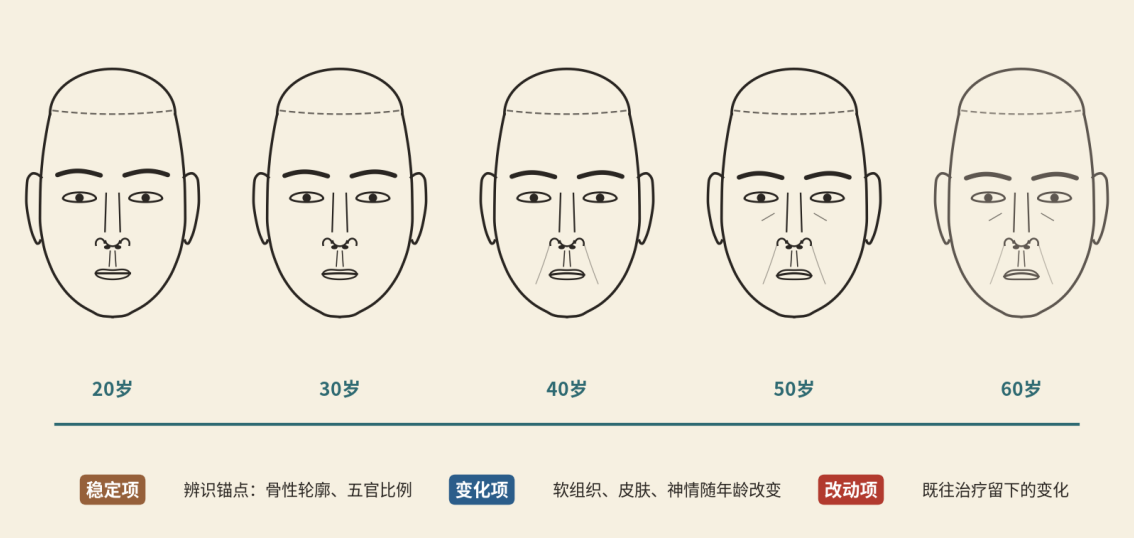


图 8-3 脸是一条时间轴：稳定项、变化项与改动项

稳定项： 相对轮廓、五官关系、某些动态特点、辨识锚点。这些是一个人“仍然是自己”的依据。

变化项： 色调、表面纹理、体量分配、边界与神情。不同内容未必同步，面部年龄变化涉及多种组织，不能一律解释为缺少体积或全部下移。

不可比项： 拍摄条件差异太大、无法判断的内容。

改动项： 既往治疗带来的变化。这一栏最容易被忽略，也最重要。一位做过多次治疗的求美者，他的时间轴上，有一部分变化不是时间造成的，而是医生造成的。不把改动项单独标出，就无法判断今天的样子离他自己的原点有多远。第 47 讲会专门讨论。

把变化与原因分开

看见某段线条与过去不同，是观察；认为来自体重、组织变化或某项治疗，是解释。每一项变化后写两个可能解释，再注明哪个更有依据。

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：旧照面颊较圆，今天较清楚。两张照片的距离、表情和体重信息不同。当前只能记录视觉差异，不能直接推算“缺失体量”，更不能据此决定恢复到旧照。

时间中的风格也会变化

发型、妆容、穿着和表达习惯，会让同一张脸呈现不同年龄感。本人也可能不再喜欢年轻时的样子，而更认同现在的成熟与清晰。可以问：这几个时期，您最喜欢哪些特点？希望带到今天的是哪一项？现在有哪些不愿失去的部分？答案常常不是回到某一年龄，而是保留某种精神状态或关系。

本讲练习

■ 本讲练习

做签名练习“原点对读”：制作四个时期的面容时间轴，按稳定项、变化项、不可比项、改动项四栏填写。选出一项本人认同的连续特点，说明本次目标为什么要保留它。

最后写一个不能从旧照回答的问题，带到下一讲。

参考阅读：《相论》7.1—7.83 条；The Anatomy of the Aging Face A Review；Facial skin ageing: Key concepts and overview of processes。

第 44 讲　早期变化：先排除，再解释

第 08 单元　时间中的脸　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

一个“变老”的迹象，至少有三种替代解释：状态、条件、医学。先排除，再谈衰老。

- **学习重点：** 确认变化是否持续；为每个早期变化准备替代解释和核查方法；理解“早”不自动意味着应该处理。
- **内容安排：** 小变化，大推断；先确认变化是否持续；三种替代解释；让每个解释带上核查方法；用一段虚构情境练习；早并不自动意味着应该处理。

■ 临床连接

无紧迫临床问题时，用连续记录增加信息，而不是用治疗验证猜测；不用“预防”二字省略每项治疗的理由。

- **观察练习：** 一个看似变老的变化：原始观察、三种替代解释与核查方法。
- **锚定观点与工具：** 观点 7、8、4；工具 4。

逐字稿

早期变化往往不大，却容易引发连续推断：阴影深了，所以体量少了；轮廓不清，所以组织松了；照片没精神，所以需要尽早做点什么。本讲练习在观察与解释之间留一步。变化越细小，越要核对资料与其他可能。

先确认变化是否持续

同一表现是否在不同日期、相近条件下出现？本人在日常是否也注意到？有没有只有某一张照片显著、其他资料并不支持的情况？一次观察可以提出问题，但不必急着定义趋势。

记录时写具体位置、范围和发生条件。比起写“开始衰老”，更有用的是写：“自然直视时某段边界与此前资料不同，但两次照明是否可比仍待核对。”

三种替代解释

面对任何一个“变老”的迹象，本课程要求至少考虑三种替代解释。

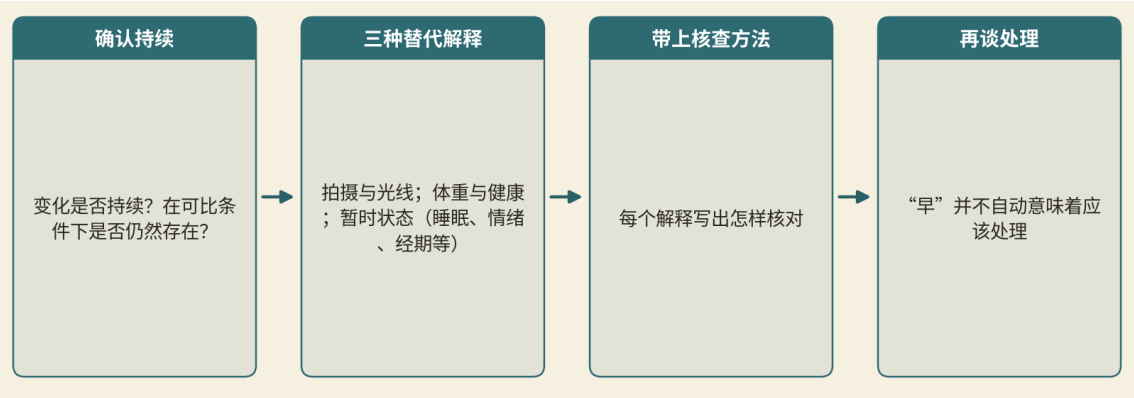


图 8-4　早期变化：先排除，再解释

状态： 睡眠、疲劳、体重波动、情绪、月经周期、饮酒、近期生病。相书说“酒后、怒后、劳后，气色不可凭”，这是古人的状态排除。

条件： 照明、拍摄距离、镜头、头位、表情、妆容、后期处理。第 30 讲讨论过镜头，第 34 讲讨论过光线。

医学： 某些全身状况、用药、皮肤问题，可能表现为面色、浮肿、消瘦或局部变化。第 31 讲说“气色先是病色”，在这里同样适用。

只有这三种都考虑过、核对过，剩下的部分，才比较有把握归为年龄变化。

让每个解释带上核查方法

怀疑照明影响，补充相近条件下的资料；涉及体重变化，了解相关背景；涉及组织状态，完成问诊、触诊和必要检查；怀疑医学问题，按临床流程询问或转诊。不要列出许多可能却没有下一步，也避免无依据地扩大检查。资料仍不足时，写明暂不能确定，说明何时、依据什么重新讨论。等待可以是一项有内容的观察安排。

用一段虚构情境练习

一位成年人认为这半年眼下变凹。旧照为室外柔光，新照为室内顶光，近来体重资料不明，也没有可比动态。

当前观察：新照中某段阴影较深。解释一，眼周与面颊的空间关系确有变化；解释二，照明与拍摄条件放大了差异；解释三，近期体重下降或睡眠状况影响了外观，需要询问；如果体重下降明显且原因不明，还要考虑医学评估。

下一步是明确本人在日常最介意的表现，补充合适资料并完成眼周评估。此时把目标直接写成“补回流失体量”，会让未核实的原因提前决定方法。

早并不自动意味着应该处理

一项表现被较早注意到，说明可以更早观察，并不独自证明需要立即干预。是否处理，要看临床对象、本人困扰、可实现目标与代价。有些明确的皮肤问题可以在相应适应证下讨论；有些细小形态变化适合继续记录。不能用“预防”二字省略每项治疗为什么与当前目标相关。

也不要因为本人还年轻，就否定真实困扰。年龄只是背景之一。

本讲练习

■ 本讲练习

选一个看似变老的变化，写出原始观察、三种替代解释（状态、条件、医学）及各自核查方法，再写一项可能改变决定的新信息。

最后删除所有已经把原因当成事实的句子，重新检查记录。

参考阅读：The Anatomy of the Aging Face A Review；Infraorbital Hollow Rejuvenation Considerations Complications and the Contributions of Midface Volumization；《相论》6.331 条。

第 45 讲　成熟、疲惫、衰老：三种读数

第 08 单元　时间中的脸　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

三个词指向三种不同的误读，治疗方向往往相反。混用它们，是过度治疗的起点。

- **学习重点：** 把成熟感、疲惫感、衰老感分别展开；理解它们对应的不同处理方向；把“更精神”写成可复查目标。
- **内容安排：** 三个词，三种读数；成熟感可以被喜欢；疲惫感先分外观与实际感受；衰老感也是综合评价；为同一人画三个圈；把“更精神”写成可复查目标。

■ 临床连接

疲惫读数先排查状态与医学；成熟读数先确认本人是否在意；衰老读数才进入年龄相关的讨论。

- **观察练习：** 三个圈：同一素材的三种读数依据。
- **锚定观点与工具：** 观点 9、7、3；工具 3。

逐字稿

成熟感、疲惫感与衰老感，常在面诊中混用。求美者说“想年轻一点”，进一步交流后，可能只是希望看起来更有精神；医生若没有拆开，就会把本人喜欢的成熟感也列入改变范围。

三个词，三种读数

本课程把这三个词看作别人从一张脸上读出的三种“读数”。它们来源不同，处理方向也不同，甚至相反。

成熟的读数： 来自轮廓、比例、神情的稳定与清楚，常常是本人认同的一部分，未必需要处理。

疲惫的读数： 来自眼周明暗、色调、神情、光泽，主要属于流相，首先要排查状态与医学（第 31、44 讲），其次才是外观。

衰老的读数： 来自多种年龄线索的综合，可能涉及介相与定相的变化。

为什么说方向可能相反？举个例子：一位求美者被读作“疲惫”，如果医生按“衰老”去处理，增加体量、减弱表情，结果可能是：疲惫的根源（睡眠、贫血、压力）没有解决，成熟的特点被抹掉了，脸还多了一层“做过”的读数。三种读数混用，是过度治疗的起点。

成熟感可以被喜欢

成熟感可能来自轮廓、比例、神情、妆发和整体表达。它不等于皮肤问题，也不代表本人觉得不好看。有人希望工作中保持稳重，日常只想减轻一项局部困扰。若把成熟统一当作需要减弱的结果，方案就偏离了本人认同。

问本人：现在有哪些特点让您觉得更像自己？希望保留怎样的年龄与风格表达？这些回答要与拟改善项同样清楚地进入记录。

疲惫感先分外观与实际感受

看起来疲惫，可以涉及眼周明暗、色调、神情或轮廓关系。实际感到疲劳，则需要按具体症状和背景了解，不能只用美容目标解释。存在持续或明显的身体不适，先完成医学评估，不承诺皮肤或形态改变能解决实际疲劳。主要是照片里显疲惫，还要核对照明、表情和拍摄条件。

衰老感也是综合评价

年龄变化涉及多种组织与皮肤表现，观看者所说的衰老感，是对年龄线索的综合理解。不能用单一凹陷或一条纹代表全部。同样的细纹，放在舒展而有活力的动态中，与某张静态照片中的感受不同；颜色、光泽和整体状态也参与评价。先描述具体表现，再讨论哪些与年龄变化有关、哪些尚未确认。

为同一人画三个圈

把成熟、疲惫、衰老分别写在三个圈里，往每个圈填入可见依据。某项表现被认为同时参与几个读数，在旁边注明并解释。

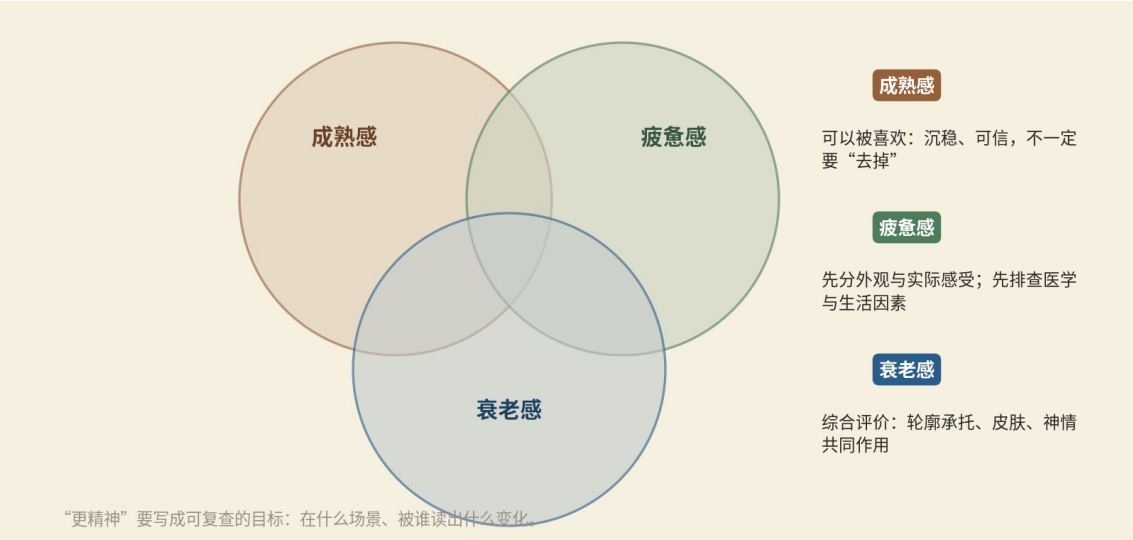


图 8-5 成熟、疲惫、衰老：三种不同的读数（同一个人可画三个圈）

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人喜欢清楚的轮廓和沉静的表达，却在意局部色差和眼下阴影。前两项可能参与她认同的成熟感，后两项可能与“疲惫”有关。目标可以是改善经评估适合处理的具体表现，同时保留原有成熟与轮廓，不要求把所有年龄线索一起减弱。另一个人希望整体年龄感更年轻，需要进一步讨论允许改变的关系与幅度。

把“更精神”写成可复查目标

“更精神”不能只由医生看术后照片决定。记录本人最在意的状态与表现，选择相应资料，询问日常感受。目标是某类色差，重点核对颜色；是眼周起伏，补充相关视角与动态；涉及实际不适，按临床需要另作评估。

本讲练习

■ 本讲练习

为成熟感、疲惫感、衰老感各写三条可能依据，再用同一份素材检验，哪些真的存在，哪些只是你原先的联想。

写一句拟改善目标和一句保留目标，标明你回应的是哪一种读数，并说明为什么不是另外两种。

参考阅读：Facial skin ageing: Key concepts and overview of processes；The Anatomy of the Aging Face A Review；Skin Quality 360° Consensus。

第 46 讲　年轻化的目标是读数一致

第 08 单元　时间中的脸　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

目标不是更年轻，而是让被读出的年龄与精力和本人相符。做过头，会被读成“做过”。

- **学习重点：** 理解“读数一致”的含义；把年轻感落到具体内容；认识辨识度由一组特点组成；按幅度讨论并检查保留项的合理性。
- **内容安排：** 为什么不是“更年轻”；读数一致是什么意思；“做过”也是一种读数；辨识度由一组特点组成；幅度要有参照；复查同时检查获得与保留。

■ 临床连接

年龄数字不作效果保证；保留清单与改善目标同样具体；保留目标与改善目标冲突时，说明冲突并让本人取舍。

- **观察练习：** 保留清单＋一个年轻化目标的读数一致说明。
- **锚定观点与工具：** 观点 9、6、11；工具 3、6。

逐字稿

年轻感与辨识度，可能互相支持，也可能在某种改变幅度下出现张力。“我想看起来更年轻，但还要像我自己”，这句话需要认真拆开。

为什么不是“更年轻”

如果年轻化的目标是“更年轻”，它就没有终点。四十岁想像三十五岁，做到了，又想像三十岁。每一次都有理由再往前推一步，直到这张脸与它的主人的年龄、神情、身体、声音都对不上。

更大的问题是，“更年轻”把年龄当成了一个可以操作的数字，而年龄其实是观看者从很多线索中综合读出来的。只改其中几条线索，而其他线索不变，读出来的不是“年轻”，而是“不协调”。

读数一致是什么意思

本课程提出一个替代目标：读数一致。也就是让别人从这张脸上读出的年龄与精力，和这个人真实的状态相符。

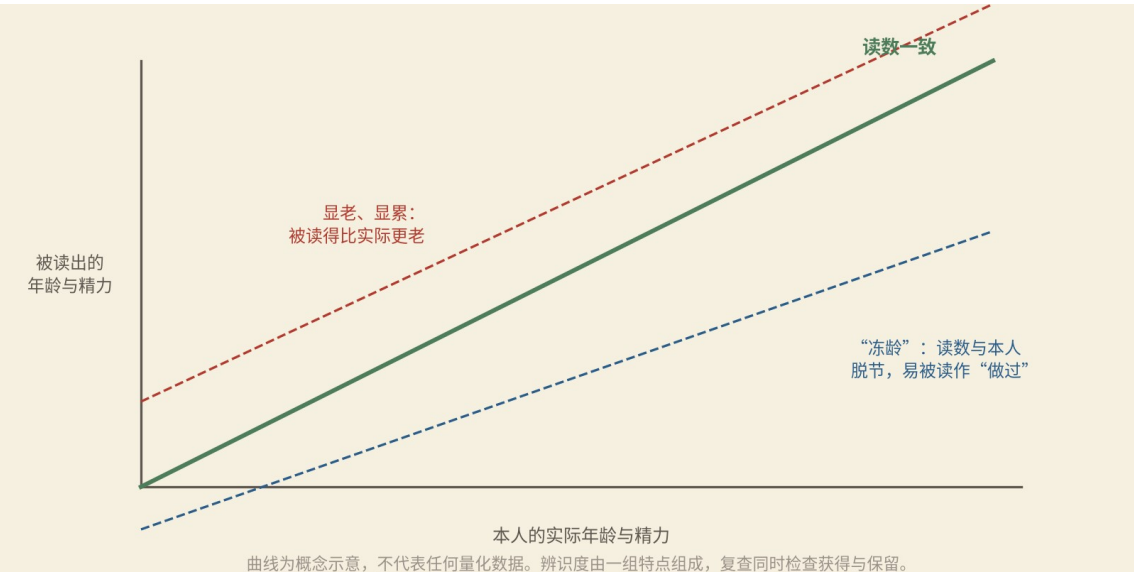


图 8-6　年轻化＝读数一致：目标是让被读出的状态与本人真实状态相符（概念示意）

一位四十五岁、精力充沛、生活积极的求美者，别人却总以为她五十多岁、很疲惫，这是读数不一致，是一种误读，值得处理。处理的目标，是让读数回到“四十多岁、有精神”，而不是“三十岁”。一旦读数一致了，治疗就该停下来。

这个目标有三个好处。第一，它有终点。第二，它与本课程的总原则一致：美容医学治的是误读，不是分数。第三，它保护辨识度，因为它不要求一张脸离开自己所在的时间位置。

“做过”也是一种读数

还有一种读数需要特别提出来：“做过”。脸上某些部位过于饱满，表情过于静止，轮廓过于整齐，与身体、手、颈部和声音透露的年龄不符，观看者会读出“这个人做过”。这个读数常常比原来的“显老”更让本人困扰，而且一旦形成，很难回头。

读数一致的目标，本身就包含了对“做过”读数的防范。相书讲“神藏者贵”，也讲“峻而不孤”，放在这里都适用：好的年轻化，别人读出的是“状态好”，而不是“哪里改了”。

辨识度由一组特点组成

辨识度可能来自轮廓、五官比例、局部形态，也可能来自神情。不是只保留一颗痣或某个鼻形，就能保证整体仍然熟悉。

请本人从自己的资料中选出最喜欢的三项特点，医生独立写三项，再比较两份清单。医生认为关键的，未必是本人认同的重点。随后共同确认保留项，比如保留眼裂走向、下颌一定转折、笑时口周关系。文字越具体，越能在方案讨论与复查中发挥作用。

幅度要有参照

在纸上分别讨论有限改善、中等范围调整与更明显的风格变化，每种都说明哪些关系保持、哪些可能改变。这些层次是沟通工具，不代表固定项目或剂量；图像模拟也不是效果承诺。

如果本人说既要变化明显又完全不影响熟悉感，请其具体指出愿意变化的部分和不能改变的部分。保留目标与改善目标在实际条件下冲突时，医生必须说明冲突在哪里，不能为了让方案看起来完整而同时承诺全部。

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人希望减轻中段某处阴影，同时喜欢鲜明的骨点。要讨论改变过渡到什么程度，既回应阴影困扰，又不明显改变其认同的层次。不能充分兼顾时，本人可以选择较有限的改善，也可以重新排序。

复查同时检查获得与保留

结果记录两部分：拟改善项发生了什么，保留的特点是否仍符合本人认同。再加一问：现在别人读出的年龄与精力，和你的真实状态一致了吗？如果一致，这个阶段的目标就完成了。

本人觉得陌生，先听清哪里陌生，再结合资料分析；不要立即把不熟悉解释为需要继续调整。

本讲练习

■ 本讲练习

完成一份保留清单，至少涵盖轮廓、局部形态和动态中的各一项。

为一个年轻化目标写一段“读数一致”说明：现在被读出的年龄与精力是什么，本人的真实状态是什么，目标读数是什么，什么时候应该停下来。最后写一句：哪种变化即使局部更符合参考图，我也需要先与本人重新讨论？

参考阅读：The Anatomy of the Aging Face A Review；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation；Understanding trait impressions from faces。

第 47 讲　原点与旧照片：防止渐进漂移

第 08 单元　时间中的脸　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

每次都和上次比，就看不见累积的漂移。必须和原点比，和熟人记忆中的他比。

- **学习重点：** 理解渐进漂移的机制；掌握原点照片的概念和使用；学会把旧照片分成可参考、不宜复制、需本人确认三类。
- **内容安排：** 案例 C：第七次的周女士；渐进漂移是怎样发生的；原点：比较的锚；熟人记忆是另一个原点；先问喜欢旧照中的什么；把旧照信息分成三类。

■ 临床连接

每位长期求美者都应有原点资料；每次复查与原点并排比较；首诊时询问并记录既往治疗与原点情况。

- **观察练习：** 原点对读：同一人原点、上次与本次三张并排。
- **锚定观点与工具：** 观点 8、11；工具 4 记录卡 A 栏；案例 C；签名练习⑥ 原点对读。

逐字稿

案例 C：第七次的周女士

案例 C，周女士，四十一岁（虚构教学案例）。五年里她做了多次小幅面部调整，每次都满意，这是她第七次来。她说：“上次做完挺好的，就是最近又觉得脸有点空，再补一点吧。”

案例C　周女士 · “第七次”　虚构教学情境

人物	41岁
经过	五年里多次小幅调整，每次都满意
触发	最近母亲说“越来越不像你”
问题	每次只与上一次比较，没有与原点比较
处理	找回原点照片；问她喜欢旧照中的什么；把信息分成三类
贯穿单元	第3、8、9单元

图 8-7　案例 C 记录卡：周女士“第七次”（虚构教学情境）

医生把她上一次治疗后的照片和今天对比，差别确实不大，“补一点”似乎合理。但如果把她第一次治疗前的照片拿出来，三张并排看：原点、上次、今天，问题就清楚了：她的面中和颧部已经比原点明显饱满，轮廓变圆，笑起来面颊的移动方式也和原点不同。她母亲最近说她“越来越不像你了”，她自己却觉得“还是不够”。

这就是本讲要讨论的现象：渐进漂移。

渐进漂移是怎样发生的

每一次治疗都只改一点，每一次都和上一次比，每一次都“看起来很自然”。但几年累积下来，这张脸已经离开了它的原点，走向一个模板，或者走向一个“做过”的读数。

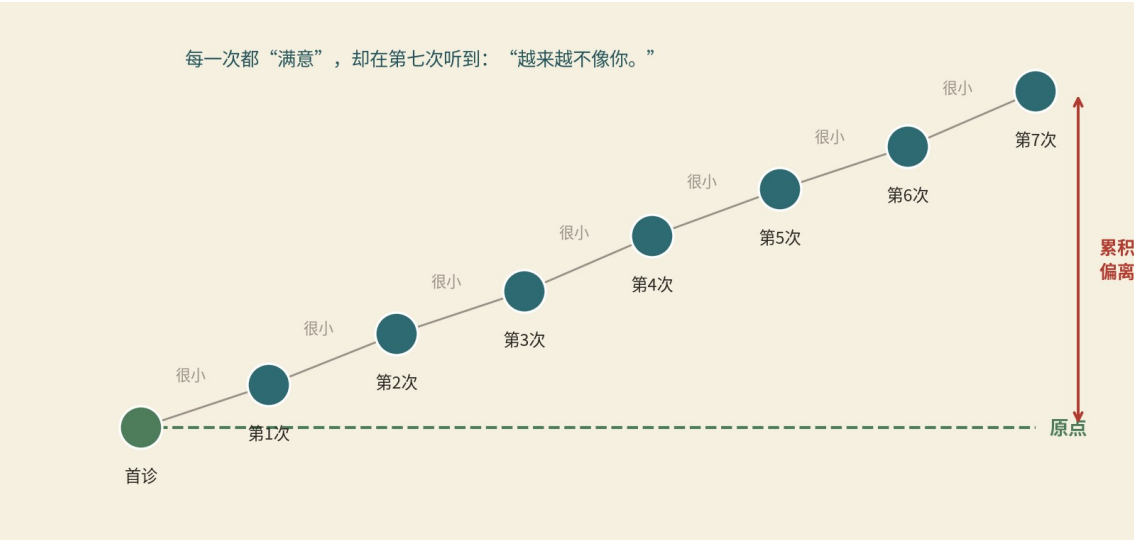


图 8-8　渐进漂移：每次只与上次比较，累积偏离原点（概念示意）

漂移之所以难以察觉，有三个原因。第一，比较基准在移动：医生和求美者都和上一次比，而上一次已经不是原点。第二，适应：人对自己脸的感知会适应，看久了新的样子，就

会把它当成“正常”，再看到原来的样子反而觉得“空”。第三，激励：每一次“再补一点”在技术上都说得通，在商业上也说得通。

第 11 讲讲过，配合是向内的，模板是向外的。漂移的方向，几乎总是向外：向人群平均、向流行模板、向更饱满。

原点：比较的锚

所以本课程要求：每一位长期求美者都要有原点资料。原点是第一次治疗之前、在标准条件下拍摄的照片与动态资料（第 6 讲记录卡 A 栏）。如果首诊时已经做过治疗，就尽量找到最早一次治疗前的照片，或者本人认同的、未治疗时期的生活照。

每一次复查，都把今天与原点并排比较，而不只与上次比较。问三个问题：与原点相比，今天还像不像他？神的载体还在不在？辨识锚点有没有被改动？

在周女士的例子里，母亲那句“越来越不像你”其实就是一次原点比较。医生的原点比较，结论是：她今天觉得“空”，不是因为容量不够，而是因为她的感知已经适应了一张比原点饱满得多的脸。再补，只会继续漂移。这时医生要做的，是把三张照片给她看，和她一起讨论：她想要的“不空”到底是什么。第 53 讲会讲怎样说“不建议”。

熟人记忆是另一个原点

还有一个原点不在照片里，而在熟人的记忆里。家人和朋友脑中的“他的样子”，是一个人社会身份的一部分。当熟人开始说“你好像变了”“不太像你了”，往往是漂移已经越过某条线的信号。

所以复查时可以问：最近有没有人说你变了？他们是怎么说的？是“气色好了”，还是“哪里不一样了”？前者是读数改善，后者是辨识度在流失。

先问喜欢旧照中的什么

旧照片是原点的另一种来源，也是求美者最常带来的参考。求美者说“想回到这张照片”，要继续问：喜欢当时的皮肤、轮廓、神情，还是整个人的状态？只能选一项，最希望今天重新获得什么？有时答案是眼周的轻松，有时是笑容，有时是较少的色差。拆开之后，往往无需复制照片里的所有比例。

也有些喜爱来自当时的生活记忆。尊重这份情感，同时把讨论落在今天能评估的外观上，不让一次治疗承担“回到过去”的全部愿望。

把旧照信息分成三类

旧照可能使用不同焦距、距离、曝光和后期，扫描、压缩和滤镜也会抹平纹理。比较时注明视角、头位、表情与妆容，无法核对的写“未知”。必要时先在相近条件下拍今日资料。

信息分三类：**可参考的**，如本人认同的笑时形态、某种相对关系或整体风格；**不宜直接复制的**，如依赖特定光线和修图的无纹理外观，无法确认来源的体量差异；**需要本人确认的**，如旧照里较圆的面容，是她真正喜欢的特点，还是只喜欢当时显得轻松。

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人带来十年前的微笑照，希望恢复当时的面颊，今日资料为自然直视，距离也不同。先确认她喜欢的是笑时面颊上移的状态、体量分布还是整体精神感，再补充今日自然微笑资料，结合实际评估。

本讲练习

■ 本讲练习

做签名练习“原点对读”：为案例 C 周女士（或一位获授权的长期求美者）准备三张并排资料：原点、上次治疗后、本次。分别写出“与上次比”和“与原点比”的两份结论，比较二者的差异。

再选一张获授权旧照，完成可参考、不宜复制、需本人确认三类记录，并写出今天的目标说明。

参考阅读： A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation；See Touch Feel and Express Achieving Safe and Natural Outcomes With HA Fillers；Valentine 面孔空间与独特性相关研究。

第 48 讲　长期维养与“身份预算”

第 08 单元　时间中的脸　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

长期关系中，医生要为每位求美者管理一份看不见的预算：还能改多少，而仍然是他。

- **学习重点：** 理解身份预算的概念；把维养写成有问题、有记录、有复查依据的计划；掌握复查三问；允许计划结束与暂停。
- **内容安排：** 身份预算；先定义本阶段要做的事；建立简单而连续的记录；复查四问；阶段计划允许结束与暂停；用一年观察计划作练习。

■ 临床连接

本课不设统一间隔和套餐；新的目标需重新说明与本人需求的关系；不用维养名义让旧目标无限延长。

- **观察练习：** 一份阶段目标＋身份预算说明。
- **锚定观点与工具：** 观点 8、11、4；工具 4、8。

逐字稿

长期维养很容易被写成固定安排：到某个时间做某个项目，持续叠加便能维持状态。上一讲的周女士告诉我们，这样的安排如果没有原点和边界，结果就是渐进漂移。本讲把维养写成一份有问题、有记录、有复查依据的计划，并提出一个新概念：身份预算。

身份预算

每一张脸都可以被改变，但改变的总量有一个上限：超过这个上限，熟人就认不出他，他自己也会觉得“不像我了”。这个上限因人而异，取决于这张脸的辨识锚点在哪里，神的载体在哪里，本人对改变的接受度，以及已经改了多少。

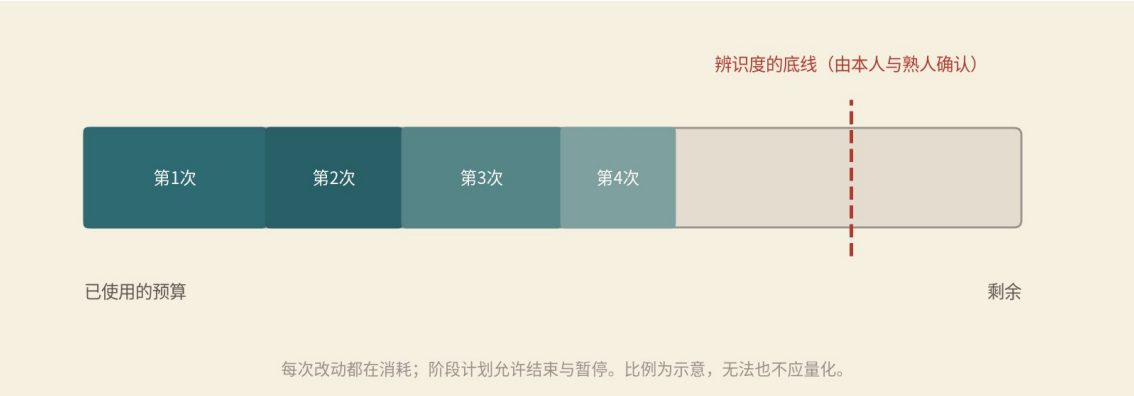


图 8-9 身份预算：还能改多少而仍然是他（概念示意）

我把这个上限叫作身份预算。每一次治疗都在花这份预算。改动定相、改动辨识锚点、减弱神的载体，花得多；改善流相、调整与锚点无关的介相，花得少。预算花完了，就算技术上还能做，也不应该再做。

身份预算看不见，也没法精确计算。但它提醒医生在长期关系中问自己一个问题：到今天为止，这位求美者已经花了多少预算？还剩多少？这一次的方案，值得花掉其中的一部分吗？

这个概念不是要医生替求美者做决定。本人可以选择花更多预算，选择一次明显的风格改变。但这个选择必须是知情的：医生要清楚告诉他，这一次会花掉多少，花完之后意味着什么。

先定义本阶段要做的事

从本人最在意的一项表现开始，写当前状态、希望的方向、允许的幅度和可接受的代价。皮肤、轮廓和动态目标分别记录，不必每个阶段全部处理。

写明保留项。长期方案中的保留，不只指某个部位，也包括对恢复负担、表达和生活安排的要求。目标越清楚，越能在复查时判断是否仍有必要继续。若目标只是“一直维持年轻”，几乎任何项目都可以被塞进去，反而无法评估。

建立简单而连续的记录

选择几项与目标有关的资料持续保留：可比照片、必要的动态、临床表现、本人感受。每次记录日期、条件和阶段，并与原点并排。不必为了完整收集大量无关数据：颜色目标重色调与可比条件，动态目标重连续材料。病史、既往治疗和实际变化及时更新，不要每次都像第一次看照片。

复查四问

1. 原先拟改善的表现发生了什么?

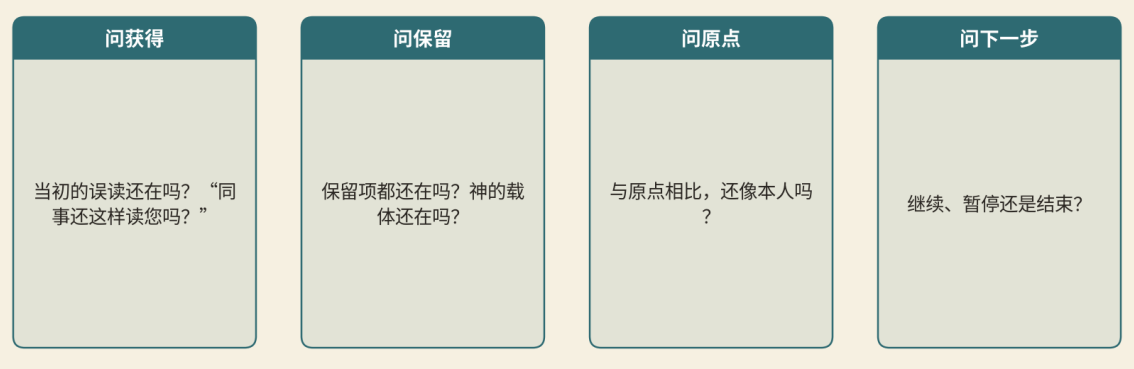


图 8-10　复查四问:获得与保留一起检查

2. 希望保留的特点与表达是否仍符合期待?神的载体还在吗?

3. 与原点相比,还像不像他?身份预算还剩多少?

4. 本人的需求、生活安排或接受的代价是否改变?

四问分别核对结果、约束、身份和当前意愿。即使照片显示某项改善,也不能省略后三项。没有达到目标时,分析是判断、方法、恢复阶段、资料条件还是期待理解的问题,不要把所有情况都解释为“需要再加一次”。

阶段计划允许结束与暂停

达到目标后,可以进入观察;出现新的临床情况,可以暂停并重新评估;生活安排改变,可以调整优先级。计划的价值在于支持决定,而不是保证一直有治疗。

具体项目是否需要重复、何时复查、能否联合,按实际治疗、组织情况和相关要求评估。本课不设统一间隔,也不把六十讲变成年度项目清单。新的目标要重新说明与本人需求的关系。

用一年观察计划作练习

■ 虚构教学情境

虚构教学情境:一位成年人希望一年内改善某类局部色差,同时保持轮廓和日常表达,工作安排使她不能频繁经历明显恢复期。

计划写明阶段目标、临床评估与记录方式，按实际方法安排复查，每次复查回答四问，允许继续、调整或停止。纸上计划中不预设固定次数和套餐。这个案例主要在流相层次，花的身份预算很少；如果她同时提出改变下颌轮廓，就要单独评估那一部分的预算。

本讲练习

■ 本讲练习

为一位长期求美者（可用案例 C）写一份身份预算说明：这张脸的辨识锚点和神的载体在哪里？已有的改动花了多少？还剩多少？下一次方案应该花多少，或者不花？

本单元作业：整理面容时间轴，附当前阶段目标和复查四问，标出原点和旧资料不可比处，并说明哪些信息会改变计划。

参考阅读：A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation；Skin Quality 360° Consensus；The Anatomy of the Aging Face A Review。

第 09 单元　从读法到方案：取舍

引导问题

方案要回应哪一个误读？它有没有一项“不做”？

核心观点　观点 3 治误读，不治分数；观点 4 先流后介，慎动定相；观点 5 配合是向内的，模板是向外的；观点 10 面相话语是焦虑地图；观点 11 医生是第二读者，也是守门人。

单元目标　把看脸结果写成误读陈述句；按定介流三层理解皮肤、注射、手术的分工；按“先流后介，慎动定相”安排顺序；识别模板脸的代价；把保留、等待和“不建议”写成完整理由；用“接—译—还”回应面相话语。

单元作业　提交一份目标与方案对照表：误读陈述句、三层依据、方法与层次对应、顺序理由、至少一项“不做”及其理由、守门人五问的回答。

本单元讲次　第 49 讲 误读陈述句：把看脸结果写成目标；第 50 讲 三类手段，三层相：皮肤、注射、手术的分工；第 51 讲 顺序：先流后介，慎动定相；第 52 讲 模板脸：为什么不能一张脸配所有人；第 53 讲 保留、等待与说“不建议”；第 54 讲 当求美者带着相书来：面相话语、破相焦虑与改运请求。

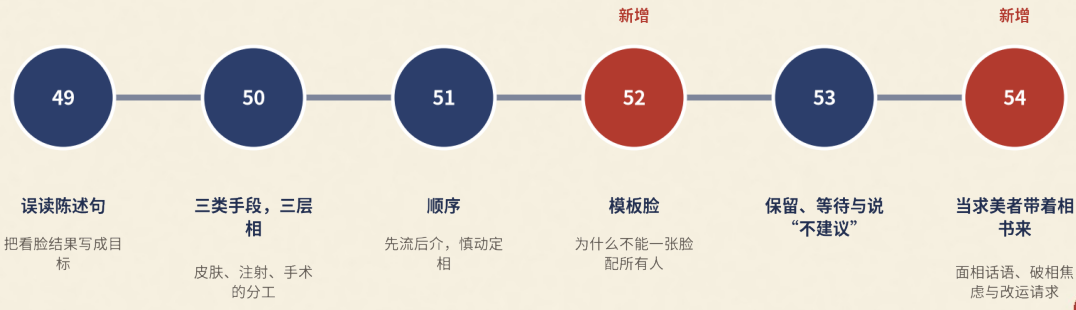


图 9-1　第 09 单元讲次一览（从读法到方案：取舍）

形读认

第 49 讲　误读陈述句：把看脸结果写成目标

第 09 单元　从读法到方案：取舍　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

好目标写成“在某场景中不再被读成某印象，同时保留某特征”。它可以被复查，也可以被拒绝。

- **学习重点：** 掌握误读陈述句的完整格式；从主诉中保留本人原话；给每种方法安排一个任务；为结果安排对应证据。
- **内容安排：** 一种常见断裂；误读陈述句的格式；为什么要写成这样；从主诉中保留本人的话；给每种方法安排一个任务；删除品牌名再读一遍；为结果安排对应证据。

■ 临床连接

误读陈述句写在记录卡 D 栏，是方案讨论的入口；填不全的部分就是下一步要问的问题。

- **观察练习：** 三条模糊主诉改写成误读陈述句＋目标与方案对照说明。
- **锚定观点与工具：** 观点 3、11；工具 3 误读陈述句、工具 4。

逐字稿

审美分析写得很丰富，最后方案却只剩项目名称，这是一种常见的断裂。我们看过轮廓、气色和神情，却没有说明，究竟哪一项改变能回应本人的主要需求。这一单元，前面四十八讲积累的东西要落到方案上。本讲先解决第一步：把看脸的结果写成目标。

误读陈述句的格式

第 1 讲和第 6 讲都用过误读陈述句，这里给出完整格式：

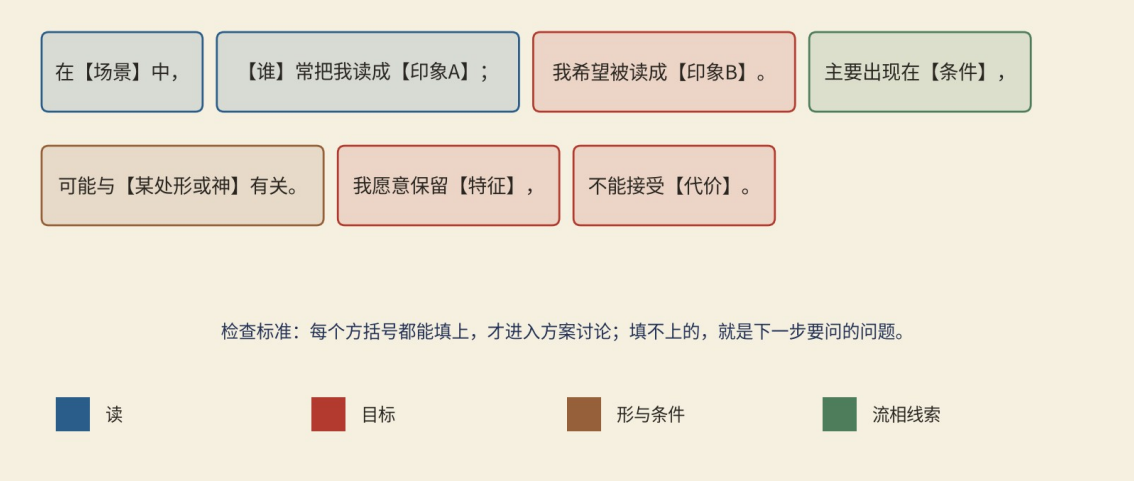


图 9-2 误读陈述句：把主诉写成一句可以复查的话

■ 示范文本

在【场景】中，【谁】常把我读成【印象 A】；我希望被读成【印象 B】（或至少不被读成 A）。这个读法主要出现在【静态／动态／特定拍摄条件】，可能与【某处形或神】有关。我愿意保留【特征】，不能接受【代价】。

示例（虚构）：在工作视频会议中，新同事常把我读成不好接近；我希望至少不被这样读。这种印象主要出现在静态截图和听别人说话时，可能与眉间持续用力和嘴角下垂有关。我愿意保留利落的下颌线和说话时的表情，不能接受看起来“做过”。

检查标准只有一条：每一个方括号都能填上，才进入方案讨论；填不上的，就是下一步要问的问题。

为什么要写成这样

这个格式有五个作用。

第一，它把目标从“分数”变成“读法”。“鼻子更挺”“脸更小”是分数，没有终点；“在自拍中不再觉得鼻子显大”是读法，达到了就可以停。

第二，它把“谁在读”写进来。新同事、家人、相亲对象、镜头，读者不同，误读的来源和处理方向都不同。

第三，它把条件写进来。“主要出现在静态截图”这一句，直接提示流相层次的可能。

第四，它把保留和代价写进来。目标从一开始就带着约束，方案不能悄悄越界。

第五，它可以被复查，也可以被拒绝。复查时问：在那个场景中，还被读成 A 吗？保留的特征还在吗？如果一个误读陈述句写出来，发现场景和读者都不清楚，或者“希望被读成”的是“有财运”“旺夫”，医生就有清楚的理由说：这个目标不是医疗能回应的。

从主诉中保留本人的话

先记录求美者原话（记录卡 C 栏），再请其具体指出部位、状态和困扰。不要过早用专业术语覆盖对方的表达，原话里常包含真实期待。“精神一点”可能指眼周阴影、某类皮肤表现，也可能指整体表情。随后记录可见事实、临床判断和待核实问题，三项不要合并成一句“看起来显老所以需要处理”。

如果目标包含多个部分，分别排序。优先项必须与本人确认，不能由医生看到的显著程度独自决定。

给每种方法安排一个任务

提出方法时，说明它与误读陈述句的关系、所在层次、预期局限、需要满足的条件和主要代价。如果某项方法不能解释怎样回应优先目标，就要重新考虑它为什么出现在本次方案里。即使它本身有价值，也可能不属于这次范围。

同一目标可能有几种路径，用相同标准比较：适合性、可实现程度、恢复负担、风险与本人偏好。

■ 虚构教学情境

虚构记录演示：求美者原话“想看起来精神些，但不想脸变得更饱满”。观察：某区域色差较明显，另有一段眼周阴影，拍摄条件需补充核对。误读陈述句：“在日常交往中，不再被同事问是不是没睡好；保留现有体量，不能接受变饱满。”目标先写为：优先明确并改善本人最在意的颜色表现，保留原有体量；眼周阴影待相关评估后再决定是否进入本次范围；同时完成医学待查（第 31 讲）。

删除品牌名再读一遍

把方案里的品牌和商业名称暂时删掉。剩下的文字应当仍能说明拟处理对象、选择理由、预期局限与复查方式。删掉之后只剩“变美”“抗衰”“改善肤质”，说明目标还没有建立。再核对本人能否用自己的话复述。

为结果安排对应证据

颜色目标用可比颜色资料，轮廓目标用相应视角，动态目标用连续记录，功能或不适按相应临床标准评价。还要回到误读陈述句：在那个场景中，读法变了吗？可以请本人观察一段时间，听听那个场景里的人怎么说。复查同时核对保留项与本人感受。

本讲练习

■ 本讲练习

把三条模糊主诉（“显凶”“显老”“没精神”，或你在诊室里听到的原话）改写成完整的误读陈述句。填不上的方括号，列成下一次面诊要问的问题。

再完成一份目标与方案对照说明：本人原话、观察事实、临床待查、误读陈述句、备选路径与复查依据。最后删除所有品牌名，检查它是否仍然清楚。

参考阅读：A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation；Understanding trait impressions from faces。

第 50 讲　三类手段，三层相：皮肤、注射、手术的分工

第 09 单元　从读法到方案：取舍　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

皮肤管理对应流相，注射对应介相，手术触及定相。手段的选择，首先是层次的选择。

- **学习重点：** 理解三类手段与三层相的对应及例外；分别掌握皮肤、注射、手术方案的审美理由与代价；避免用错层次的手段解决问题。
- **内容安排：** 一张对应表；美容皮肤科：流相不是配角；注射：介相的任务要分清；手术：触及定相的门槛；错层的三种表现；对应不是绝对的。

■ 临床连接

具体点位、剂量、层次、术式与操作属于另行规范训练；药品器械依据所在地现行要求、产品说明与专科评估；国外资料不替代中国注册适应证。

- **观察练习：** 为同一误读陈述句写三个层次的方案理由。
- **锚定观点与工具：** 观点 4、3；工具 2、8 守门人五问“层次”一问。

逐字稿

这一讲合并了原课程的三讲：美容皮肤科、微创注射、美容外科小手术。合并不是为了压缩，而是因为用定介流三层来看，三类手段的分工突然变得非常清楚。

一张对应表

手段	主要对应层次	典型任务	代价与可逆性
皮肤管理与美容皮肤科	流相（部分介相）	颜色、质地、光泽、某些皮损	通常较低，多可调整
注射类治疗	介相	表情相关外观、软组织体量与过渡	中等，维持有限，部分可逆但有条件
手术	定相（及较深的介相）	形态结构、组织位置、皮损切除、瘢痕修整	较高，多数难以逆转

■ 守门人提示

这张表的意思是：手段的选择，首先是层次的选择。先判断误读来自哪一层，再选对应层次的手段。守门人五问里的“层次”一问，就是检查这件事：是否在用定相或介相的手段，去解决流相的问题？



图 9-3 三类手段，三层相：一张对应表与三种“错层”

美容皮肤科：流相不是配角

全脸设计常常先画轮廓，皮肤被放到最后一句“改善肤质”。这会低估美容皮肤科真正擅长的内容。第六单元讲过，很多被读成疲惫、暗沉、显老的误读，主要来自颜色、光泽和质地，属于流相。它们可以成为独立的优先目标，不必等待形态改变之后才获得分量。

临床分类先于设备选择。颜色、纹理或瘢痕诉求，需要完成相应诊断，了解活动性问题、症状、既往治疗和实际条件。不要先选设备，再把所有表现解释成它能改善的问题。

也要说清边界：皮肤色调改善后，面容可能显得更清晰，但不等于改变了骨性轮廓；某类纹理改善，也不保证所有阴影和疲惫感消失。可以写两句：本次皮肤治疗希望影响什么；它不承担哪些关系。

注射：介相的任务要分清

注射能进入体量、轮廓和表情等不同任务，名称都带“注射”，不代表作用对象和评价方法相同。表情相关任务，第 42 讲已经讨论过“保留—代价”。体量任务要写出方向：增加体量可能影响突出度、宽度、边界和相邻过渡，并不只产生一种“饱满”。要记录希望改善

的具体关系，以及不希望改变的部分。不能把所有阴影解释成缺量，也不能把图像模拟中的填平效果当作真实预测。

代价要具体：注射可能有肿胀、淤青和产品或部位相关问题；填充治疗还存在误入血管等严重风险，可能造成组织坏死、视力损害等后果，风险识别与处置必须接受相应专业训练。不能笼统承诺所有材料都可随时恢复原状。还有第 47 讲讲过的渐进漂移：介相手段一次一次叠加，累积起来，效果上接近定相。

手术：触及定相的门槛

第 18 讲建立了“定相改动前必答的六个问题”，第 24 讲讨论了眼周。这里只强调三点。第一，为手术写一个明确任务：眼周某项形态目标，某处皮损经评估后的处理需求，瘢痕的颜色、起伏或牵拉，不能用“更精致”概括。第二，改变要放回相邻区域：局部边界整齐，不保证全脸更协调。第三，把代价写具体：恢复期、瘢痕或颜色变化、形态不一致、功能影响、修整的不确定性，由专科说明。

皮损的处理首先是医学问题。案例 F 赵先生的旧瘢、第 36 讲的痣，都要先确认性质，再讨论外观。

错层的三种表现

用深层手段解决浅层问题： 疲惫读数来自睡眠和贫血，却用填充去“补”；自拍里的鼻子显大，却去做鼻部手术。代价最大，方向也错。

用浅层手段承诺深层效果： 用皮肤项目承诺“改轮廓”“提升”，或用注射承诺手术才能达到的结构变化。结果是期待落空，或者为了追效果不断叠加。

用某一层手段解决“读者”的问题： 误读来自偏见（第 40 讲来源三），任何层次的手段都不应替它买单。

对应不是绝对的

这张表是思考工具，不是规则。皮肤科也处理介相甚至定相的问题，比如某些瘢痕；注射的效果有时很快消退，接近流相；手术有时是最合适、最直接的选择，比如明确的功能问题或皮损切除。关键不在于哪种手段“更好”，而在于每一次选择都说得出：它对应哪一层，为什么是这一层。

本讲练习

■ 本讲练习

用一条误读陈述句（例如“在视频会议中不再被读成疲惫”），分别写三个层次的方案理由：流相能做什么，介相能做什么，定相是否需要动。每层各写一条依据、一条局限、一项代价。最后说明你建议从哪一层开始，为什么。

参考阅读：Skin Quality 360° Consensus；See Touch Feel and Express Achieving Safe and Natural Outcomes With HA Fillers；FDA Dermal Fillers (Soft Tissue Fillers)（美国监管机构公开说明，仅用于风险阅读，不替代中国注册适应证）；FDA BOTOX Cosmetic Prescribing Information 2024；Preoperative Assessment of the Eye and Periocular Region；American Academy of Dermatology Moles Overview。

第 51 讲　顺序：先流后介，慎动定相

第 09 单元　从读法到方案：取舍　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

先做可逆、低风险、能改变读法的部分，再决定是否需要更深的改动。很多人做到第一步就够了。

- **学习重点：** 理解“先流后介，慎动定相”的顺序原则；先列任务再列方法；让信息和临床条件决定顺序；为每个阶段设置结束条件。
- **内容安排：** 为什么先流后介；先列任务，再列方法；临床条件决定能否开始；信息会改变顺序；用两条路径比较；让生活安排进入选择；为阶段设置结束条件。

■ 临床连接

具体联合的适合性与间隔按产品、设备、术式及实际条件评估；不从审美关系推出统一时间表；不承诺某个日期一定达到最终状态。

- **观察练习：** 多方法纸上方案改写成四段式，并写暂停与结束条件。
- **锚定观点与工具：** 观点 4、8；工具 2、4 记录卡 I 栏“方案与不做”。

逐字稿

多种方法一起出现，并不自动构成完整方案。完整，首先意味着每种方法有明确任务，彼此关系说得通，顺序也有理由。本讲不提供通用先后表，但提供一条原则：先流后介，慎动定相。

为什么先流后介

■ 相书原文 · 传统说法

相书说“定相论一生，流相论一时”。（传统说法，见《相论》1.24 条整理）流相变得快，所以也改得快、改得便宜；定相变得慢，改起来也最难回头。

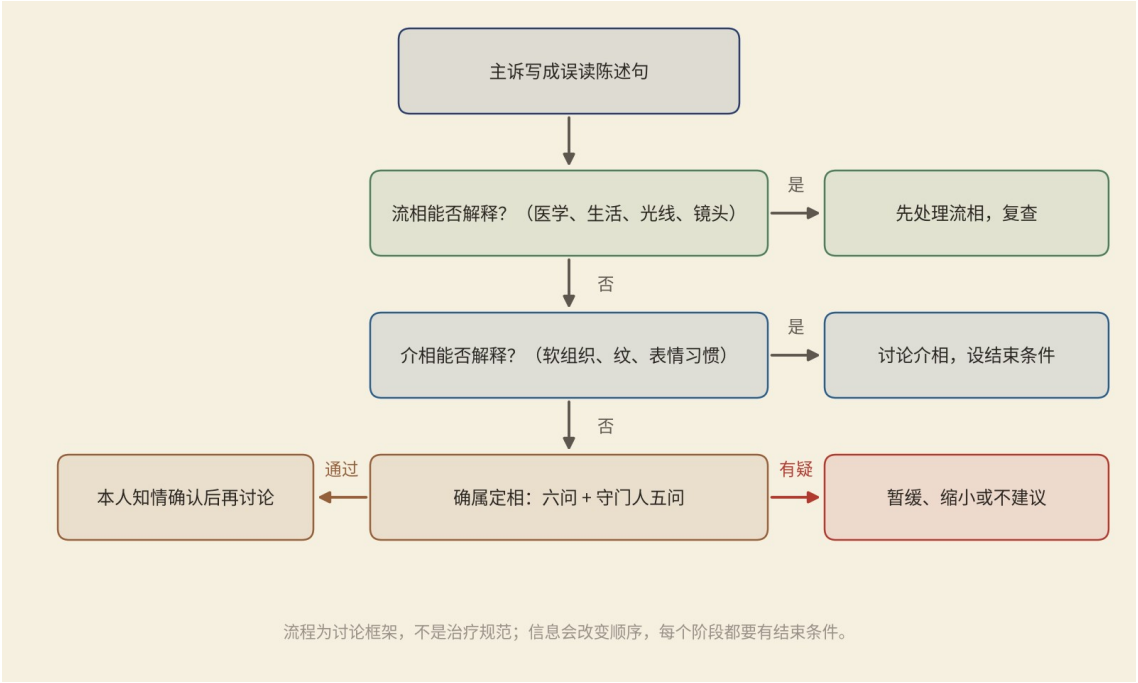


图 9-4　先流后介，慎动定相：讨论顺序的决策流程

先处理流相，有三个理由。第一，代价最小，多数可逆。第二，结果来得快，可以马上验证误读是否改变。案例 A 林女士，先把摄像头调到与眼睛平齐、加一盏柔和的光，下一次视频会议就能看出读法有没有变。第三，也是最重要的：流相改善之后，剩下的问题才看得清楚。很多误读，做到第一步就消失了；剩下的，才值得讨论介相；介相也解决不了、而且本人认为值得的，才讨论定相。

这就是“很多人做到第一步就够了”的意思。它不是保守主义，而是信息顺序：先拿到最便宜的信息，再决定是否花更贵的代价。

先列任务，再列方法

把主诉拆成具体目标：某类色差、某段纹理、某处轮廓、动作中的表现。每项先写临床待查、所在层次和保留项，再考虑可能路径。两种方法被安排去解决同一个宽泛目标时，要解释是否各有作用对象，还是重复承担了同一任务。某种方法删掉后，方案对主要目标的说明没有变化，它的必要性就值得重新检查。

临床条件决定能否开始

存在需要先处理或评估的情况，让临床判断影响顺序。活动性皮肤问题、既往治疗、恢复状态和其他相关条件，可能使某些处理需要暂缓或调整。案例 E 何女士的医学待查，就排在所有美容方案之前。具体联合的适合性与间隔，按产品、设备、术式及实际条件评估。

信息会改变顺序

有时先完成一项独立目标，后续判断更清楚；有时先处理某处，会暂时改变外观，反而让另一项目标难以评价。可以问：做完这一项后，我们更容易还是更难判断下一项？是否需要等恢复与稳定，再看原来的需求是否还在？分阶段的价值在于获得信息，而不是把一个套餐拆成几次。每个阶段都允许修改、停止或转向。

用两条路径比较

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人同时在意局部色差和眼周某段阴影，尚未完成眼周的组织评估。

路径一：先完成必要评估，明确两项问题，再决定各自处理。路径二：色差问题已有独立临床依据、条件适合且本人认可，先讨论这一项（流相），眼周继续核查（介相或更深）。两条都可能成立。不能仅因为某种方法更方便就放在前面，也不必为了“全脸设计”要求所有问题同一天完成。提前写明哪些新信息会改变路径，例如眼周评估发现功能问题。

让生活安排进入选择

恢复期、工作、重要活动、预算和接受的幅度，都影响实际安排。它们不替代医学判断，却决定方案是否适合这个人。为适应时间而调整顺序时，说明会牺牲哪些观察或恢复上的便利。不承诺某项处理一定不影响工作，也不承诺某个日期一定达到最终状态。

为阶段设置结束条件

每个阶段写清目标、评价方式和下一步条件：达到目标可以进入观察；结果不清楚时补充评估；本人不再希望改变，也要重新讨论。最重要的结束条件，就是误读陈述句里的那句话：在那个场景中，不再被读成 A 了。读法改变了，这个阶段就结束了，不需要因为“还可以更好”继续往下走。

本讲练习

■ 本讲练习

把一份多方法纸上方案改写成四段：任务（含层次）、条件、先后理由、复查节点。删除没有独立理由的方法。

为整个计划写一个暂停条件和一个结束条件。如果计划只能继续加项目，无法说明何时可以停下来，就要回到误读陈述句本身。

参考阅读：A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation；Skin Quality 360° Consensus；《相论》1.2—1.24 条。

第 52 讲　模板脸：为什么不能一张脸配所有人

第 09 单元　从读法到方案：取舍　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

模板把每张脸往人群中心拉，代价是失配与失认。参考图要翻译成关系，而不是照搬部位。

- **学习重点：** 理解平均脸与独特性研究对模板问题的启示；区分配合（向内）与模板（向外）；学会把参考图翻译成关系；复盘“局部达标、整体失调”。
- **内容安排：** 案例 G：想要她的脸；平均脸为什么好看，又为什么不够；独特性：被认出来的那部分；配合向内，模板向外；参考图翻译三步；局部达标，整体失调。

■ 临床连接

参考图只用于沟通，不作为直接复制的目标；以本形为参照讨论；“局部达标、整体失调”时回到目标与保留记录复盘。

- **观察练习：** 反向方案：为一张脸写模板化方案并列出失配与失认；参考图翻译。
- **锚定观点与工具：** 观点 5、11；工具 3、8；案例 G；签名练习⑤。

逐字稿

这是本课程新增的一讲，吸收了原课程“局部改善与整体协调”复盘一讲的部分内容。原课程反复提醒“不要以某一种标准脸替代答案”，但没有正面讲清楚：为什么不能？模板到底错在哪里？

案例 G：想要她的脸

案例 G，苏女士，二十七岁（虚构教学案例）。她带来一位明星的几张照片：“照这个做。眼睛、鼻子、下巴，都照这个。”

苏女士的脸，眉眼细长，鼻梁不高但很直，下巴柔和，整体清秀。那位明星的脸，大眼、高鼻、尖下巴，五官鲜明。两张脸都好看，但完全是两种本形。

如果“照这个做”，结果会怎样？先讲两个研究，再回来回答。

平均脸为什么好看，又为什么不够

■ 现代美学 · 研究

面孔研究里有一个经典发现：把很多张脸合成一张“平均脸”，它往往被认为比大多数单张脸更有吸引力（Langlois 与 Roggman，1990）。对称、皮肤均匀、比例接近人群中心，都会提升吸引力评分。

后来的研究补充了一个关键点：最有吸引力的脸并不就是平均脸。Perrett 等人 1994 年的研究发现，把高吸引力面孔相对平均脸的形状特征适度强化，吸引力还会进一步上升。也就是说，平均能让一张脸“不出错”，但真正动人的，往往带着偏离平均的特点。

很多流行模板，本质上是一种“修饰过的平均”：大眼、高鼻、小脸、尖下巴、饱满。把每张脸都往这个方向拉，就是把每张脸都往同一个中心拉。

独特性：被认出来的那部分

另一类研究来自面孔识别。Valentine 提出的“面孔空间”模型认为，每张脸可以看作离人群中心有一定距离的一个点；越有独特性的脸，越容易被记住和认出来。

两个研究放在一起，模板的代价就清楚了：把一张脸往人群中心拉，可能让它在某些评分上“更标准”，同时让它更难被认出、更难被记住。这就是本课程说的失认。

■ 相书原文 · 传统说法

相书说得更早：“金不嫌方，木不嫌瘦，水不嫌肥，火不嫌尖，土不嫌浊。”（传统说法，见《相论》1.66 条整理）各形自有其合格，方脸不必改成尖脸，瘦脸不必改成圆脸。第 11 讲讨论过这句话，在这里它是反对模板的最好注脚。

配合向内，模板向外

本课程的观点五：配合是向内的，模板是向外的。

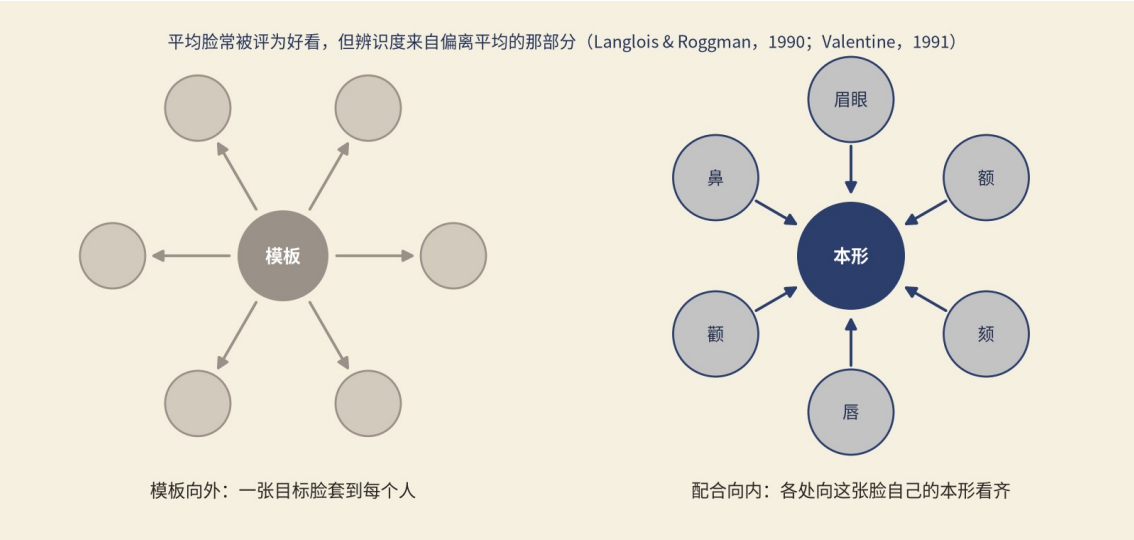


图 9-5 模板向外，配合向内：两种方案思路（概念示意）

配合向内，参照系在这张脸自己身上：鼻与颧相不相配，眉与眼相不相称，五岳是否朝拱，改动是顺形还是逆形。模板向外，参照系在别人身上：明星、网红、滤镜、流行图片。向内的判断，不同的脸得出不同的答案；向外的判断，所有的脸得到同一个答案。前者守住辨识度，后者消耗辨识度。

回到苏女士。“照这个做”，是把一张细长清秀的脸往大眼、高鼻、尖下巴的方向拉。即使每个部位都“做到了”，组合在一起，可能既不像她，也不像那位明星，而像第三张脸，一张熟人认不出、她自己也不熟悉的脸。还有失配：大眼配原来的眉形、高鼻配原来的颧、尖下巴配原来的面宽，关系可能都对不上。

参考图翻译三步

参考图本身不是问题，它是求美者表达期待最方便的方式。问题在于怎么用。三步翻译：

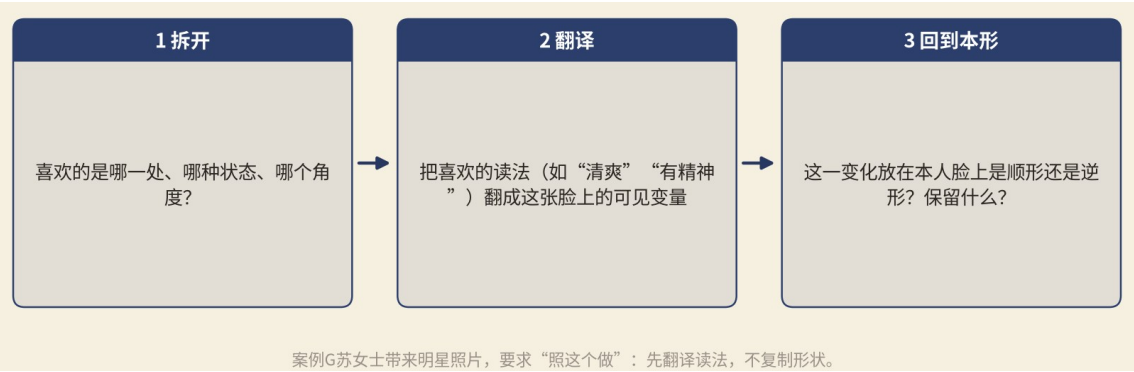


图 9-6 参考图翻译三步：从“照这个做”到可以讨论的目标

1. **问喜欢什么：** “这张照片里，你最喜欢的是什么？只能选三样。”苏女士想了想说：眼神很亮，看起来很有精神；侧面很利落；笑起来很自信。

2. **把部位翻译成关系或读法：** 她说的三样都不是部位：“眼神亮”是神，“侧面利落”是中轴的连续关系，“笑起来自信”是情态。这些都可以在她自己的脸上讨论。

3. **在本形里找对应：** 她自己的脸上，哪里可以让“精神”“利落”的读法更明显？也许是眼周的光泽与疲惫感，也许是下颌缘的清晰度，也许只是拍照的角度和表情。

翻译完，误读陈述句可以写成：“在照片和日常中，希望被读成有精神、利落；保留眉眼细长的特点和整体的清秀，不能接受变得不像自己。”这句话里，已经没有“照她做”了。

如果求美者对模板的执着非常强，反复要求“一模一样”，对自己的脸表现出明显的痛苦和否定，要想到第 30 讲讲的身体意象困扰，放慢节奏，必要时筛查和转介。

局部达标，整体失调

模板的另一种表现，不是整张脸照搬，而是每一处局部都按某个标准“达标”，组合起来却不协调。复盘这种情况，有三种常见解释。

目标只写了局部： 方案只记录了要改善的缺陷，没有记录这个区域原来承担的支点与层次，改变后全脸的轻重关系随之变化。

幅度偏离共同期待： 双方同意改善一项表现，却对幅度理解不同。回看术前文字、图示与本人复述，是否只有“自然”“适度”等宽泛词?

评价对象发生了变化： 局部改善后，注意力转到其他区域，本人在适应中提出新的期待。新关注不自动证明原处理失败，也不自动证明应继续追加。

复盘用三份证据交叉核对：可比外观资料、原目标与保留记录、本人感受与相关临床信息。真实复查中若有异常症状或疑似并发问题，先完成相应处理与评估，不能只归为审美不适应。最后写出目前更支持的解释、仍不清楚的内容和会改变决定的新信息。若考虑进一步处理，重新完成适合性、代价和本人意愿的讨论，不把追加当作自然延续。

本讲练习

■ 本讲练习

做签名练习“反向方案”：为案例 G 苏女士故意写一份“照明星做”的模板化方案，逐项列出它会造成的失配（哪些关系对不上）和失认（哪些辨识锚点和神的载体会丢失）。

然后用参考图翻译三步，为她写出误读陈述句和一份在本形里的方案方向。

参考阅读：Langlois & Roggman 1990（平均脸与吸引力）；Perrett, May & Yoshikawa 1994（吸引力与平均）；Valentine 1991（面孔空间与独特性）；《相论》1.66、1.68 条；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation。

第 53 讲　保留、等待与说“不建议”

第 09 单元　从读法到方案：取舍　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

守门是专业义务。一份好方案至少有一项“不做”，并且理由可以被本人反驳。

- **学习重点：** 把保留、等待、暂不治疗分别写成完整理由；掌握守门人五问；学会写一份本人能理解、也能反驳的“不建议”说明。
- **内容安排：** 医生是第二读者，也是守门人；保留来自理解；等待应当有要解决的问题；暂不治疗也有完整理由；守门人五问；“不建议”怎样说；让本人知道仍有哪些路径。

■ 临床连接

每份方案的记录卡 I 栏至少写一项“不做”；守门人五问任何一问让医生不安，方案改为暂缓、缩小或不建议，并把理由写给本人。

- **观察练习：** “不建议”说明书。
- **锚定观点与工具：** 观点 11、4；工具 8 守门人五问；签名练习⑦ “不建议”说明书。

逐字稿

医生是第二读者，也是守门人

第 2 讲说，医生也在相面，是这张脸的第二读者。到这一讲，要补上这个观点的后半句：医生也是守门人。

求美者是第一读者，他从镜子、照片和别人的反应里读自己。医生是第二读者，带着专业的眼光再读一遍。但第二读者还有一个第一读者没有的责任：判断哪些改变不该发生。这不是家长主义，而是专业义务。求美者看得到收益，却往往看不到代价，看不到漂移，看不到自己可能被一个模板或一种焦虑推着走。医生看得到。

所以本课程要求：一份好方案，至少有一项“不做”。

保留来自理解

一处特征被保留，可以因为它与全脸相称，因为本人认同，因为改变会影响其他重要关系，因为它是神的载体或辨识锚点。理由要具体：保留颧部某段转折，因为它承担中段支

点；保留笑时眼形，因为那是神的载体；保留目前肤色，因为本次目标只是局部色差。这些理由约束后续方案。拟采取的方法可能影响保留项，要重新讨论。

等待应当有要解决的问题

等待可以为了获得可比资料、观察某项变化是否持续、等适当的恢复阶段再评价，或者等医学待查有了结果。写清等待什么信息、届时比较什么、什么情况需要提前复诊。没有这些内容，等待就变成含糊的拖延。

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人认为近期某处轮廓改变，但资料条件差别大，且刚接受过相关处理。应先核对既往信息和实际状态，再安排合适的评估，而不是用另一项处理立即追赶。

暂不治疗也有完整理由

可能因为目标与可用方法不匹配，临床条件不适合，本人无法接受相应代价，或者暂时没有明确的改变意愿。说明要尊重本人，不把犹豫解释成不理性，也不把任何高期待自动贴上心理标签。暂不开展本项美容处理，与是否存在其他医疗需求，是需要分别判断的。转诊围绕明确问题。

守门人五问

方案确认之前，医生要问自己五个问题：

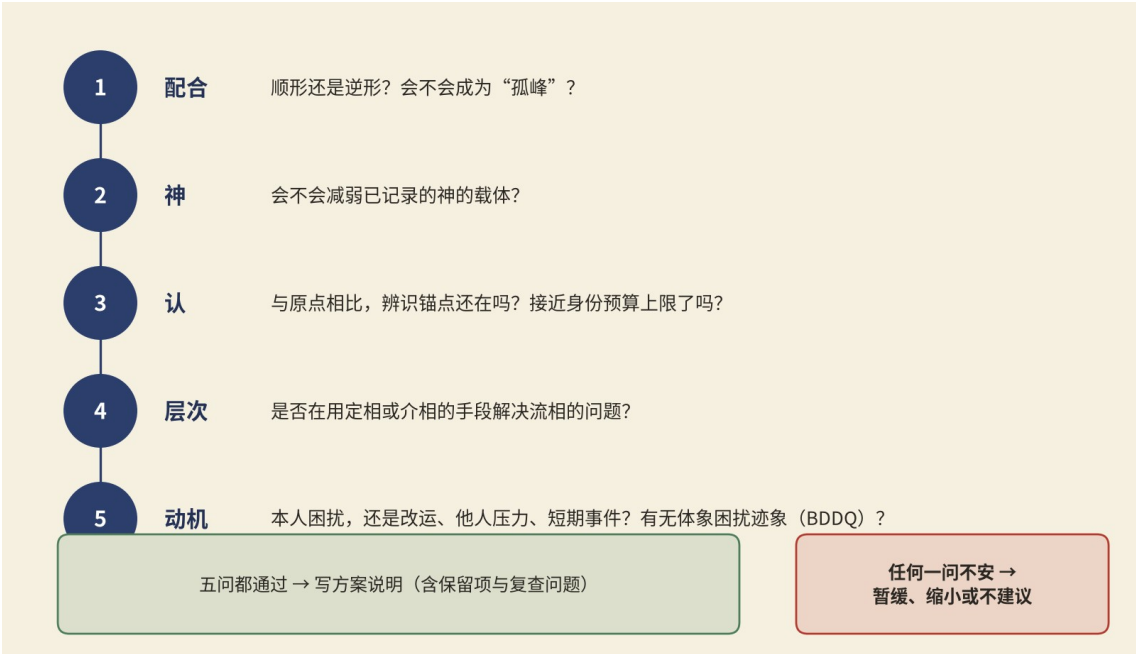


图 9-7 守门人五问：方案确认前的检查流程

1. **配合：** 这项改动是顺形还是逆形？会不会让某一处成为“孤峰”？

2. **神：** 会不会减弱已记录的神的载体？

3. **认：** 与原点相比，辨识锚点还在吗？累积改动是否已接近“身份预算”的上限？

4. **层次：** 是否在用定相或介相的手段，去解决流相的问题？

5. **动机：** 主要动机是本人对外观的困扰，还是改运、他人压力、短期事件？是否有体象困扰的迹象，需要用已验证的筛查工具（如 BDDQ）进一步了解？

任何一问的答案让医生不安，方案就改为“暂缓、缩小或不建议”，并把理由写给本人。

“不建议”怎样说

说“不建议”很难。说重了，像是拒绝和评判；说轻了，等于没说。一份“不建议”说明包含四个部分：

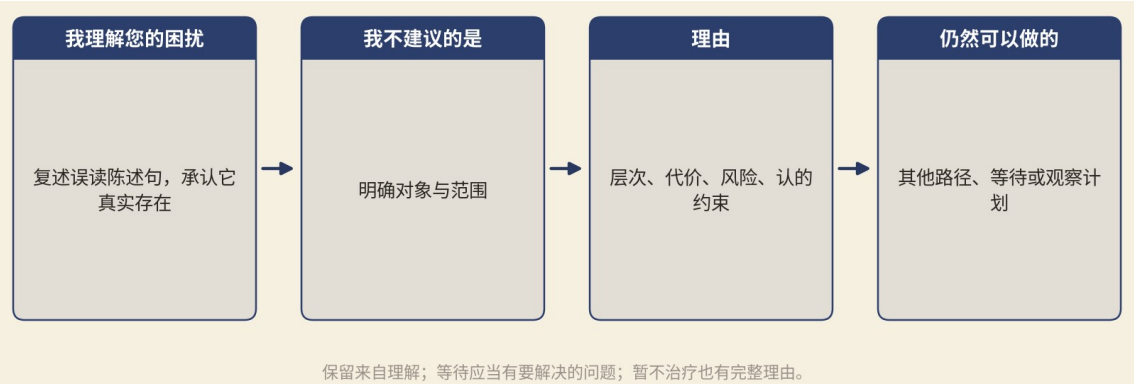


图 9-8 “不建议”说明书的结构

一，复述本人的目标。 让他知道医生听懂了。“您希望在照片里看起来更有精神，也提到想把下巴做尖一点。”

■ 守门人提示

二，说明不建议的具体事项和理由。 理由落在守门人五问上，具体到这张脸。“下巴做尖，我目前不建议。您的脸整体是柔和的，下巴是这份柔和的一部分，也是您朋友认出您的地方。改尖之后，下巴和面宽、眉眼的关系可能对不上，而且这一项改变难以回头。”

三，说明可以做什么。 “您说的‘更有精神’，我们可以先从眼周的疲惫感和皮肤光泽入手，这些改变小、可调整，做完再看是否还需要别的。”

四，留出反驳的空间。“这是我目前的判断。如果您有不同的想法，比如您很清楚自己就想要一个更锐利的风格，我们可以再谈；但我需要先听您讲讲为什么。”

第四部分最重要。一份好的“不建议”，理由可以被本人反驳。如果本人提出了医生没考虑到的理由，比如这是她长期、清楚、稳定的愿望，医生可以重新考虑。不能被反驳的“不建议”，是命令；可以被反驳的，才是专业意见。

专业判断清楚时，医生可以明确说“不建议”。尊重选择不要求承诺实施每个要求；清楚拒绝也不需要贬低对方对美的理解。

让本人知道仍有哪些路径

可以讨论继续观察、补充评估、较有限的目标、其他适合路径，或者就此结束。双方审美方向不同，但有可协商的有限目标，可以继续；核心条件无法一致，保留分歧也是完整结果。相同程度的外观差异，对不同人有不同意义，不能把所有细小主诉都轻率归为“不值得”。

本讲练习

■ 本讲练习

做签名练习“‘不建议’说明书”：从本课程的七个案例中选一个（例如案例 C 周女士“再补一点”），写一段两百字的“不建议”说明，包含复述目标、具体理由（对应守门人五问）、可以做什么、留出反驳空间四部分。

请一位同学读完后扮演本人提出反驳，你再写一段回应：哪些反驳会让你改变判断，哪些不会，为什么。

参考阅读：A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation；体象障碍与美容就诊相关综述（BDDQ 筛查）。

第 54 讲　当求美者带着相书来：面相话语、破相焦虑与改运请求

第 09 单元　从读法到方案：取舍　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

面相话语是焦虑地图。接住、翻译、交还，不嘲笑，也不售卖改运。

- **学习重点：** 认识流行面相内容的叙事套路；理解面相话语与填充营销的合流；分辨好奇型、借用型、依赖型三种动机；掌握“接—译—还”及伦理底线。
- **内容安排：** 流行面相内容长什么样；面相话语是焦虑地图；“饱满福相”与填充营销；三种动机；接—译—还；常见说法与回应；医生的伦理底线。

■ 临床连接

病历、咨询记录和宣传中不出现改运语言；医疗广告不得对疗效作断言或保证；依赖型动机放慢，必要时筛查与转介。

- **观察练习：** 角色扮演：带着短视频来的人。
- **锚定观点与工具：** 观点 10、1、11；工具 5、7 接—译—还、8；签名练习⑧。

逐字稿

这是本课程新增的一讲。原课程把面相作为医生的观察入口，却没有讨论另一个越来越常见的场景：求美者自己带着面相话语走进诊室。“我鼻头没肉，守不住财。”“相师说我这颗痣要点掉。”“我想做一个旺夫相。”医生怎么回应?

流行面相内容长什么样

为了准备这一讲，本课程整理了约二十个流行面相短视频与文章。它们有一些很一致的特点。

固定的叙事套路： 引一句古籍（《麻衣相法》《神相全编》《柳庄相法》），配一句顺口溜，拿一张陌生人的照片逐处点评，最后打分。一段播放量很高的短视频，就指出一张脸上额头塌陷、眉骨外凸、眼周暗沉、山根有痣、“猪唇”外翻五处“破相”，给这张脸打“最多三十分”。

绝对化结论与恐惧诉求： “只要占一个，就算顶级大凶面相”。结论往往落在婚姻、财运、晚年这些人人都焦虑的地方。

彼此矛盾与明显附会： 眉骨高，一个来源说“凶恶多波折”，另一个说“分析力强但霸道”；还有“割双眼皮会扰动田宅宫，导致婚姻生变”“悬针纹提示心血管病”之类缺乏依据的说法。

商业导流： 不少视频引导私信看相或推广付费课程。

自我修正的结尾： 几乎每个视频都以“相由心生，可以修心改运”收尾。这句话给了观众一个出口：既然可以“改”，就会有人想到用医疗手段去改。

面相话语是焦虑地图

本课程的观点十：面相话语是一张焦虑地图。

第 10 讲讲过，十二宫是古人把人生焦虑放在脸上的方式：财帛、夫妻、子女、官禄、田宅。今天的求美者说“补财库”“夫妻宫凹陷”“破相”，表面上在谈脸，实际上在谈钱、婚姻、事业和被人议论的不安。

还有一点很重要：短视频描述的很多特征，去掉吉凶，确实对应常见读法：眼周暗沉显累，眉压眼显凶，嘴角下垂显苦。求美者被说中的，往往是自己早已感到的被误读之苦，这让后面的命运结论显得可信。医生可以承认前一半，明确否定后一半。

所以，面对面相话语，医生不必嘲笑，也不必辩论相术的真假。荀子两千多年前就说过“相人，古之人无有也，学者不道也”，对相术的理性批评本来就在中国思想传统里，医生不需要把自己放在“科学对抗传统文化”的位置上。医生要做的，是读懂这张地图：这句话背后，他在焦虑什么？

“饱满福相”与填充营销

流行面相推崇的福相，几乎都是饱满、圆润、有肉：天庭饱满，天仓丰盈，鼻头有肉，卧蚕饱满，地阁方圆，甚至“要有微微的双下巴”。这些部位，恰好都是常见的填充部位。“补财库”“补福气”“旺夫”很容易变成增加体量的理由。

对医生而言，这是过度填充风险的一个文化来源：当每一处都追求“饱满”，整张脸就失去了起伏与留白。第 8 讲讨论过饱满与留白，第 47 讲讨论过渐进漂移，在这里它们汇到了一起。

三种动机

求美者与面相话语的关系，大致有三种：



图 9-9 求美者与面相话语的三种关系

好奇型： 当作谈资，听听就好。“我看视频说鼻头有肉聚财，是真的吗？”说完就过去了。

借用型： 用面相语言表达本来就有的外观困扰。“我这是破相”，其实是“我不喜欢这道疤，别人老问”。

依赖型： 相信改了部位就能改运，或者被家人、相师要求改。“相师说必须把这颗痣点掉，不然今年婚事不成。”

前两种用“接—译—还”就能处理。第三种需要放慢，必要时暂缓。

接—译—还

接： 接住话语背后的情绪，不嘲笑，也不附和。“您很在意这件事，听起来最近压力挺大的。”

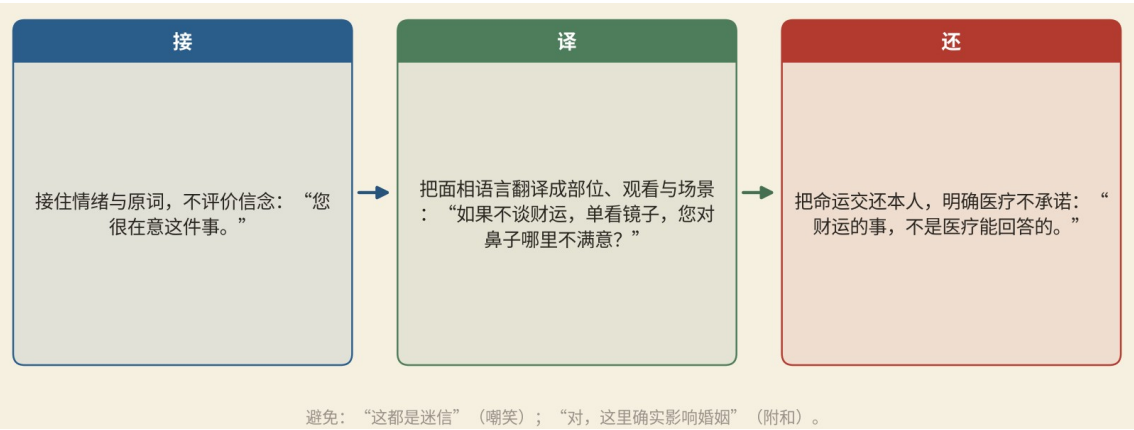


图 9-10 接—译—还：面对面相话语的三步沟通

译： 把面相语言翻译成外观和读法。“如果不谈财运，单看镜子，您对鼻子哪里不满意？”“您说的破相，是在意别人注意到它，还是您自己不喜欢？”

还： 把命运和人生的部分交还给本人，明确医疗不承诺这些。“鼻子的样子，我们可以谈；财运的事，不是医疗能回答的，我也不能承诺。”

三步做完，往往会出现一个真正的主诉。第 57 讲会完整走一遍案例 B 陈先生。

常见说法与回应

求美者带来的说法	背后常见的真实关切	医生可以这样回应	不可以做的
“我这是破相，要处理掉”	被人议论、羞耻、婚恋压力	“这一处让您困扰的是被人注意，还是您自己不喜欢？先确认它的医学性质，再讨论去留。”	附和“破相”；暗示处理后运势改变
“鼻头没肉，守不住财，想补财库”	经济焦虑；对鼻形的不满	“如果不谈财运，单看镜子，您对鼻子哪里不满意？”	以“财库”为理由增加体量
“卧蚕没了，桃花差”	想显得年轻、亲和	“我们在您笑的时候看一下，您喜欢的是那道弧线，还是不笑时不显累？”	按静态造“卧蚕”
“夫妻宫凹陷影响婚姻”	婚姻压力；眼尾显老	“婚姻的事医疗帮不上，但我们可以谈谈眼尾这里的样子。”	让治疗承担修复关系的期待
“印堂有悬针纹，性格偏激”	被说凶、显累	“这条纹是皱眉动作留下的。我们先看看它在哪些时候出现。”	附和性格、婚姻或疾病说法
“相师说我必须把这颗痣点掉”	他人要求；对痣的担忧	“痣先要做医学判断。去不去，由您自己决定，和别人的说法无关。”	只因相师要求而处理
“我想做一个旺夫相”	婚恋压力；希望显得温和有福	“您希望别人第一眼觉得您是什么样的人？我们只谈外观和读法。”	宣传或认可“旺夫相”
“割双眼皮会不会扰动田宅宫？”	对手术的不安	“手术要评估的是功能、恢复和是否像您自己，和婚姻没有关系。我们把真实风险讲清楚。”	嘲笑；或借机推销“改运”方案

医生的伦理底线

1. **不嘲笑，也不附和。** 嘲笑会让求美者关上门，附和是在为不可能的承诺背书。

2. **病历和话术中不出现改运语言。** “旺夫”“招财”“补福气”“化解破相”不出现在病历、咨询记录与宣传材料中。医疗广告不得对疗效作断言或保证，以运势作为治疗获益，更是越过了医疗的边界。

3. **识别依赖型动机。** 改运动机占主导、要求急迫、短期内反复要求，或伴有对某处外观的过度关注与痛苦时，放慢节奏，考虑使用已验证的筛查工具，必要时转介心理或精神科评估。

4. **不让治疗替别人的要求买单。** 要求来自家人或相师，而本人并不在意时，以本人意愿为准。案例 F 赵先生就是一例。

5. **医生自己不做相师。** 不在面诊中评论求美者的“面相好坏”，即使对方主动请求。医生的读法只用于理解误读，不用于给人下结论。

本讲练习

■ 本讲练习

做签名练习“角色扮演：带着短视频来的人”：三人一组。一人扮演求美者，拿着一张短视频截图，要求“补财库”或“化解破相”；一人扮演医生，用“接—译—还”完成五分钟对话；第三人记录：接住了什么情绪，翻译出了什么外观主诉，交还了什么，有没有出现附和或嘲笑。然后轮换角色。

再选一条短视频断语做“断语三分”，写出对求美者的回应。

本单元作业：提交目标与方案对照表，必须包含误读陈述句、层次对应、顺序理由、至少一项“不做”及理由，以及守门人五问的回答。

参考阅读：荀子《非相》；《相论》第五部分（十二宫）、8 条；本课程流行面相内容整理（约二十个短视频与文章来源，见参考资料）；《中华人民共和国广告法》关于医疗广告的规定；体象障碍与美容就诊相关综述（BDDQ 筛查）。

第 10 单元　综合面诊与复盘

引导问题

你的读法，这六十讲里变了吗？

核心观点　全部十一条观点的综合运用；重点检验观点 2 医生也在相面、观点 11 医生是第二读者也是守门人。

单元目标　在完整情境中同时运用三层看脸法：定位读法，找出形的依据，按定介流安排顺序，守住神与辨识锚点，写出有理由的“不建议”；处理审美分歧；在限制条件下取舍；复盘自己的读法。

单元作业　任选一个贯穿案例，提交完整的面容记录卡、一份方案说明（含保留与“不建议”）和一份复查问题清单；结课时拆开第 1、2 讲封存的乍见印象，计算并反思自己的推翻率。

本单元讲次　第 55 讲 治误读：看起来显凶的脸；第 56 讲 总显得疲惫的脸；第 57 讲 想“补财库”的求美者：综合案例；第 58 讲 审美分歧：当医生和求美者读得不一样；第 59 讲 只允许改变一处；第 60 讲 结课复盘：你的读法变了吗。

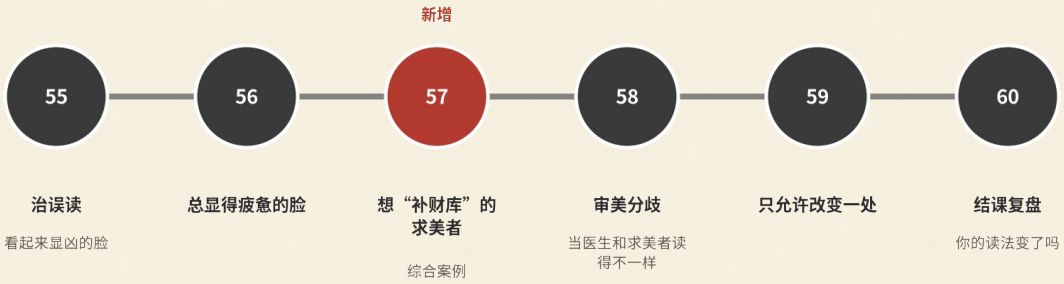


图 10-1　第 10 单元讲次一览（综合面诊与复盘）

第 55 讲　治误读：看起来显凶的脸

第 10 单元　综合面诊与复盘　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

“显凶”是一种读法，不是一种长相。先找出是谁、在什么场景这样读，再决定动不动形；威严和凶不是一回事，可以只去掉后者。

- **学习重点：** 用三层看脸法完成一次“显凶”主诉的综合面诊：定位读者与场景，区分误读来源，按定介流排序，找到并保护神的载体，写出“不建议”。
- **内容安排：** 先问谁在读；误读的三种来源；把形放进定介流；情态能补形，别把补偿拿走；她可能想保留威严；守门人五问；写一份方案说明。

■ 临床连接

只有“形像表情”这一类来源适合用形去改；条件造成的交给流相手段；读者的偏见不由医疗负责。

- **观察练习：** 误读陈述句＋三层顺序表＋一段“不建议”说明。
- **锚定观点与工具：** 观点 3、4、6、11；工具 1、2、3、6、8；案例 A。

逐字稿

这一讲回到第 1 讲的林女士。三十八岁，部门主管，新同事在视频会议里说她“不好接近”，她自己觉得被误解了。这是一个虚构教学情境，我们在第 1、20、39、40 讲都见过她，今天把她完整走一遍。

原课程里，这一讲的任务是把“显凶”拆成可以核查的问题。这个任务仍然成立。但经过前面五十多讲，我们可以把话说得更明确：显凶首先是一种读法。一张脸本身没有凶或不凶，只有在某个场景里、被某个人、凭某一刻的样子读成了凶。所以第一件事不是看她的脸，而是问清楚这个读法。

先问谁在读

依次问四个问题：谁这样说？在什么场合？凭的是静态还是动态的样子？您自己怎么看？

林女士的回答是：说她的是新同事和一位合作方；场合主要是视频会议，以及一次活动上的抓拍照片；家人和共事多年的同事从来没这样说过；她自己觉得，听别人讲话时可能有点“绷着”。

■ 相书原文 · 传统说法

这几句话已经透露了很多。熟人不这样读，陌生人在屏幕和照片里这样读，说明误读集中在静态和初见两个通道。《冰鉴》说“乍见观人情态”，初见时人们看到的是一时的神情；相处久了，人们读到的是她的精神，而她的精神显然并不让人觉得凶。

这个判断决定了方案的方向：要改善的是静态与初见通道里的读法，同时绝不能损害交往通道里那个让熟人喜欢她的样子。

误读的三种来源

第 40 讲讲过误读的三种来源，这里逐一对照。

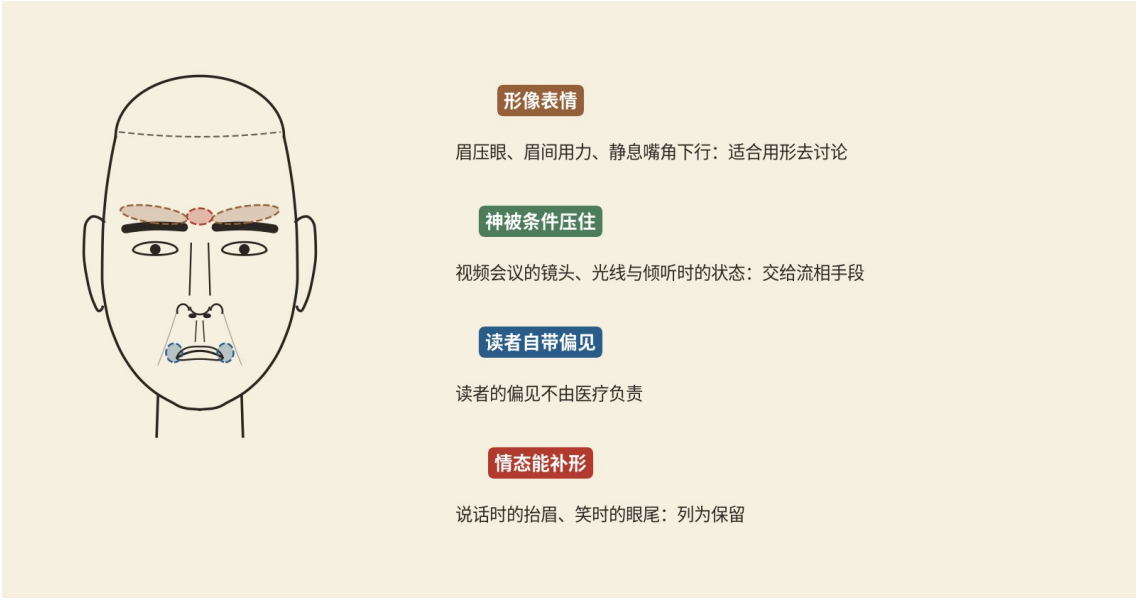


图 10-2　治误读：“显凶”的三来源分析（案例 A）

■ 相书原文 · 传统说法

第一类，形像表情。眉位较低、贴近眼睛，眉间在放松时也有竖纹，嘴角放松时略向下，都和皱眉、不快的表情相似。相书说“眉粗浓压眼，主性刚”，说印堂悬针纹“主刑伤与劳碌”（传统说法，见《相论》4.31、5.12 条整理），记录的正是这种读法。这一类，才是适合讨论用形去改的部分。

第二类，神被条件压住。会议室的顶光让眉弓下方投下深影；笔记本摄像头放在桌面，从下往上拍，加重了下半脸和鼻孔的存在感；连续开会后的疲劳让眼周更沉；听别人讲话时

的专注，本来就会让眉间用力。这一类交给流相手段：调整摄像头高度与光线、改善休息，往往比任何治疗都来得快。

第三类，读者自带的期待。比如对女性管理者“应当温和”的期待，会让同样的严肃在她脸上被读得更重。医生要把这一点诚实地说出来：别人的偏见，不应当由她的脸来负责。她仍然可以选择做一些调整，这是她的权利，但医生不应假装治疗能解决偏见。

三类分开以后，形的讨论范围就缩小了，也更准确了。

把形放进定介流

流相：光线、镜头角度、疲劳、眼周暗沉。先处理，代价最小，而且可以马上验证：请她下一次会议把摄像头调到与眼睛平齐，面前加一盏柔和的光，再截一张图来看。

介相：倾听时眉间的持续用力及留下的浅纹，嘴角周围的软组织走向，眉毛的修剪形状。这一层可以讨论，但要带着两个问题：会不会伤到她的神？会不会让她看起来“做过”？

定相：眉骨、颧部、下颌的轮廓。这是她喜欢的部分，也是熟人认出她的辨识锚点。为了“显得柔和”去改变这些结构，是用最难逆转的手段去解决一个主要发生在静态和初见里的读法问题，层次不对。

情态能补形，别把补偿拿走

■ 相书原文 · 传统说法

《冰鉴》说：“容貌者，骨之余，常佐骨之不足；情态者，神之余，常佐神之不足。”林女士正是这样。她静态时显得严肃，可一说话，眉毛会轻轻上扬，笑起来眼尾一起动，熟人觉得她爽朗。她的情态一直在补偿静态结构带来的读法。这就是她的神的载体：说话时的抬眉，笑时的眼尾。

这里藏着这类主诉最常见的失败方式。如果为了减轻眉间的“皱眉样”信号，把说话时眉部的活动也一起明显减弱，静态照片也许变好了，交谈时那份补偿也没了。她可能不再被读成凶，却开始被读成冷。从“凶”到“冷”，误读没有消失，只是换了一种。

所以方案目标要写得很具体：减少放松和倾听时的皱眉样信号，保留说话和笑时的眉眼活动。具体手段能否兼顾、能兼顾到什么程度，需要专科评估，也要事先告诉她存在不确定性。本课程不讨论点位与剂量。

她可能想保留威严

还有一个问题值得单独问：“有没有哪些场合，您其实需要这种不好惹的感觉？”

林女士想了想说，谈判的时候她挺需要。这句话很关键。她要的不是变亲和，而是在初次见面和视频里不被误读成生气，在需要的时候仍然有分量。

这里可以提出一个区分：威严和凶不是一回事。威严更多来自稳定的结构与姿态：清楚的轮廓、端正的头位、平稳的目光；凶更多来自像表情的信号：压低的眉、皱起的眉间、下垂的嘴角。这是本课的观察性归纳，不是研究结论，但在临床上很有用：保留定相里的轮廓，就保留了威严；减少介相里的皱眉样信号，就减少了凶。借用第 39 讲的刚柔语言，轮廓之“刚”可以保留，表情之“躁”可以减少。

守门人五问

配合：方案没有改变她的主形，属于顺形。神：说话时的抬眉和笑时的眼尾已列为保留，任何会明显减弱它们的做法都要单独讨论。认：轮廓与眉骨不动，辨识锚点完整。层次：先流相，再介相，不触及定相。动机：困扰来自真实的工作情境，没有改运或他人强迫的成分，也没有看到明显的体象困扰迹象。五问都过了，方案才进入下一步。

写一份方案说明

■ 示范文本

误读陈述句：在视频会议和初次见面时，新同事和合作方常把您读成“不好接近”；您希望至少不被读成生气，谈判时仍保留分量。这一读法主要出现在静态画面和倾听时，与顶光、低位摄像头、倾听时眉间持续用力和放松时嘴角走向有关。

讨论顺序：第一步，调整会议的摄像头高度与光线，两周后用同样条件截图对比；第二步，如您仍在意，再由专科评估眉间与口周的处理是否适合，目标是减少放松时的皱眉样信号，保留说话与笑时的眉眼活动。

保留：下颌与眉骨轮廓；说话时的抬眉；笑时眼尾的动作。

不建议：不建议为了“显得柔和”改变颧部或下颌轮廓，这会改动您最有辨识度、也最能体现威严的部分，且难以恢复；不建议追求眉间完全没有动作，这可能让您从“显凶”变成“显冷”。

复查问题：新同事还这样读您吗？老朋友觉得您的表情少了吗？您照镜子时还认得自己吗？

这份说明里没有一个项目名称，却已经把目标、顺序、保留、不建议和复查标准都写清楚了。项目选择是下一步专科评估的事。

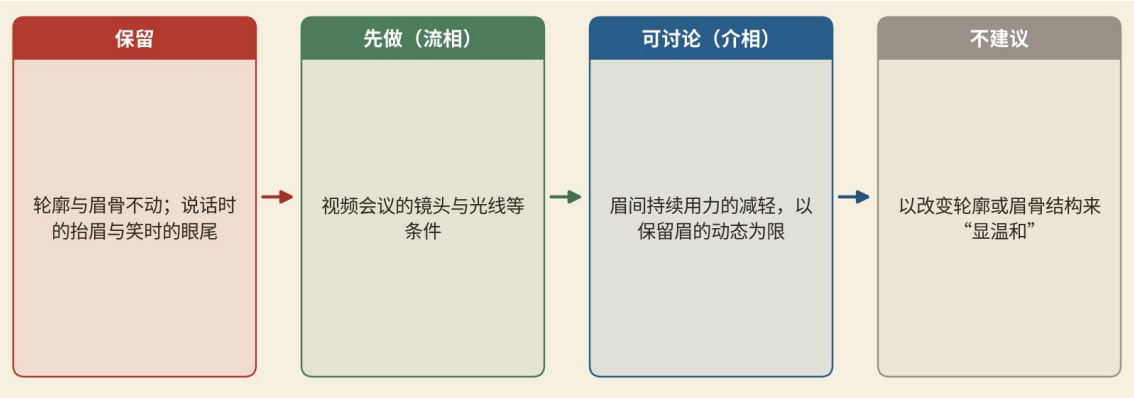


图 10-3　案例 A 方案说明的结构：保留在前，改动在后（虚构教学情境）

本讲练习

■ 本讲练习

任选案例 A 或你自己设计的“显凶”情境，完成三件事。

第一，写一句完整的误读陈述句，所有方括号都要填上；填不上的部分，列为下一次要问的问题。

第二，填一张三层顺序表：流相、介相、定相各列出相关的形，写出讨论顺序和理由，标出你认为不该进入讨论的部分。

第三，写一段一百五十字左右的“不建议”说明，要求本人读完能明白为什么，也能找到反驳你的地方。请同学扮演本人反驳一次，再看你的理由是否站得住。

参考阅读：《冰鉴》容貌、情态章；Said, Sebe & Todorov, Structural resemblance to emotional expressions predicts evaluation of emotionally neutral faces (2009)；Todorov & Porter, Misleading First Impressions (2014)；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation。

第 56 讲　总显得疲惫的脸

第 10 单元　综合面诊与复盘　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

疲惫是最常见的主诉，也是最需要先排查的主诉。三层模型帮助区分该看病、该护肤，还是该治疗。

- **学习重点：** 用“先排查、再分层”完成一次疲惫主诉的综合面诊；用形神气色整理信息；建立颜色、空间、动态与状态三个待查方向；把“不改变”写成约束。
- **内容安排：** 案例 E 的第二次面诊；先问疲惫指什么；用形神气色整理信息；三个待查方向；按定介流排序；将不改变写成明确约束；阶段目标与复查依据。

■ 临床连接

医学问题先于美容方案；某项外观改善后仍显疲惫，不自动追加处理，先核对最初判断与剩余问题。

- **观察练习：** 一份“核查在前”的面诊记录。
- **锚定观点与工具：** 观点 7、4、9；工具 1、2、4；案例 E。

逐字稿

第 31 讲，我们见过案例 E 何女士，三十三岁，同事总问她是不是没睡好（虚构教学案例）。当时医生发现她有乏力、心慌、月经量多和睡眠差，建议她先到相应科室评估，美容方案暂缓。

三个月后，她回来了。她说相关科室做了检查，给了处理，睡眠也在调整，最近体力好多了，“但是照镜子还是觉得累”。

这一讲就从这里开始。疲惫的主诉，第一步永远是排查；排查之后，剩下的“累”才是美容医学可以讨论的部分。

先问疲惫指什么

是被别人说看起来累，还是自己确实感觉疲劳？何女士现在说，自己不怎么觉得累了，同事问得也少了，但看未化妆的照片，还是觉得眼下发暗、脸色不够亮。

这句话很重要。它说明一部分“累”随着身体状况改善已经消失了，这是流相里与健康相关的部分。剩下的部分，需要重新看。

请她从自己的资料中选出一张认为“精神”的照片，比较时注意条件是否可比。她选了两年前的一张生活照，户外光线，略带妆容。

用形神气色整理信息

形：眼下起伏、眼睑与面颊连接、全脸关系。神：自然直视、交谈和真笑时的变化。气与色：保留整体感受，再写出色调、光泽和当次状态。

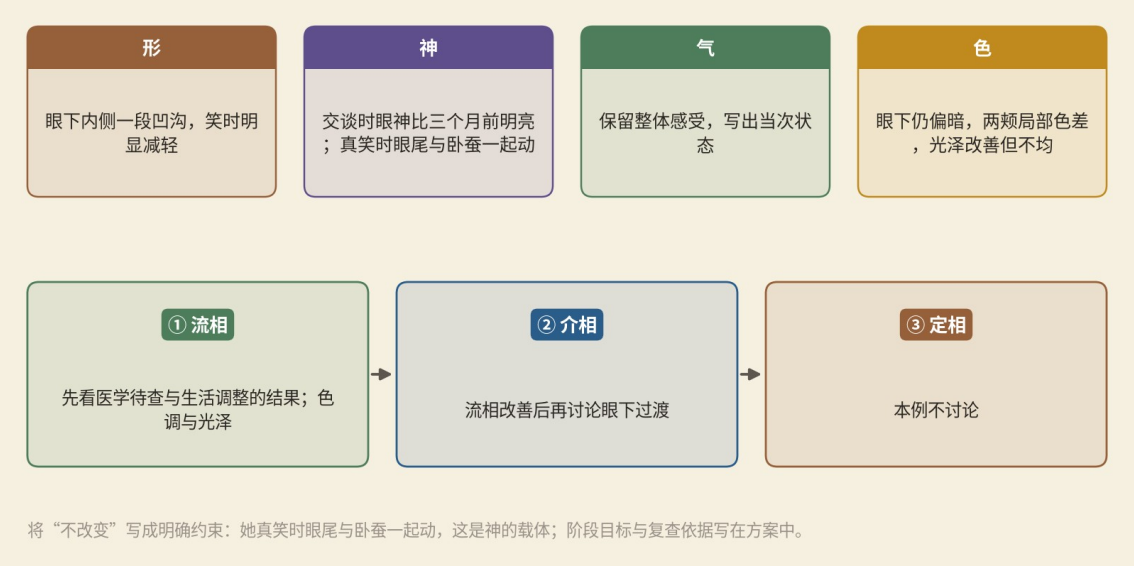


图 10-4　总显得疲惫的脸：用形神气色整理信息，按定介流排序（案例 E 复诊）

何女士的记录：形，眼下内侧有一段凹沟，笑时面颊上移后明显减轻；神，交谈时眼神比三个月前明亮许多，真笑时眼尾和卧蚕一起动，这是她的神的载体；色，眼下仍偏暗，两颊有局部色差，整体光泽改善但不均匀。

这样整理不预先决定哪一种原因更主要，它让眼周与皮肤都得到观察。

三个待查方向

颜色方向： 眼下与两颊的暗和色差，哪些属于颜色表现，哪些受阴影影响？需要合适条件下的观察与皮肤科判断。

空间方向： 眼下凹沟与面颊承接怎样共同形成明暗？需要相应眼周评估，不能把“暗”直接写成“缺量”。

动态与状态方向： 自然交谈是否与静态照片一致？身体状况和睡眠还在恢复中，三个月是否足够看清稳定状态？

这些是核查方向，不是固定组合检查。根据实际信息决定哪些相关。

按定介流排序

流相：眼下颜色、整体光泽、局部色差，以及仍在恢复中的状态。介相：眼下凹沟与面颊承接。定相：这里没有需要讨论的部分。

按“先流后介”，讨论顺序很清楚：先处理颜色与光泽，这一层代价小、见效快，还能顺便观察身体状况继续改善后的变化；一段时间后再看眼下凹沟对“累”的读数还贡献多少。很可能，颜色和光泽改善之后，“累”的读数就已经和她的真实状态一致了。这就是第 46 讲说的“读数一致”：她现在精力好了，脸也应该被读出精力好，不需要更多。

将不改变写成明确约束

何女士说过，不希望眼睛和脸型明显改变。继续确认：保留眼裂形状、真笑时的卧蚕和眼尾、面部宽度、整体辨识度。约束具体化后，某些方法更适合讨论，另一些可能与目标冲突。医生不能只用“做得自然”代替解释。

阶段目标与复查依据

误读陈述句：“在未化妆的照片和日常交往中，不再被读成疲惫；保留真笑时的卧蚕与眼尾，不接受眼形和脸型改变。”

阶段目标：先核实颜色、空间和状态各自对疲惫读数的贡献，在本人确认后优先处理有明确临床依据的颜色与光泽问题；医学方面按相关科室安排继续随访。

复查依据：颜色目标用可比资料；眼周保留相应视角与动态；同时问她身体状况和睡眠。若某项外观改善后仍显疲惫，不自动追加其他处理，先核对最初判断、期待与剩余问题。

本讲练习

■ 本讲练习

为案例 E 写一份“核查在前”的面诊记录：本人诉求、可见事实、三个方向中的相关问题、需要的专业判断、层次排序、保留项和误读陈述句。

最后回答：目前哪项信息最可能改变我的方案?

参考阅读：Infraorbital Hollow Rejuvenation Considerations Complications and the Contributions of Midface Volumization；Skin Quality 360° Consensus；Facial skin ageing: Key concepts and overview of processes；《冰

鉴》气色章。

第 57 讲　想“补财库”的求美者：综合案例

第 10 单元　综合面诊与复盘　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

当要求来自面相话语时，真正的主诉往往藏在话语背后。找到它，方案才不会变成改运服务。

- **学习重点：** 完整演练“接—译—还”与守门人五问；判断动机类型；把面相话语翻译成误读陈述句；在“不建议”与“可以做什么”之间找到平衡。
- **内容安排：** 案例 B：陈先生的要求；接：先接住；译：翻译出真正的主诉；还：把运势交还；动机判断；守门人五问；方案说明。

■ 临床连接

病历与咨询记录中不出现“补财库”等改运语言；不以运势作为治疗获益；依赖型动机放慢并考虑筛查与转介。

- **观察练习：** 角色扮演＋一份完整的方案说明。
- **锚定观点与工具：** 观点 10、11、3、4；工具 5、7、8；案例 B；签名练习⑧。

逐字稿

这是本课程新增的一讲，把第 54 讲的方法放进一个完整案例。

案例 B：陈先生的要求

案例 B，陈先生，四十五岁，自己经营一家小公司（虚构教学案例）。他拿着手机里的短视频截图说：“视频里说，鼻头没肉守不住财，山根低中年运差。我这两年生意不顺，想把鼻头和山根都补一补。”

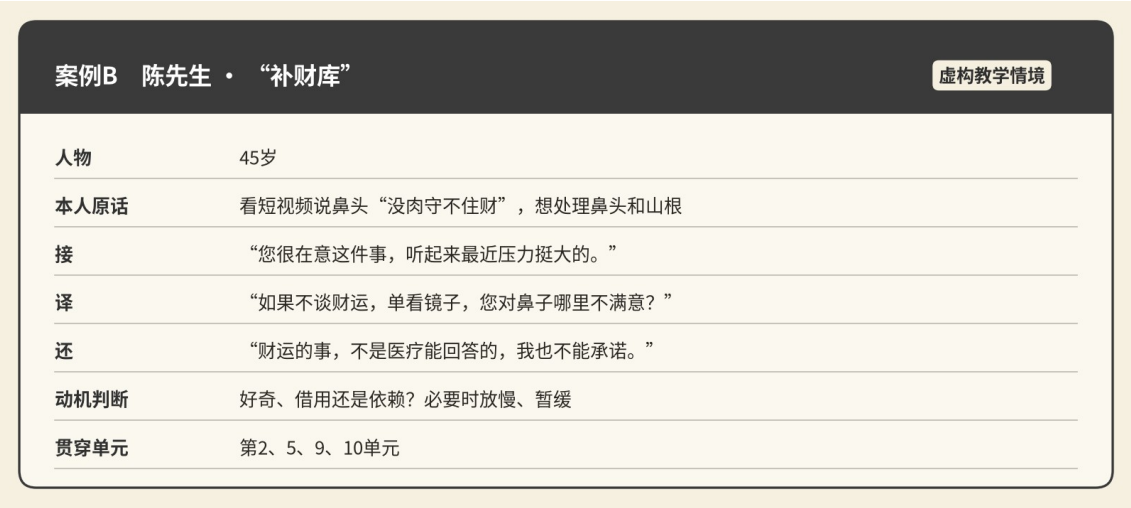


图 10-5　案例 B 记录卡：陈先生“补财库”（虚构教学情境）

如果医生只听到“鼻头”和“山根”，这次面诊会很快进入方案：鼻部填充或者手术，讨论幅度和代价。但这样做，医生就成了短视频链条的下一环，用医疗手段出售改运。

接：先接住

医生没有笑，也没有反驳，而是说：“这两年生意压力挺大的吧？您愿意多讲一点吗？”

陈先生说，公司这两年业务下滑，裁了人，自己常常失眠，“照镜子觉得自己老了好多，人也没精神”。他刷到那个视频，觉得说的就是自己：“鼻头没肉，难怪留不住钱。”

接，是接住情绪，不是接受说法。医生接住的是压力、失眠和对衰老的不安。

译：翻译出真正的主诉

医生接着问：“如果不谈财运，单看镜子，您对自己的鼻子满意吗？哪里不满意？”

陈先生想了一会儿说：“鼻子……其实还好吧，以前也没觉得有什么。就是最近拍照，侧面看鼻梁有点塌，整张脸显得没精神。”

医生又问：“最近谁说过您没精神？在什么场合？”他说，客户见面时，有人问他是不是身体不好；还有一次看到会议合影，觉得自己一脸疲惫，“像个失败的人”。

翻译到这里，真正的主诉浮出来了：不是鼻头，不是财库，而是“在客户和合影里被读成疲惫、没精神、失意”。按记录卡：

- **B 乍见印象：** 医生写下“疲惫，眉间紧，面色暗”。
- **C 本人原话：** “鼻头没肉守不住财”“照镜子觉得老了好多”“像个失败的人”。

- **D 误读陈述句：** 在客户见面和合影中，常被读成疲惫、身体不好；希望被读成有精神、可靠。这一读法主要出现在静态照片与初见，可能与眉间持续紧绷、眼下暗沉、面色和睡眠有关。愿意保留现在的五官，不能接受“看起来做过”。
- **E 形的依据：** 流相，面色暗、眼下青黑、光泽差，失眠；介相，眉间竖纹、眼下凹沟；定相，鼻梁起点略低，是他一直以来的样子，此前从未困扰他。
- **F 旧说对照：** “准头有肉主财”“山根主中年”，按断语三分全部属于命运推演；“眼下青黑多主劳倦”倒是很准确的观看经验。
- **H 医学待查：** 长期失眠、情绪低落，询问是否需要相应专业帮助。

还：把运势交还

医生说：“鼻子的样子，我们可以谈；但财运、生意，不是医疗能回答的，我也不能承诺。我刚才听下来，您最在意的，其实是别人觉得您没精神、身体不好，对吗？这件事我们可以认真讨论。”

还，是坦率地划出医疗的边界，同时把讨论带到可以讨论的地方。

动机判断

第 54 讲讲过三种动机：好奇型、借用型、依赖型。陈先生介于借用型与依赖型之间：他用面相语言表达了真实的外观困扰（借用），同时确实在生意不顺时把希望寄托在“补财库”上（依赖的成分）。

这时要放慢。可以问：“如果鼻子做了，生意还是不见好，您会怎么想？”陈先生笑了一下：“那可能就是不灵吧。”这个回答说明他对改运并不执着，翻译之后能接受外观层面的讨论。如果他坚持“必须补鼻头，不然公司要垮”，或者伴有对某处外观的强烈痛苦，就需要暂缓，并考虑筛查和转介。

另外，长期失眠和“像个失败的人”这样的话，提示可能存在情绪困扰。医生可以温和地说：“睡不好这么久，也挺辛苦的。如果需要，可以找相关的医生聊一聊，这和脸上的事同样重要。”

守门人五问

配合： 鼻部填充或手术会改变他的中轴，他的鼻与颧原本相配，加高可能造成“孤峰”，属于逆形风险。

神： 他的神被疲惫和情绪压住，这是第 40 讲说的误读来源二，用形去改无效。

认： 鼻是他的辨识锚点之一，改动会消耗身份预算。

层次： 主要误读在流相（面色、睡眠、眼下暗沉）和介相（眉间紧绷），用定相手段解决，层次错了。

动机： 含有改运成分，经翻译后可以转向外观目标；需关注情绪状态。

五问中，配合、神、认、层次四问都不支持动鼻子。

方案说明

■ 示范文本

误读陈述句：在客户见面和合影中，不再被读成疲惫、身体不好；保留现在的五官。

讨论顺序：第一，睡眠与情绪，建议到相应科室寻求帮助，这既是健康问题，也是“没精神”的最主要来源；第二，皮肤的颜色与光泽，眼下暗沉，属于流相，代价小、可调整；第三，一段时间后如仍在意眉间的紧绷，再评估是否适合处理，并保留他说话时的表情。

保留：鼻形与中轴；说话时的眉部表情。

不建议：不建议以“补财库”“补山根”为目的改变鼻部。理由是：您此前从不在意鼻子；别人读出的“没精神”主要来自疲惫与面色，而不是鼻子；鼻部改变难以恢复，也会改变您最熟悉的样子。如果将来您单纯出于审美、清楚稳定地希望改变鼻形，我们可以另行评估。

复查问题：客户还问您身体好不好吗？合影里您认得出自己的精神吗？睡眠怎么样了？

病历里，没有出现“财库”两个字。

本讲练习

■ 本讲练习

做签名练习“角色扮演：带着短视频来的人”，以案例 B 为脚本：一人扮演陈先生，一人扮演医生，完成“接—译—还”的五分钟对话；第三人记录医生在哪一步找到了真正的主诉，有没有附和或嘲笑。轮换后，每人独立完成一份方案说明（误读陈述句、顺序、保留、不建议、复查问题）。

参考阅读： 荀子《非相》；《相论》4.51、5.2、5.53 条；本课程流行面相内容整理；《中华人民共和国广告法》关于医疗广告的规定；体象障碍与美容就诊相关综述（BDDQ 筛查）。

第 58 讲　审美分歧：当医生和求美者读得不一样

第 10 单元　综合面诊与复盘　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

分歧先分清在哪一层：形的偏好可以协商，读的目标由本人定，认的底线由医生守。

- **学习重点：** 掌握“三层分歧法”；用具体依据表达判断；把专业意见与个人偏好分开；无法一致时保留分歧。
- **内容安排：** 三层分歧法；先找到分歧在哪里；用具体依据表达判断；把专业意见与个人偏好分开；提供可理解的比较；无法一致时保留分歧；用复述检查理解。

■ 临床连接

不把个人审美包装成专业结论；不为迎合省略专业限制；核心条件无法一致时不仓促实施。

- **观察练习：** 不少于六轮的纸上对话，标出每次分歧所在的层。
- **锚定观点与工具：** 观点 11、2、5；工具 3、8。

逐字稿

医生和求美者审美不同，并不罕见。真正影响面诊的，是差异没有被说清，却被某一方当成了共同目标。本讲给出一个处理分歧的框架。

三层分歧法

本课程的三层：形、读、认。分歧也可以按这三层来分，每一层的处理原则不同。



图 10-6　三层分歧法：形可以协商，读由本人定，认由医生守

形的分歧，可以协商。 医生喜欢轮廓清楚，求美者喜欢圆润；医生觉得这个弧度好，求美者喜欢那个。这是审美偏好的差异，医生的偏好没有特权。医生可以说明自己的观察，但最终方向应以本人为主，只要在组织条件和代价允许的范围内。

读的分歧，由本人定。 本人希望被读成什么样的人：干练、亲和、年轻、成熟、柔和、锐利。这是本人的人生选择，医生不应替他决定。医生可以提醒某种读法可能伴随的代价，但目标由本人定义。

认的分歧，由医生守。 如果某个要求会越过认的底线：明显消耗身份预算，削弱神的载体，造成渐进漂移，或者动机背后有体象困扰，这一层医生要守住。守，不是命令，而是清楚地说“不建议”，并说明理由（第 53 讲）。

把分歧放到对的层，很多争执就消失了：医生不再在形的层次上坚持自己的审美，也不在认的层次上轻易让步。

先找到分歧在哪里

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：求美者喜欢较圆润的面颊，希望减少鲜明转折；医生最初更欣赏其现有层次，担心较大幅度改变会影响辨识度。

分歧可能在风格（形），可能在希望被怎样读（读），也可能在幅度是否越界（认）。不要只说“审美不同”就结束。先问：您喜欢的圆润，主要在正面还是斜面？希望哪一段变化？希望别人因此怎样看您？哪些特点仍想保留？

用具体依据表达判断

求美者说：“我觉得这里太有棱角，想柔和一些。”

医生说：“您指的是这段过渡，还是整个中段都希望更圆润？我们可以分别看正面和斜面。”

求美者说：“主要是斜面这段，正面宽度不想增加。别人老说我看着不好相处。”

医生说：“这里有两个目标：过渡更柔和，正面宽度尽量保留；还有一个读法上的目标，不被读成不好相处。我观察到这段转折也参与了您原有的立体层次。我们先看看‘不好相处’这个读法主要来自哪里，是这段轮廓，还是表情和别的条件，再评估哪些改变能兼顾。”

这段话没有要求对方接受医生的美，也没有把愿望直接换成处理承诺，还把“读”的层次单独拿了出来。

把专业意见与个人偏好分开

医生说自己观察到的关系时，要说明哪些是审美判断（形），哪些涉及组织条件、功能与风险，哪些涉及认的底线。不能把“我更喜欢轮廓清楚”包装成“你不适合圆润”。同样，尊重本人偏好不要求省略专业限制。

提供可理解的比较

比较有限目标、更明显的风格改变与保留观察三条路径，每条说明可能获得的内容、主要局限和需要确认的条件。图示有助于沟通，但不是结果保证。请本人用自己的话复述喜欢哪一项、担心哪一项。本人只认同参考图中的一处，不要默认他接受整张图的风格；希望整体改变，也不要未经讨论就缩小为医生喜欢的有限调整。

无法一致时保留分歧

医生说：“目前我能支持的是先明确这段过渡的有限目标。对于您希望的更大幅度变化，我需要说明它可能影响的关系，现阶段不能保证同时满足所有保留要求。”

求美者可以选择继续了解、补充评估、听取其他意见，或暂时不做决定。医生也可以在明确理由后不开展某项处理。保留分歧，不代表面诊失败。对核心目标或代价无法达成清楚共识时，仓促实施反而失去了决定的基础。

本讲练习

■ 本讲练习

写一段不少于六轮的纸上对话，内容包括本人偏好、医生观察、分歧位置、可比较路径、保留项和最终理解。在每一处分歧旁标注它属于形、读还是认，并写出你在这一层的处理原则。

不要让求美者在最后一轮自动被说服。可以有有限共识，也可以保留一项分歧。

参考阅读：A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation；Valentine 1991（面孔空间与独特性）。

第 59 讲　只允许改变一处

第 10 单元　综合面诊与复盘　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

限制越紧，越能看出医生是在回应误读，还是在处理自己最擅长的部位。

- **学习重点：** 在限制条件下按统一标准比较候选目标；为未选项写理由；让新信息合理地改变答案；做一次反向检查。
- **内容安排：** 一道限制题；先读清有限条件；把候选目标放在同一标准下；当前优先的是一个目标；为未选项写理由；新信息可以改变答案；反向检查。

■ 临床连接

优先项可以先是评估与核查方向，具体实施需要下一步条件支持；条件不成立时本阶段可以不实施。

- **观察练习：** 只选一个优先目标的完整说明＋两段未选理由。
- **锚定观点与工具：** 观点 3、4、2；工具 3、2。

逐字稿

如果本次只允许改变一处，你会选哪里？这个限制把审美判断中的优先级暴露得很清楚：你是在回应本人的误读，还是在处理自己最容易看见、也最擅长改变的部位？

第 1 讲说，医生也在相面，医生的读法里有自己的训练、习惯和手里的工具。一位擅长注射的医生，容易看见“缺量”；一位擅长手术的医生，容易看见“结构”；一位皮肤科医生，容易看见“肤质”。只允许改一处的时候，这种偏向最难藏住。

先读清有限条件

■ 虚构教学情境

虚构教学情境：一位成年人希望日常未化妆时看起来更清爽。本人最困扰的是面颊一处局部色差，也提到眼下阴影和下颌轮廓。希望保留五官与脸型，恢复时间有限，本阶段只愿意讨论一项外观目标。

现有信息支持面颊色差是稳定主诉，但临床分类、适合方法与恢复条件仍需核实。眼周资料不可比，下颌形态为本人长期特征，是否真的希望改变尚未确认。

请先写你的优先项与理由，再继续阅读。

把候选目标放在同一标准下

面颊局部色差： 与本人主要困扰和使用情境直接相关，属于流相，但需完成皮肤科判断，不能从“色差”两个字直接决定方法。

候选目标	与主诉的关系	信息是否充分	触及“认”
面颊局部色差	稳定主诉	方法与恢复待核实	否
眼下阴影	本人提到	资料不可比	否
下颌轮廓	本人提到	是否想改未确认	是：长期特征

据本讲虚构教学情境整理：绿色为支持优先的依据，红色为需要先补信息或触及“认”。当前优先的是一个目标；新信息可以改变答案。

图 10-7　只允许改变一处：把候选目标放在同一标准下比较

眼下阴影： 可能参与“不清爽”的读数，但资料不足，来源与本人接受的幅度尚不清楚，可能涉及流相或介相。

下颌轮廓： 医生也许认为它影响整体，却不能仅凭显著程度越过本人保留脸型的约束，而且属于定相或接近定相。

统一标准包括：与误读陈述句的关联、信息充分程度、所在层次、可实现性、代价与保留要求。方法熟练程度可以影响能提供的服务，却不能独自证明哪项目标最重要。

先写误读陈述句：“在日常未化妆时，不再被读成暗沉、不清爽；保留五官与脸型。”有了这句话，三个候选目标与它的关联程度就一目了然。

当前优先的是一个目标

在现有情境下，更支持先把面颊局部色差作为优先评估与讨论的对象。它与本人最清楚的困扰一致，属于代价最小的流相，也与保留形态的意愿相符。

这不等于已经决定治疗。完成临床分类后，还要判断是否存在适合路径、恢复是否可接受。条件不成立，本阶段可以不实施，而不是为了遵守“只改一处”，勉强选择另一部位。

为未选项写理由

眼周暂未优先，是因为资料与组织来源尚未明确，本人也未确认允许怎样改变。记录后续问题，不在本次顺手追加。

下颌暂未进入目标，是因为它主要来自医生的观察，且与保留脸型的约束冲突，又属于代价最高的层次。若本人未来明确希望改变，再重新评估，不在今天预支同意。

写出未选理由，能检验选择是否一致。如果理由只是“预算不够”，还要问：即使预算充足，这些改变是否真的与本人需求有关?

新信息可以改变答案

临床评估显示色差问题不适合当前处理，或所需代价超出本人接受范围，决定应修订；本人进一步确认眼周才是主要困扰，也需要重新排序。答案可以变化，但变化必须有原因。不能一开始说色差最重要，遇到方法限制后又不解释地说另一部位更关键。

反向检查

最后做两次反向检查。第一，删掉本人的原话，你的答案是否仍然完全一样？若一样，就要确认是否过度依赖自己的审美模板。第二，把你最擅长的那类手段从选项里拿掉，你的答案会变吗？若会变，就要问自己：我选它，是因为它最回应误读，还是因为我最会做?

本讲练习

■ 本讲练习

只选一个优先目标，写出误读陈述句、选择依据、所在层次、临床待查、保留项与复查方式；再为另两项各写一段未选理由，并列一条会改变决定的信息。

完成两次反向检查，写下结果。

参考阅读：A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation；Skin Quality 360° Consensus。

第 60 讲　结课复盘：你的读法变了吗

第 10 单元　综合面诊与复盘　　作者　于意云

教程大纲

■ 本讲洞察

进步的标志不是术语更多，而是乍见之判更少被推翻、保留理由更具体、说“不建议”更有底气。

- **学习重点：** 拆开封存的乍见印象并计算推翻率；同题比较新旧记录；用新材料检验；用五项问题自查；留下一项有依据的分歧；安排后续学习循环。
- **内容安排：** 拆开第一天的信封；同题比较；再做一份新材料；五项自查问题；回看一次“局部达标、整体失调”；留下一项有依据的分歧；改的是形，管的是读，守的是认。

■ 临床连接

真实临床资料的使用应获得适当授权并保护隐私；教学情境与实际结果分开标注。

- **观察练习：** 三十秒相面·三十分钟复盘（结课版）。
- **锚定观点与工具：** 全部观点；工具 1—8；签名练习①。

逐字稿

到最后一讲，请先把所有项目名称放到一边，打开两样东西：第 1 讲完成的面容记录，以及第 2 讲开始、一直坚持记录的乍见印象本。

拆开第一天的信封

第 1 讲里，你看了一张照片三十秒，写下三个印象词，封存。第 2 讲以后，你在每次面诊或练习前，都写下三个乍见的词，复盘后标注“被证实、修正或推翻”。

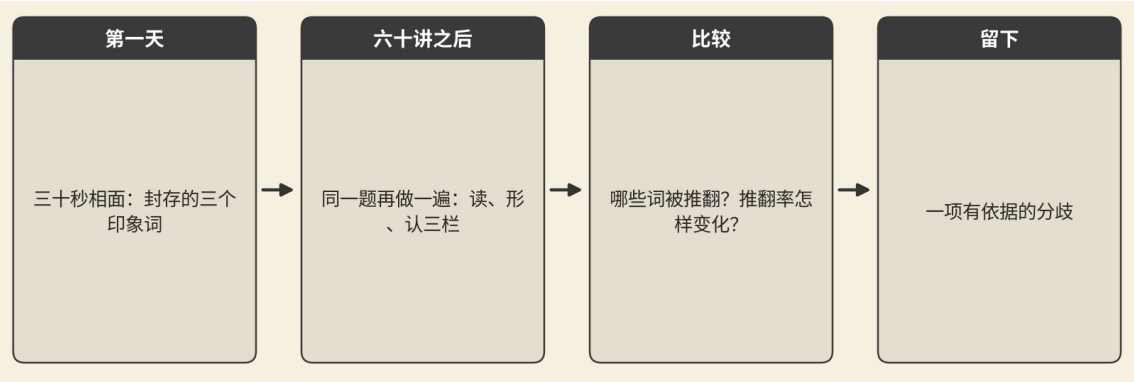


图 10-8　结课复盘：拆开第一天的信封，比较你的读法

现在把它们全部拆开，做两件事。

第一，计算推翻率：在所有记录中，乍见印象被推翻或明显修正的比例是多少？前一半时间和后一半时间相比，有变化吗？

第二，看看被推翻的是哪些词。很多学员会发现，最常被推翻的是“凶”“累”“老”“冷”这类印象，而推翻它们的，往往是动态资料、本人的话、拍摄条件或医学信息。这本身就是对这门课的总结：乍见读到的，常常是时态、条件和误读。

推翻率不是考核，不用和别人比。它的意义在于：一位医生如果知道自己的乍见有多常出错，就不会急着凭乍见下方案。随着训练，推翻率可能下降，因为乍见变得更准；也可能不下降，但你被推翻时不再意外。两种都是进步。

同题比较

用第 1 讲的同一份材料，不看旧答案，再写一次三层面容记录。把新旧记录并排，找出事实描述、解释、误读陈述句、待查信息与保留项，看哪些地方仍然混写，哪些已经能分开。

旧记录可能写“显老”，新记录能指出具体表现、条件和层次；旧记录可能只有待改部位，新记录能说明保留理由和神的载体。也可能发现自己用了很多术语，却没有增加实际信息。如实记录这些差异，允许出现没有进步或仍不清楚的部分。

再做一份新材料

熟悉同一素材会让第二次答案更完整，所以还要用一份从未分析过的获授权成人素材检验，资料尽量包含必要视角与动态，并附一段纸上诉求。先独立完成，再与同学交流，讨论依据与信息缺口，不要求所有人使用相同风格词。

五项自查问题

1. **读：** 是否先写了乍见印象，并说清谁在读、在什么场景、读成了什么？误读陈述句能填满吗？

2. **形：** 观察能否指认？每一处形有没有标出定、介、流的层次？解释是否注明依据？

3. **认：** 有没有记录辨识锚点、神的载体和原点？保留理由是否具体？

4. **取舍：** 方法是否对应层次？顺序是否先流后介？是否至少有一项“不做”，理由能被本人反驳？

5. **复查：** 是否安排了与误读陈述句相符的复查问题，同时检查获得与保留？

这五项是课堂自查问题，不是经过验证的临床量表。可以各记为尚未完成、部分完成或较清楚，用来寻找下一次练习的重点，不用于给医生或求美者排名。

回看一次“局部达标、整体失调”

第 52 讲讨论过局部达标、整体失调的复盘。结课时，请用同一份纸上模拟素材（只有一个区域经过明确标注的图像调整，其他保持不变）再做一次：先确认两张图可比，再写三种原因，每种附确认方法，最后写一个当初应该记录、却被遗漏的保留项。

比较你在第 52 讲和今天写下的答案。你会发现，被遗漏的保留项，越来越多地出现在“认”这一层：一处辨识锚点、一个神的载体、一段与原点的连续。

留下一项有依据的分歧

结课不要求消除所有审美分歧。选一处你与同学看法不同的关系，各自写依据，再按三层分歧法标出它属于形、读还是认：来自词义，就统一指认；来自资料，就补信息；来自偏好，就承认差异；涉及认的底线或临床条件，由相应评估推进。知道分歧属于哪里，本身就是进步。

还要检查：是否曾把传统概念直接变成项目，或把某项测量当作唯一答案。两种工具都要在具体情境中使用。

改的是形，管的是读，守的是认

六十讲走完，回到第 1 讲的那句话：改的是形，管的是读，守的是认。

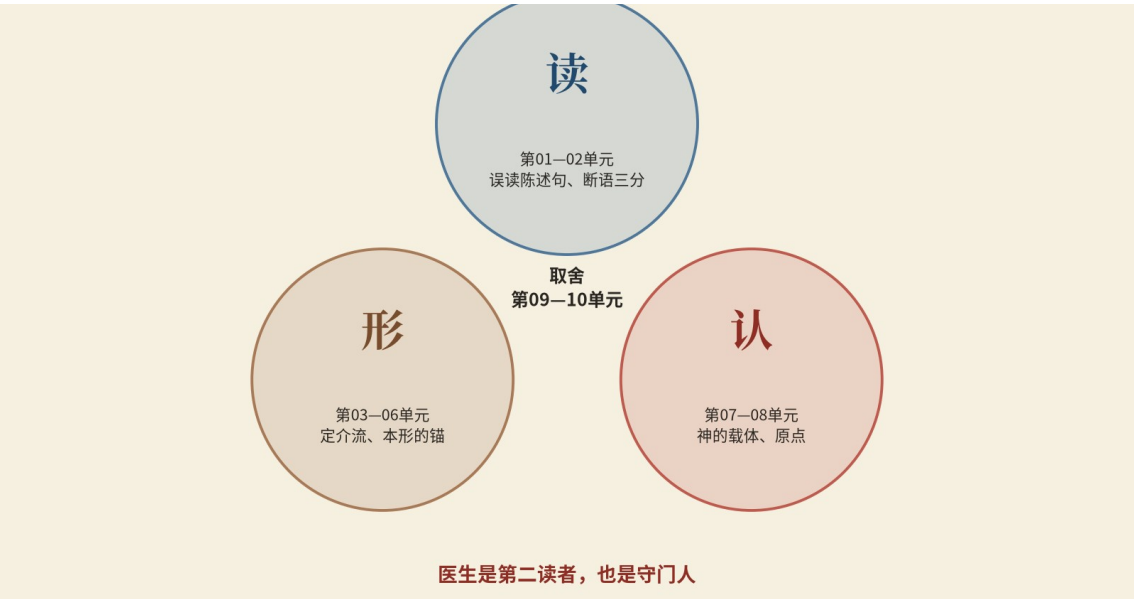


图 10-9　全课回顾：改的是形，管的是读，守的是认

■ 相书原文 · 传统说法

相书是一份几千年的观看档案。它告诉我们人们会怎样读一张脸，也暴露了这些读法里的偏见和焦虑。荀子说“相形不如论心，论心不如择术”，我们这门课的“术”，是一种观看的方法：先管好自己的读，再去理解别人的读；只在误读真实存在、本人在意、而且形的改变能回应它的时候，才动形；动形的时候，用尽可能小、尽可能可逆的方式；每一次，都守住一个人被认出、也认得出自己的那组特征。

后续学习可以安排成一个循环：每周选一份授权素材，完成三层记录；定期回看同一人的连续资料与原点；每次讨论至少写一个保留理由、一项“不做”和一个尚未确认的问题；继续统计自己的推翻率。阅读传统原文时注明出处与不同讲法，阅读临床资料时看清对象、方法与适用范围。遇到新的面容，不急着归类，先练习说明它怎样成立。

本讲练习

■ 本讲练习

做签名练习“三十秒相面·三十分钟复盘”的结课版：用一份新的获授权素材，三十秒写下三个印象词并封存；用三十分钟完成完整的三层记录和方案说明；拆封，标出被推翻的词，写一段三百字的复盘：哪些读法被推翻了？被什么推翻？这说明你的乍见还有哪些需要校准的地方？

最后，统计你整门课的推翻率，写一句话给三个月后的自己。

本单元作业：提交一份完整的面容记录卡、方案说明（含保留与“不建议”）、复查问题清单，以及推翻率统计与复盘。

参考阅读：荀子《非相》；《冰鉴》全书七篇；Understanding trait impressions from faces；Misleading First Impressions；A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation。

教学工具附录

以下工具均为本课程原创设计，未经量表验证，只用于教学与记录，不用于给人的美貌、人格或医生能力打分。所有工具都不涉及操作点位、剂量与术式步骤。正文各讲引用工具时使用这里的编号。

工具 1　“形·读·认”三层看脸法（观察框架）

用法：任何一次面诊或作业，都按三层各回答三个问题。顺序固定为“读→形→认”：先承认自己和别人怎样读，再去找形的依据，最后检查什么不能丢。

层	三个问题	记录要点	常见错误
读	①我的乍见印象是什么？②本人说别人怎样读他？在什么场景？③相书旧说会怎样读这处？	印象必须标出“谁读、在哪读、凭哪张资料读”	把印象写成事实（“她很凶”）
形	①这个读法来自哪处形？②它属于定相、介相还是流相？③它在全脸配合中承担什么作用？	每处形注明层次与功能（支点、过渡、辨识、神的载体）	只记缺点，不记功能
认	①本人最认同自己的哪三处？②熟人凭什么认出他（辨识锚点）？③他的神的载体在哪里？	写入保留项，方案中不得默认改动	把“保留”写成空话

工具 2　定介流分层表

用法：把每条主诉和每处拟改动的特征填进表里，按层次决定讨论顺序。

层次	包括	变化速度	可逆性	对辨识度的影响	优先考虑的应对类别	必须追问
流相	气色、肤色均匀度、光泽、当下神情、疲劳状态、妆发与拍摄条件	日、周、月	高	低	生活方式、就医排查、皮肤管理、拍摄与妆发调整	是否有医学原因？是否只在某种条件下出现？
介相	软组织体量与位置、纹、痣、瘢、松紧、表情习惯	年	中（因手段而异）	中	皮肤科处理、微创类手段（具体由专科评估）	改动会不会伤到神的载体？会不会累积漂移？
定相	骨性轮廓、基本比例、五官基本结构	十年以上	低	高	外科与结构性手段（具体由专科评估）	原点对照了吗？辨识锚点在不在其中？本人知道不可逆吗？

三条规则：**先流后介，慎动定相；不以定相手段解流相之困；动定相必谈“认”。**

工具 3　误读陈述句（主诉改写模板）

把模糊主诉（“显凶”“显老”“没精神”）改写成一句完整的话：

> ■ 示范文本
> 在【场景】中，【谁】常把我读成【印象 A】；我希望被读成【印象 B】（或至少不被读成 A）。这个读法主要出现在【静态／动态／特定拍摄条件】，可能与【某处形或神】有关。我愿意保留【特征】，不能接受【代价】。

示例（虚构）：在**工作视频会议**中，**新同事**常把我读成**不好接近**；我希望至少不被这样读。这种印象主要出现在**静态截图和听别人说话时**，可能与**眉间持续用力和嘴角下垂**有关。我愿意保留**利落的下颌线和说话时的表情**，不能接受**看起来“做过”**。

检查标准：句子里每一个方括号都能填上，才进入方案讨论；填不上的，就是下一步要问的问题。

工具 4　面容记录卡（三层版）

栏目	内容	填写提示
A 资料与原点	日期、资料编号、授权、角度、光线、距离、妆发、动态片段；原点照片编号	原点＝首诊前资料或本人认同的某一时期照片
B 乍见印象	医生第一眼三个词（面诊前写，封存）	面诊后再看，标出被推翻的词
C 本人原话	主诉原话；别人怎样评价他；他想被怎样读	保留原话，不改写
D 误读陈述句	见工具 3	填不全就列为待问
E 形的依据	与读法相关的部位，注明定／介／流与其功能	只写看得见、别人也能指认的内容
F 旧说对照	该部位在相书中的说法；拆成观看经验／时代偏见／命运推演	只用于理解读法，不写入诊断
G 认的约束	本人认同的三处；辨识锚点；神的载体	方案中凡触及 G 的，单列讨论
H 医学待查	需问诊、检查或转诊的事项	气色类主诉必填
I 方案与不做	拟讨论的层次与类别；至少一项“不建议／暂不”及理由	不写点位、剂量
J 复查问题	复查时按 D 与 G 各问一句	例：“同事还这样读您吗？”“您还认得自己吗？”

工具 5　旧说翻译表（断语三分法）

用法：任何一句相书或短视频断语，都拆成三份：**观看经验**（可借用）、**时代偏见**（要剔除）、**命运推演**（应放弃），再写出医生的临床立场。下表中“可能的观看机制”一栏是本课程提出的假设【原创】，供讨论，不是研究结论。

旧说（来源性质）	可能的观看机制（假设）	时代偏见／命运推演（剔除）	医生立场
眉浓压目、眉骨外凸主暴躁（视频调研中多次出现）	眉低近眼在结构上像皱眉，易被泛化为愤怒、强硬	“一生波折、树敌”	可作为“显凶”误读的线索；先看动态中是否被补偿
印堂悬针纹主刑伤劳碌（传统说法）	眉间竖纹是皱眉动作的痕迹，易被读作焦虑、严厉	“刑伤”“婚姻不顺”；“提示心血管病”无医学依据	区分动作纹与静态纹；本人在意才讨论
眼下青黑主劳倦（传统说法）	眼下暗沉被读作疲惫，古今一致	“运势低”“子女有忧”	先问睡眠、过敏、近期变化等医学与生活因素
三白眼、四白眼主狠（视频调研）	巩膜外露多时，眼神显得紧张或惊惧	“性狠无情”	拆开形与标签；注意某些眼睑状态需专科评估
嘴角下垂主苦（民间说法）	静息嘴角下行在结构上像不快表情	“晚景凄凉”	看说话与笑时是否被补偿；“苦相”多是静态误读
唇不包齿、“猪唇”主惹是非（原视频）	唇部前突改变侧面轮廓与“语气”感	品行判断	先评估牙颌与功能，不作品行联想
天庭饱满主早年顺（俗语）	额部弧度圆润被读作开阔、年轻	“学识、文凭、智商打折扣”	警惕被转译为额部填充需求；饱满感不等于体量
天仓凹陷主福缘难聚（视频引述）	颞部凹陷被读作消瘦、憔悴或衰老	“福德受损”	先问体重与健康变化；属介相，讨论时连同全脸
鼻头有肉、鼻孔不露主守财（传统说法）	圆润鼻头被读作温和、厚道	“财运”	财帛宫焦虑与中轴审美分开；不承诺任何财运
山根有痣主婚姻坎坷（视频调研）	位于两眼之间的痣处在视觉中心，易被注意	“刑克”“婚姻”	痣先做医学判断；去留由本人决定，与婚姻无关
法令入口主凶（视频调研）	口角周围纹路加深被读作衰老、严厉	“凶相”	属介相；与神的载体（笑）一起评估
卧蚕饱满主桃花、子女缘（视频调研）	笑时眼下隆起被读作亲和、年轻	“子女”“桃花”	卧蚕是动态特征，要在笑时看，不按静态造

工具 6　神的载体记录（四时刻法）

用法：用一段约一分钟的获授权视频，在四个时刻各截一帧，并连续观看。

时刻	怎样获得	记录什么	写入保留项的标准
放松	交谈前或倾听时	静息时眉、眼睑、嘴角的位置	本人认同的静态特点
注视交谈	回答一个开放问题	目光稳定性、眉的参与、口周活动	最能体现“有神”的动作
真笑	聊一件本人愉快的事（不要求摆笑）	眼周是否参与、笑纹的位置与走向	本人喜欢的笑的特征
思考或皱眉	回忆一个具体细节	眉间、额部动作	只记录，不默认为问题

最后写一句：**“这个人最能传神的两处动态是_____；任何方案如果会减弱它们，必须单独讨论。”**

工具 7　“接—译—还”三步沟通法（面对面相话语）

步骤	做什么	示范说法	避免说法
接	接住情绪与原词，不评价信念	“您提到夫妻宫，看得出您很在意这一块。能说说是什么时候开始在意的吗？”	“这都是迷信。”／“对，这里确实影响婚姻。”
译	把原词翻译成部位、观看与场景	“您说的夫妻宫，在眼尾外侧。您在意的是凹陷、细纹，还是笑起来的纹路？主要在什么场合注意到？”	直接报项目名称
还	把选择权和边界交还给本人	“我们能讨论的是这里的外观和您想被怎样看。至于婚姻和运势，医疗没办法、也不应该承诺。您希望这一处变成什么样？”	任何关于运势、财运、婚姻的暗示

工具 8　守门人五问（方案确认前）

1. **配合：** 这项改动是顺形还是逆形？会不会让某一处成为“孤峰”？

2. **神：** 会不会减弱已记录的神的载体？

3. **认：** 与原点相比，辨识锚点还在吗？累积改动是否已接近“身份预算”的上限？

4. **层次：** 是否在用定相或介相的手段，去解决流相的问题？

5. **动机：** 主要动机是本人对外观的困扰，还是改运、他人压力、短期事件？是否有体象困扰的迹象，需要用已验证的筛查工具（如 BDDQ）进一步了解？

任何一问的答案让医生不安，方案就应改为“暂缓、缩小或不建议”，并把理由写给本人。

工具 9　七个贯穿案例（虚构教学情境）

这些案例在多个单元反复出现，每次只增加一层信息，让学员看到同一个人在不同视角下的变化。

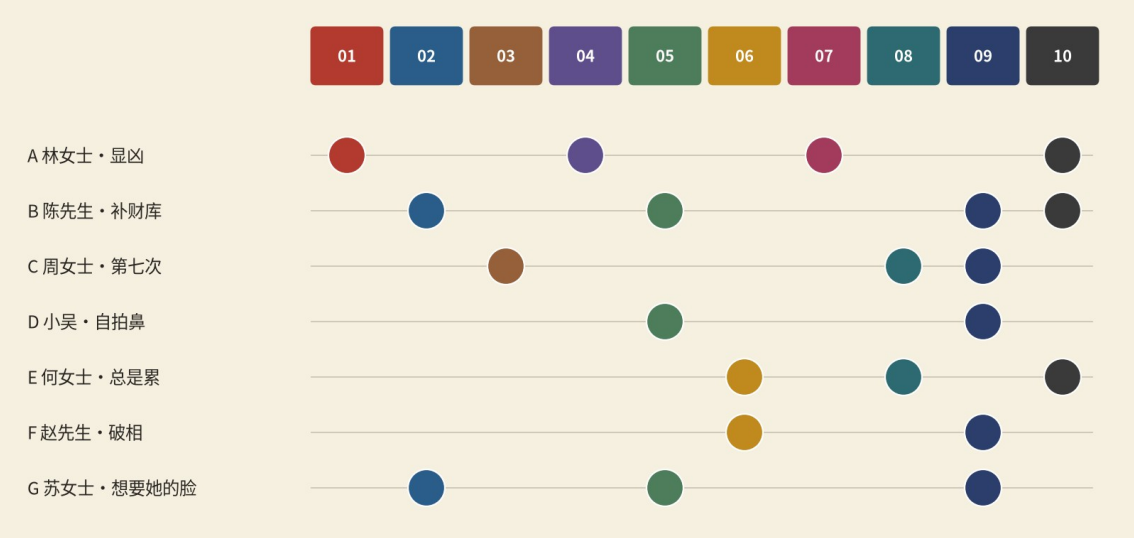


图 附-1　七个贯穿案例在课程中的出现位置（虚构教学情境）

案例	人物与主诉	贯穿的难题	出现单元
A 林女士·“显凶”	38 岁，部门主管，视频会议中被新同事说“不好接近”；喜欢自己利落的轮廓	误读与本人认同之间的平衡；神的保留	1、4、7、10
B 陈先生·“补财库”	45 岁，看短视频后认为鼻头“没肉守不住财”，要求处理鼻头与山根	面相话语背后的真实主诉；改运动机	2、5、9、10
C 周女士·“第七次”	41 岁，五年间多次小幅调整，每次都满意，最近母亲说“越来越不像你”	渐进漂移与原点	3、8、9
D 小吴·“自拍鼻”	24 岁，只在前置摄像头自拍里觉得鼻子大	镜头误读；体象困扰筛查	5、9
E 何女士·“总是累”	33 岁，眼下发暗、面色发黄，同事总问她是不是没睡好	气色先问医学；流相优先	6、8、10
F 赵先生·“破相”	29 岁，面颊旧瘢，母亲说是“破相”影响婚事	他人压力；医学判断与本人意义	6、9
G 苏女士·“想要她的脸”	27 岁，带来明星照片，要求“照这个做”	模板与本形；参考图的翻译	2、5、9

工具 10　八个标志性练习

练习	做法	训练的观点
①三十秒相面·三十分钟复盘	看一张授权照片 30 秒，写三个印象词并封存；完成三层记录后拆封，标出被推翻的词。每月统计一次自己的“推翻率”	2
②静动盲测	两组同学分别只看静态照片或只看一分钟视频，写印象，再对比	3、6
③遮挡与替换	依次遮住眉、嘴角、眼下，记录印象如何变化，找出“读法开关”	3、5
④断语三分	选一条短视频断语，按工具 5 拆成三份，并写出对求美者的回应	1、10
⑤反向方案	故意为一张脸写一份“模板化方案”，再逐项列出它造成的失配与失认	5
⑥原点对读	用同一授权人物的多年照片，按时间排序，标出稳定项、变化项与“改出来的项”	8
⑦“不建议”说明书	为一项不建议的要求写一段 200 字说明，要求本人读后能理解、也能反驳	11
⑧角色扮演：带着短视频来的人	一人扮演求美者，持短视频截图要求“补财库”，另一人用“接—译—还”完成五分钟对话，第三人按工具 7 记录	10

附：传统部位词与临床观察区域对照（鼻部）

本表由原课程第 26 讲移入。传统部位词用于理解求美者的语言，临床记录写实际观察区域。能够大致对应的写出说明；范围不同或不能直接对应的保留空白，不为表格整齐制造精确对应。左右一律以被看者本人为准。

传统部位词	传统所指的大致位置	临床常用观察区域	说明
山根	两眼之间，上接印堂	鼻根附近	是一段区域，不是一个点；需与眉间、鼻背起点实际指认
年上、寿上	山根以下、准头以上，沿鼻梁分段	鼻背	传统分段与按骨、软骨划分的临床分区不重合，使用时在图上画出自己采用的范围
准头	鼻头	鼻尖	传统兼看“色”，临床另看体量、圆锐与方向
兰台、廷尉	左右鼻翼	鼻翼	统一采用本人左右；照片标注与面对面观看容易混淆
财帛宫	以准头、兰台、廷尉为主	（无对应）	属于十二宫的命运归类，不对应任何临床区域；只用于理解“补财库”一类话语

附：本课程核心术语一览

术语	含义	主要讲次
形·读·认	改的是形，管的是读，守的是认；本课程的总命题	第 01 讲
定相、介相、流相	按变化速度对面容特征的三层划分；“介相”为本课程补充的中间层	第 01、04 讲
误读陈述句	把主诉写成“在某场景中，谁把我读成什么，我希望怎样，保留什么”的句式	第 06、49 讲
乍见印象与推翻率	面诊前封存的三个印象词，及其被推翻或修正的比例	第 02、60 讲
神的载体	一个人最能传神的两三处动态，必须写入保留项	第 06、23 讲
辨识锚点	熟人凭以认出一个人的特征	第 04、25 讲
原点	首次治疗前或本人认同时期的标准资料，长期比较的锚	第 06、47 讲
渐进漂移	每次与上次比较、累积偏离原点的现象	第 47 讲
身份预算	还能改多少而仍然是他；每次改动都在消耗	第 48 讲
读数一致	年轻化的目标：被读出的年龄与精力和本人真实状态相符	第 46 讲
本形的锚	中轴上最难改变、最能代表本形、最关乎辨识的一处结构	第 29 讲
误读三来源	形像表情、神被条件压住、读者自带偏见	第 40 讲
三层分歧法	形的偏好可以协商，读的目标由本人定，认的底线由医生守	第 41、58 讲

附：本书设计规范

本书的配色取自中国传统色：宣纸作底，墨色写字，朱砂作强调，泥金作装饰线。每个单元一种主色，单元页、讲题色条、页边侧标、表头与插图都用同一种颜色，方便翻检时一眼认出所在单元。“形、读、认”三层固定用赭石、石青、朱砂，“定相、介相、流相”固定用赭石、石青、竹青。



图 附-2 本书设计规范：色板、单元色与版式块

字体层级：标题用黑体，正文用宋体，引导问题、本讲洞察、相书原文与示范文本用楷体。正文中反复出现的内容用固定色块标出，色块颜色只表示内容类型，与所在单元无关。

版式块	颜色	用途
本讲洞察	单元色	每讲大纲开头的一句话主张
相书原文 · 传统说法	赭石 #96603A	《冰鉴》《荀子》原文与《相论》整理的传统说法

版式块	颜色	用途
现代美学 · 研究	石青 #2B5D8A	面孔印象、吸引力、表情等现代研究的已有结论
临床连接	竹青 #4E7D5B	大纲中的临床连接
守门人提示	朱砂 #B23A2E	守门人五问及相关提醒
本讲练习	藤黄 #C08A1E	每讲练习与作业
虚构教学情境	黛灰 #5E6B73（虚线框）	虚构案例，与真实病例区分
示范文本	黛灰 #5E6B73	方案说明、误读陈述句等可直接参考的文本

全书插图均用程序绘制，线描脸为示意图，不代表真实个体，也不标注任何操作点位；涉及传统部位的图注明“传统说法”。封面与单元页的山水底纹为程序生成的抽象装饰。

参考资料

参考资料按来源性质分类标注。传统原文用于理解历史上的观看方式，不作为医学依据；研究文献仅用于说明已有结论，课程不据此给出任何量化承诺；监管与说明书资料来自美国，仅作机制与风险阅读，不替代中国注册适应证与说明书。原课程各讲的参考阅读已合并于此。

传统原文与整理本

- 【传统原文】《荀子·非相》。“相人，古之人无有也，学者不道也”；“相形不如论心，论心不如择术”。第 01、37、54、57、60 讲引用。
- 【传统原文】《冰鉴》，神骨、刚柔、容貌、情态、须眉、声音、气色七篇。https://zh.wikisource.org/zh-hans/%E5%86%B0%E9%91%91
- 【传统原文】《钦定古今图书集成·博物汇编·艺术典》第 631 卷《神相全编》一。https://zh.wikisource.org/wiki/欽定古今圖書集成/博物彙編/藝術典/第 631 卷
- 【传统原文】《钦定古今图书集成·博物汇编·艺术典》第 632 卷《神相全编》二。https://zh.wikisource.org/wiki/欽定古今圖書集成/博物彙編/藝術典/第 632 卷
- 【传统原文】《神相全编》十二宫原文。https://www.shidianguji.com/zh/book/HY1392/chapter/1mb90vxgnnhmu
- 【本课程整理本】《相论》：传统相书说法的分条整理与白话解释，正文以“传统说法，见《相论》某条整理”标注。附记：所述均为传统民间相术说法，属文化与民俗知识，并无科学依据，不能据此评判任何人，涉及健康的内容不能代替医学诊断。
- 【延伸阅读·传统原文】王充《论衡·骨相》，可作为汉代支持相术一方的对照阅读。

作者网站（传统相学普及）

- 【作者网站】苏民峰，观相知人·总目录。https://www.masterso.com/classroom/classroom6.php
- 【作者网站】苏民峰，论面形。https://www.masterso.com/classroom/classroom6_2_03.php
- 【作者网站】苏民峰，论眉。https://www.masterso.com/classroom/classroom6_2_06.php
- 【作者网站】苏民峰，论眼。https://www.masterso.com/classroom/classroom6_2_07.php
- 【作者网站】苏民峰，论鼻。https://www.masterso.com/classroom/classroom6_2_08.php

面孔印象、吸引力与辨识度

- 【研究综述】Understanding trait impressions from faces. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9796653/
- 【实验研究】Todorov A, Porter JM. Misleading First Impressions: Different for Different Facial Images of the Same Person. Psychological Science, 2014. https://www.psychologicalscience.org/journals/psychological-science/0956797614532474/
- 【实验研究】Willis J, Todorov A. First impressions: Making up your mind after a 100-ms exposure to a face. Psychological Science, 2006.
- 【研究综述】Todorov A, Olivola CY, Dotsch R, Mende-Siedlecki P. Social attributions from faces: Determinants, consequences, accuracy, and functional significance. Annual Review of Psychology, 2015.
- 【专著】Todorov A. Face Value: The Irresistible Influence of First Impressions. Princeton University Press, 2017.
- 【实验研究】Said CP, Sebe N, Todorov A. Structural resemblance to emotional expressions predicts evaluation of emotionally neutral faces. Emotion, 2009.
- 【研究综述】Zebrowitz LA 关于面孔过度泛化（情绪过度泛化、婴儿脸过度泛化等）的系列研究。
- 【实验研究】Langlois JH, Roggman LA. Attractive faces are only average. Psychological Science, 1990.
- 【实验研究】Perrett DI, May KA, Yoshikawa S. Facial shape and judgements of female attractiveness. Nature, 1994.
- 【理论研究】Valentine T. A unified account of the effects of distinctiveness, inversion, and race in face recognition. Quarterly Journal of Experimental Psychology, 1991.
- 【实验研究】Ekman P, Davidson RJ, Friesen WV. The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology II. Journal of Personality and Social Psychology, 1990.

镜头、滤镜与体象

- 【实验研究】Ward B, Ward M, Fried O, Paskhover B. Nasal Distortion in Short-Distance Photographs: The Selfie Effect. JAMA Facial Plastic Surgery, 2018.
- 【观点文章】Rajanala S, Maymone MBC, Vashi NA. Selfies—Living in the Era of Filtered Photographs. JAMA Facial Plastic Surgery, 2018.
- 【筛查工具研究】Dufresne RG, Phillips KA, Vittorio CC, Wilkel CS. A screening questionnaire for body dysmorphic disorder in a cosmetic dermatologic surgery practice. Dermatologic Surgery, 2001.（BDDQ 相关；筛查不等于诊断）

临床评估、解剖与皮肤

- 【临床评估框架】A 360° Approach to Patient Care in Aesthetic Facial Rejuvenation. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11372704/
- 【解剖与衰老综述】The Anatomy of the Aging Face: A Review. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27248022/
- 【临床评估综述】Preoperative Assessment of the Eye and Periocular Region. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2884824/
- 【研究综述】Eyelid Malposition after Blepharoplasty: An Ounce of Prevention. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8186993/
- 【研究综述】Infraorbital Hollow Rejuvenation: Considerations, Complications, and the Contributions of Midface Volumization. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10045888/
- 【研究综述】Cosmetic blepharoplasty and dry eye disease. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7154208/
- 【专家共识】See, Touch, Feel, and Express: Achieving Safe and Natural Outcomes With HA Fillers. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12967260/
- 【专家共识】Skin Quality: A Holistic 360° View — Consensus Results. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8214518/
- 【研究综述】Facial skin ageing: Key concepts and overview of processes. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9543134/
- 【皮肤科专业组织说明】American Academy of Dermatology, Moles: Overview. https://www.aad.org/public/diseases/a-z/moles-overview

监管与说明书（仅作风险阅读）

- 【美国监管机构公开说明】FDA, Dermal Fillers (Soft Tissue Fillers). 仅用于风险阅读，不替代中国注册适应证。https://www.fda.gov/medical-devices/aesthetic-cosmetic-devices/dermal-fillers-soft-tissue-fillers
- 【美国药品说明书】FDA, BOTOX Cosmetic Prescribing Information (2024). 仅作机制与风险阅读，不替代中国说明书。https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2024/103000s5316s5319s5323s5326s5331lbl.pdf
- 【法律法规】《中华人民共和国广告法》关于医疗广告的规定：医疗广告不得含有表示功效、安全性的断言或者保证。

流行面相内容整理（教学素材）

- 【教学素材整理】本课程对约二十个流行面相短视频与文章的整理（以“明觉命理杂谈”频道十条短视频为主，另含荀太虛、李英才、大徹堂、金菩提、善光老师等的面相教学视频及 GlobalBazi 面相文章）。仅概括其实际说法，用于第 54、57 讲的教学分析，不代表认同。原视频示例：《豬唇一張，福氣跑光！這 5 處破相，只要占一個，就算頂級大凶面相》，https://www.youtube.com/shorts/rahqLFprhCo