

目錄

自序	04
≡ PART 01：醫美療程新解構 ≡	06
前言	09
Q01 怎樣可以安全有效地去斑？	11
Q02 如何擁有白滑幼嫩「剝殼雞蛋肌」？	26
Q03 肌膚都要大掃除？	41
Q04 如何擊退「殘眼」？	54
Q05 面部輪廓都可以雕琢？	66
Q06 想肌膚Q彈無紋，應怎樣補充骨膠原？	78
Q07 怎樣改善橙皮紋/ 妊娠紋/ 蜂窩組織？	92
Q08 怎樣才能深層保濕又鎖水？	102
Q09 如何抹掉頸項歲月痕跡？	112
Q10 如何定點燒脂塑身？	126
Q11 護子宮=抗衰老？	140

≡ PART 02：美肌/ 瘦身食療 ≡	146
前言	149
01 【去斑湯】 綠豆赤小豆百合湯	150
02 【白滑·美人湯】 中西合璧蔬果湯	156
03 【抗氧化湯】 補氣血珍珠肉一品湯	160
04 【美目湯】 蘋果生魚湯	164
05 【回春湯】 鮑魚響螺滋補燉湯	168
06 【Q彈肌湯】 花膠蟲草花鰻魚湯	174
07 【撫紋美體湯】 西式黃耳素湯	178
08 【保濕湯】 無花果雪梨排骨湯	182
09 【防紋湯】 龍骨膠原湯	186
10 【燒脂去濕湯】 海帶蒟蒻滾排骨湯	192
11 A.【養宮湯】 強效版雞泡膠養宮燉湯	196
B.【排毒湯】 牛蒡木耳豬脷湯	200

Behind The Scene

自序

《醫學美容儀器天書》著於2012年，出版後有幸獲得本港著名專上學院轄下美容課程的指定參考書，當時受寵若驚，深感榮幸。事隔7年，我再回歸同一間出版社，著寫《醫學美容儀器天書II》，源於當年的醫美儀器及技術在這期間已經有翻天覆地的轉變，不論在技術層面、市場推廣層面及消費者層面，所需要的效果所需要的目的，亦有顯著改變。

目前，世界各地都有更多醫生投入醫學美容研究，顧名思義，從醫學角度，切入美容，以更多的論證及科學數據，配合高科技儀器，去改善我們的皮膚。這種極具前瞻性的科研，加上無數學者的淬煉，美容護膚已非女為悅己者容的「個別玩意」。今次我繼續以淺白的文字去闡釋醫美的科學原理，再融合我個人深厚護膚經驗和理念，將醫美技術和家用產品結合，成就一套「Yoko式醫美護膚哲學」，令你都可以成為護膚專家。更希望讀者們以後接受任何「醫美療程」前，會更了解所做的是何方技術哪門原理，而非不明不白去冒險做一些連自己也不清不楚的醫美療程，此著作讓大家速成「護膚智者」。

我的格言「內外兼備 事半功倍」！

結合我的強項，加入獨門「養生湯水」食譜，既有針對調理肌膚的湯水，也有輔助瘦身的湯水，目的簡言之，結合醫美療程，真正內外得到最佳效果。

Yoko Tsang

撰文於2019年8月



► Yuji 5歲



醫美療程 新解構

- Q01** | 怎樣可以安全有效地去斑？
- Q02** | 如何擁有白滑幼嫩「剝殼雞蛋肌」？
- Q03** | 肌膚都要大掃除？
- Q04** | 如何擊退「殘眼」？
- Q05** | 面部輪廓都可以雕琢？
- Q06** | 想肌膚Q彈無紋，應怎樣補充骨膠原？
- Q07** | 怎樣改善橙皮紋/ 妊娠紋/ 蜂窩組織？
- Q08** | 怎樣才能深層保濕又鎖水？
- Q09** | 如何抹掉頸項歲月痕跡？
- Q10** | 如何定點燒脂塑身？
- Q11** | 護子宮=抗衰老？

前言

醫美界經驗，我累積的絕對是與別不同！

Experts by Y's Recipes是我於2018年構思的大型企劃，旨在給讀者·安心·專業·高效，將我過去十多年的非凡醫美經驗結合，嚴選眾多不同功能性的醫美儀器技術引入，而這些醫美儀器都有一個共通點：都是我這些年來結集傳媒經驗和親試過感受過高度認同的，只有真正非常出色又非常安全穩定的醫美儀器、還要是優化新一代才能被我欽點。

市場上，醫美儀器之多，實在花多眼亂，各個品牌的marketing點子又非常「創新」、「吸睛」。然而，能否做到廣告中的效果？這一點必須非常小心，我不想因為gimmick而引入，務必著重「功能性」，扎實地做到效果，實實在在改善到肌膚/體態問題才是重點。舉例來說，令大家更容易明白——我從最初比一般人早接觸醫美，到今時今日，仍然認為「彩光」且必須特定「醫療級」，是最實而不華的技術，偏偏在市場上卻欠缺「話題性」，甚至連普通消費者都誤以為彩光過氣又普通；到底是否要有talking point同爆點的醫美儀器，才是大家應該嚮往的護膚攻略？

如何落實醫美正確應有態度？Experts by Y's Recipes引入了很多世界各地大廠大牌子具認證的儀器和護膚品配合，然後儀器廠方甚至代理都不喜作浮誇的宣傳，低調的高質醫美儀器，低調是因為儀器的功能非常踏實，沒有誇大其詞，而且專注於不停優化科研，一代又一代的將技術傳承下去。即是醫美技術的核心理念沒有變改，以「毋忘初衷」的心態，第二代、第三代、甚至第六代不停演進下去。

目標，將最好的醫美儀器技術結合我的豐富經驗，計算合適的「雞尾酒療法」，掌握致勝組合和次數，為你肌膚質素穩步向前。一步到位並不是正統的醫美概念，只有安全地循序漸進才是王道。





Q01：怎樣可以安全有效地去斑？

相信你心中一定有個疑問：彩光和激光有什麼分別？激光是否比彩光更優勝？

於我而言，「彩光」和「激光」只是兩個技術性名詞，就好比「房車」和「跑車」，哪一架比較好？跑車可以快點去到目的地呀，但房車一樣可以高速去到目的地，但車程較舒適，你有何睇法？

若你問我的建議，我會選擇「醫療級彩光」，因為在過去的十多年，我一直持之以恆，每3至4星期，都會接受一次「醫療級彩光」療程，從未間斷，因為「醫療級彩光」相對安全又有效，我的御用皮膚醫生更強調「醫療級彩光」一定不會出現皮膚反黑或反白的後果，只要依據儀器的建議，沒有刻意加大輸出能量到極限，皮膚一定可以有循序漸進的改善。

做彩光又可唔可以快？答案是可以的，就以我的PA Vivian為例，她的斑集中在左面頰，得知我引入了「醫療級彩光」儀器後，私下向我表明要極速去斑，我和團隊於是稍為加大能量，為她的去斑加速，等同駕駛時合法加速而非超速，一樣可以加快成效，結果她只不過做了2次，就已經去斑9成！

對於激光，我沒有任何偏見，老實說，新近的精密高端激光儀器，操作上並不容易，就好似一部超級跑車，性能完美、數據完美，欠的是完美的操作者。試想想，單是色斑種類已經有很多種，還長在不同的肌膚位置和深度，要完美掌握高性能激光儀器，技術和經驗都要一等一！所以我非常期待激光儀器能夠有完美平衡各方面需要的一日，我一定會收歸自己的Treatment Centre旗下。

彩光儀器要找「醫療級」，關鍵是能量輸出到位而又不慍不火，在這10年，我最崇尚的「醫療級彩光」品牌，不停優化彩光的操作及應用，在極安全的情況下做到不同的皮膚改善效果，就好似目前的手機拍攝功能，出來的相片效果幾乎等同專業單鏡反光相機，但操作上非常簡單又易上手。

例如雀斑、曬斑或暗瘡印及一些類似的色素沉澱，透過「醫療級彩光」都可以輕鬆改善；只是對於荷爾蒙斑，無論是激光抑或彩光，依然是非常難對付；我的御用皮膚醫生曾經給我一個外國知名權威皮膚醫生的Facebook帖文（非公開的），他寫：「如果有醫生可以徹底對付荷爾蒙斑，他值得獲頒諾貝爾醫學獎。」



Before



After：我的PA Vivian於療程後4星期，色斑已去除9成，腮骨上的三個紅印是她多手留下的暗瘡印。

“專業去斑醫美方案”


「醫療級彩光」+ 歐盟CE認證MTS電動微針 (配合歐盟CE認證美白抗氧化精華)

先利用「醫療級彩光」將色斑打散，再以超音速無痛的歐盟CE認證微針刺破肌膚表層，導入具歐盟CE認證的美白精華，目的是控制色素，阻止新的色斑形成及色素沉澱，以及加快美白效果。

■ 「醫療級彩光」功效

- 經美國FDA、歐盟CE及韓國MFDS（前KFDA）三重認證。
- 能深入皮膚、改善皮膚質素的光學波長，一般由532nm至最深層1064nm；「醫療級彩光」全面涵蓋整個光譜範圍500nm-1200nm，經美國FDA認證，屬溫和、安全、非創傷性去斑療程。
- 治療師會按需要配合專業濾鏡，有效擊退黑色素，淡化或消除頑固色斑，包括色素沉積、雀斑、曬斑、老人斑、太田痣、光老化等。
- 眼部、面部及頸部均適用，能於短時間內完美修復。





美肌 / 瘦身食療

- 01 | 【去斑湯】
綠豆赤小豆百合湯
- 02 | 【白滑·美人湯】
中西合璧蔬果湯
- 03 | 【抗氧化湯】
補氣血珍珠肉一品湯
- 04 | 【美目湯】
蘋果生魚湯
- 05 | 【回春湯】
鮑魚響螺滋補燉湯
- 06 | 【Q彈肌湯】
花膠蟲草花鰂魚湯
- 07 | 【撫紋美體湯】
西式黃耳素湯
- 08 | 【保濕湯】
無花果雪梨排骨湯
- 09 | 【防紋湯】
龍骨膠原湯
- 10 | 【燒脂去濕湯】
海帶蒟蒻滾排骨湯
- 11 | A.【養宮湯】
強效版雞泡膠養宮燉湯
B.【排毒湯】
牛蒡木耳豬脰湯

前言

在一本以醫學美容技術為主調教學的書本，加插湯水食譜，書商和我環顧整個市場，相信只有我會這樣重視，可算是思維上的破格兼突圍而出。

而各位追隨我「智識型分享」的讀者，一定明白我一直強力推崇的「內外雙修」養生美肌態度；新的讀者，我也希望借此機會，分享我的理念。

首先，所有醫美療程、護膚產品，都是輔助我們身體和肌膚所需的營養、更新和自我修復，可視之為一個「循環」。

醫美療程、護膚產品可從外加快「循環」，如果你能夠配合同時加快「內在循環」，就達到雙劍合璧，加強威力的效果。

由是之故，內外雙修正是我「Yoko式養生美肌」的必修課程，最重要是爭取皮膚和身體的全方位健康保養。

佳餚湯水，獨樂樂不如眾樂樂，透過內外雙修的過程，讓自己、家人和朋友也有得著，活得開心健康自信，讓美肌養生變成一件樂事，比單純追逐外表美麗更重要！



01 【去斑湯】
綠豆赤小豆百合湯



【去斑湯】

綠豆赤小豆百合湯

功效：淡化黑色素、去斑美白養顏

份量：4碗

材料：綠豆25克、赤小豆25克、寶慶精品百合30克、河南生曬淮山30克、寧夏貢品杞子10克、金絲蜜棗1粒、豬肉約\$60-\$80

製法：①全部材料洗淨備用。

②豬肉汆水，撈起洗淨。

③除百合及杞子外，所有材料放入3.5-4公升滾水，蓋上大滾約半小時。

④轉中火再煲約70分鐘，最後加入百合及杞子再煲20分鐘熄火。



■ 去斑營養成分

維他命C：酪氨酸酶 (tyrosinase) 是黑色素合成的關鍵，維他命C正有效抑制皮膚內酪氨酸酶的活性，阻截黑色素生成，從而淡化和預防色斑形成。此外，維他命C還有抗氧化及促進膠原蛋白合成等功效，可延緩肌膚老化喔。

*維他命C食物包括：番石榴、燈籠椒、苦瓜、奇異果、木瓜、西蘭花等。

葉黃素/ 玉米黃素：葉黃素 (lutein) 與玉米黃素 (zeaxanthin) 均為類胡蘿蔔素，一般人只知它們有護眼作用，其實對皮膚亦非常有益喔。兩者具有抗氧化及防禦光老化功效，可使人體抵抗紫外線能力高4倍，降低黑色素形成及減少紫外線的侵害。有研究指出，這兩種營養素有助改善整體膚色及光澤度，對美白肌膚及提升肌膚狀態亦有效果。

*葉黃素/ 玉米黃素食物包括：雞蛋、粟米、奇異果、菠菜、羽衣甘藍、南瓜等。

▶ Yoko 智識型提示

※ 百合及杞子很容易煲至溶爛，要在最後20分鐘才加入一齊煲。

※ 落足料的湯水，我習慣不加糖不加鹽，天然食材鮮味搭夠。如果想加鹽，建議在熄火前才加，記得不要過早落鹽，除了怕收乾水分後變得太鹹，也因為鹽容易令肉類的蛋白質凝固，使湯水變得混濁喔。

*寶慶精品百合、寧夏貢品杞子於Y's Recipes有售