

Life 生活誌

Winter 2013
Issue 04



連續14年奪屈臣氏 「至高榮譽」大獎

無輻射、零污染の信心保證
魚鯊烯抵禦廢氣污染
水漾美肌迎聖誕
冬日易誘發中風

雪肌蘭
SQUINA

目錄

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| ○ 封面故事 | 03 | ○ 小寶蜜語 | 18 |
| 連續14年奪「至高榮譽」大獎 | | 用心追求優質 | |
| ○ 健康國度 | 06 | ○ 細味生活 | 20 |
| 補水之餘鎖水更重要 | | 有效抗衰老 | |
| ○ 醫生專欄 | 08 | ○ Squina Diary | 22 |
| 冬日易誘發中風 | | - 榮獲「卓越管理大獎」 | |
| ○ 科研新知 | 10 | - 「關懷長者心」 | |
| 魚鯊烯抵禦廢氣污染 | | ○ 人氣焦點 | 24 |
| ○ 生活補庫 | 12 | ○ 會員分享 | 26 |
| 經期前後調養 | | ○ 雪肌蘭之花手記 | 29 |
| ○ 美容解碼 | 14 | 嫁肉精華補身迎聖誕 | |
| 水漾美肌迎聖誕 | | ○ 健康美容顧問選舉 | 30 |
| ○ 智慧錦囊 | 17 | ○ 有營食譜 | 31 |
| 無輻射、零污染の信心保證 | | - 雞肉栗子蒸糯米飯 | |

專門店及銷售地點 (★附設美容服務)：

Harvey Nichols 雪肌蘭白金專櫃：

- 金鐘太古廣場一樓

崇光百貨雪肌蘭專櫃：

- 銅鑼灣崇光百貨地庫二層

雪肌蘭美容健體中心及專門店：

- 銅鑼灣邊寧頓街18號18樓*
- 銅鑼灣利園商場二期地下G02舖
- 觀塘鱸魚恤中心一樓2號舖(連接apm入口)*

全線屈臣氏雪肌蘭專櫃：

- 香港 • 太古城中心二期* • 銅鑼灣時代廣場* • 中環萬邦行*
• 灣仔軒尼詩道205號廣德大廈
- 九龍 • 九龍塘又一城商場* • 旺角胡社生行* • 黃埔花園*
• 佐敦金百龍大廈地下(恆豐中心對面)* • 尖沙咀漢口道*
• 尖沙咀中港城 • 尖沙咀星光行 • 尖沙咀金馬倫道
• 奧海城二期 • 九龍灣德福廣場二期 • 美孚新村萬事達廣場
- 新界 • 屯門市廣場* • 元朗教育路* • 沙田新城市廣場*
• 將軍澳東港城* • 青衣城* • 沙田馬鞍山新港城中心*
• 荃灣綠楊新邨商場 • 粉嶺名都中心 • 上水彩園商場
• 大埔新達廣場一期
- 澳門 • 澳門議事亭前地信德堡



屈臣氏健康美麗大賞 2013

Watsons Health, Wellness & Beauty Awards

watsons

watsons

watsons

watsons

HWP

AWARDS 2013

屈臣氏健康美麗大賞

watsons

watsons

watson

watsons

watsons

watson

s

watson

watsons

至高榮譽
大獎

屈臣氏健康美麗大賞2013

連續**14**年勇奪「至高榮譽」大獎

領導天然健康食品市場

囊括多項殊榮 實力至強!

品牌大獎	全場唯一「至高榮譽大獎」
	「專業客戶服務大獎」
「冠軍中之冠軍大獎」	優質至醒強腦 : 雪肌蘭魚寶腦之源DHA
「鑽石級健康美麗大獎」	優質美目護眼 : 雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素
	優質骨骼關節保健 : 雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.
	優質健康瘦身 : 雪肌蘭魚寶天然阻脂素
	優質健康美肌 : 雪肌蘭魚寶美肌素
	全效修護精華 : 100%純天然鯊烯精華



封面故事

Merry Christmas

Angel：優質、天然、高效 令大眾認同！

雪肌蘭再次獲獎，劉主席感謝大家支持：「本著『令你健康是我們的使命』這個信念，令雪肌蘭在芸芸品牌中突圍而出，屢奪殊榮，全因雪肌蘭產品的優質、天然、高效，深受大眾認同，能真正達至健康。」

Abbie：一級始終是最好

Abbie一向保養得宜：「多年來服食雪肌蘭的優質天然健康食品，令我保持容光煥發，產品的卓越效用最重要，一級始終是一級，何必退而求其次！」

鄭嘉穎：盡早投資健康 醒腦DHA老少咸宜

連任八年代言人的鄭嘉穎，甫到場即成焦點，更被傳媒大讚「Keep得好」。嘉穎笑指自己一直是雪肌蘭的忠實粉絲：「每個行業的人都需要食健康產品，尤其需要記憶力的工作，更要盡早進食，如同儲錢投資一樣，越早越好。」

多年來補身有道，難怪風塵僕僕，依然可以神采飛揚。視帝更推介其代言的「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」：「無論小朋友讀書，工作，或對老人家減慢腦部退化都很有幫助，是老少咸宜的腦部補品。」

視帝的隨身護眼補品

嘉穎又分享其保持魅力電眼的法寶：「我長時間要看劇本、iPad平板電腦及面對水銀燈工作，難免傷眼。所以定時服食『雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素』舒緩眼部疲勞，令雙目保持有神。對經常使用手機、電腦的低頭族十分好。」視帝更叮囑大家，健康食品需定時服食，他會以小盒隨身帶備每日份量，提醒自己定時食用。



雪肌蘭魚寶腦の源DHA



雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素

曹敏莉：懷孕補品DHA

另一代言人香港小姐冠軍曹敏莉(Mandy)，剛榮陞第二任媽咪，現正“坐月”。雖然未能出席頒獎禮，但得知其代言的「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」，榮獲冠軍中之冠軍大獎，Mandy亦深感興奮：「我是長期用家！尤其早前懷孕時，為了讓仔仔Marco能吸收優質DHA，每天加大服用量。現在Marco出生，我亦keep住食，令他可以透過母乳吸收DHA，幫助眼睛同腦部發展。」Mandy更說產後情緒穩定，大讚果然是冠軍級產品！



Mandy's Tips: 鯊烯精華 秋冬必備

Mandy提醒大家，進入秋冬後，皮膚容易乾燥，為令肌膚保持水嫩，必備鯊烯精華，「我一向是過敏皮膚，所以只信雪肌蘭天然護膚品，因為成分天然和防敏。鯊烯精華含珍貴100%純正Squalane，極速為皮膚補充水分及氧分，締造BB嫩肌，抗敏修護，絕對是秋冬護膚好幫手。」



雪肌蘭魚寶腦の源DHA



100%純天然鯊烯精華
Beauty Oil

幕後花絮...



◀ Angel、Abbie及嘉穎接受無綫東張西望訪問，大讚健康食品幫自己多年來keep住神采飛揚。

即上Youtube
雪肌蘭頻道



squinahk | Q

立即收看!

Roadshow及東張西望訪問



解決痕癢、乾燥
補水之餘

鎖水更重要

冬季乾燥寒冷，肌膚容易出現缺水問題，當皮膚出現**乾紋、暗啞、鬆弛、色斑**等，已是缺水的警號。要解決乾燥，補水之餘，更要鎖緊水分。



乾性肌膚在冬天更感煩惱，一入冬皮膚就開始發出缺水警號，常感覺皮膚繃緊、痕癢、甚至脫皮，乾紋顯現，難於上妝，看上更顯衰老。要肌膚充滿水嫩彈性，補水鎖水，是首要任務。

人體不能缺水

人體有70%都是水分，水分充足，不單可令肌膚外表充滿水潤質感，水，更是令體內細胞，身體機能和器官順利運作的主要成分，達到保持眼睛、肺部等具膠質的器官濕潤、減少過敏情況等。

飲水多 ≠ 體內水分充足

身體的鎖水能力亦不能忽視，人體的眼睛、皮膚、心臟、關節和腎臟等都含有膠質，富有保水性，能保持肌膚濕度、彈性，細胞膠質黏潤。不過，膠質隨年齡流失，當身體的鎖水能力變差，即使飲用大量清水，身體細胞亦未必能箍住水分。要身體保持充足水分，鎖水就極為重要。平日應積極吸收達至鎖水功效的營養，如雪肌蘭魚寶美肌素。

逆轉肌齡 重現18歲年輕美肌

雪肌蘭魚寶美肌素，科研証實有效為身體補充豐富膠質，促進膠原蛋白合成，阻止蛋白質分解，強化身體的鎖水能力，為細胞補給充足養分和水分，收細毛孔¹。更可加強皮膚組織的細胞密度及膠原蛋白的纖維密度，令真皮層更緊緻有彈性，從內而外真正改善鬆弛、皺紋和乾紋，榮獲4項效能專利認證的鎖水美肌配方：玻尿酸膠原蛋白胜肽、膠原蛋白胜肽、鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體S.C.P.，即時服用可停止肌膚衰老；長期服食更可逆轉肌齡，回復少女般的柔軟細滑，水潤亮澤，重現年輕的緊緻美肌。

幫助身體機能運作

美肌素更同時維持身體各機能運作，如加強眼部鎖水，預防眼乾²；改善女性經期不適；防過敏、皮膚乾燥；S.C.P.更能活化細胞，有效改善腎臟的過濾功能，維護腎臟健康，令身體進行正常水分平衡，減少水腫。因此，雪肌蘭魚寶美肌素是冬日對抗乾燥缺水，鎖緊水分、維持健康的必備補品。

參考文獻

1. Mafuda et al. Journal of Nutrition Science and Vitaminology 2006;52:211-215
 2. Masatsugu et al., Cornea. 1993. 12(5):433-436
- 日本專利證書 4678448, 3248170, 4834671, 美國專利證書 US7,951,782.B2

美國日本專利認證*

提升補水能力
阻止蛋白質分解

提升緊緻彈性
重現年輕



雪肌蘭魚寶美肌素

冬日易誘發中風 可致半身不遂， 甚至死亡！



中風高危日子，如何預防？

每年12月到第二年的3月，是中風的高峰期，步入中年要留意，高脂、高血糖和高血壓人士尤其易中招。

損害腦功能 失去活動能力

中風分為兩類：

- ① **缺血性中風** - 由於腦部血管堵塞，血液無法流通，腦細胞缺血死亡，造成永久性神經損害，導致身體部分機能失去活動能力。
- ② **出血性中風** - 因腦血管爆破，血液不斷擴大到周圍腦組織，直接影響腦部重要部分，後果更嚴重，亦有較高死亡率。

冬季血壓升 中風高峰期

冬天有更高發病率，原因是於寒冬的天氣下，血管會收縮來減少體溫流失，而且出汗量會減少，間接提升血壓，若本身已有血管硬化，腦部脆弱的微細血管更易不勝負荷，隨時破裂中風！血脂或膽固醇水平高，會增加血液黏稠度，增加心臟負荷，間接提升血壓。中年人士、高血壓、心臟病、糖尿病患者及肥胖人士是高危一族，應多加留意。



預防中風 慎記6招

要減低冬季中風的風險，並不單單限於冬季「臨急抱佛腳」，需日常做足護理工夫，才能真正減低發病機會，包括：

1.



戒除吸煙、喝酒，因吸煙會直接增加心腦血管風險，影響力比任何因素還高。

2.



均衡飲食，每日2份水果，3份蔬菜。

3.



控制體重，維持正常BMI及腰圍，遠離中央肥胖。

4.



定期身體檢查，如「血管年齡檢測」，監測健康狀態。

5.



保持情緒穩定，避免心情激動。

6.



每日規律運動

Omega-3 脂肪酸可穩定血壓

若不想成為中風高危一分子，平日的飲食需要節制，定時定量，減少高鈉高脂的食物，高鈉食物不單指醃製及罐頭食物，近日連炒麵、點心也列入高鈉食物的榜首，而煎炸食物會加快血管硬化，外出飲食人士需多加留意。另外，美國心臟協會建議每周攝取兩份深海魚類的Omega-3脂肪酸，因Omega-3脂肪酸可減低血脂水平、暢通血管、穩定血壓。

總括而言，冬天只是增加發病機會的因素，並非中風主因，所以要預防中風，應從日常生活調理，非一朝一夕、或單靠藥物便可處理的事。

資料提供：

陳亨利醫生 簡介

- 香港大學內外科全科醫學士
- 香港家庭醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士 (家庭醫學)



哮喘

肺水腫

氣管炎

空氣污染 危害健康

魚鯊烯增強肺功能

抵禦都市廢氣污染

香港大學一項研究顯示，空氣污染導致香港每年約**3200**人死亡！空氣污染嚴重，危害健康。與空氣接觸最多的皮膚、呼吸道和肺部首當其衝。空氣中的粉塵會堵塞毛孔，引起痤瘡等皮膚問題。小童、長者及心肺功能不佳者，更是高危一族。

污染物引致心肺疾病

廢氣中的有害物質，對於皮膚和呼吸道是一種潛在的過敏原，可誘發皮炎、鼻炎和氣管炎。一些金屬性粉塵在紫外線照射後，更會激發自由基，粘附於皮膚，使皮膚衰老變質。工廠排放的含硫廢氣，形成酸雨或酸霧，誘發人體呼吸道和皮膚損害。在污染物的慢性侵害下，呼吸道的抵抗力會逐漸減弱，誘發慢性呼吸道疾病，如慢性支氣管哮喘。當有害物質濃度增高，則產生急性中毒，嚴重可引起肺水腫和心肺性疾病。



魚鯊烯提升機能運作

為了保護身體機能，免受空氣污染的危害，應從增強自身的抵抗力著手。海產含豐富營養，其中蘊含了一種能增強肺功能、保護呼吸道的天然化合物——魚鯊烯。魚鯊烯能在體內發揮抗氧化作用，它的獨特之處在於能選擇性地保護體內正常細胞¹⁻²，對免疫狀況有正面的作用，不僅對呼吸道和肺部，甚至是肝臟、心臟、皮膚等均有明顯的保護作用。³⁻⁷魚鯊烯最初是從深海鯊魚肝臟中提取得到，是作為提供氧分的物質，後來科學家發現魚鯊烯亦是人體細胞膜和皮膚結構中的重要成分。因此，服用魚鯊烯不但能為身體細胞補充氧氣，促進肺及氣管功能運作，也能使皮膚光滑亮麗。



排出毒物 阻斷癌細胞

另外，研究顯示，口服魚鯊烯能增強體內排毒功能，減少身體因吸入而儲存致癌物質⁸。魚鯊烯容易被吸收，它能溶解和促進體內排走有毒物質，避免殘餘體內⁹⁻¹⁰。

研究顯示，進食魚鯊烯的份量愈高，積聚在體內的有毒物質愈少¹⁰。它能阻斷由NNK(煙草中釋放出的致癌物質)引致肺部「腺腫瘤」癌細胞的生長，減低罹患肺腫瘤的機會¹¹。因此，在空氣污染嚴重的香港，更應服用具有助增強肺功能，保護呼吸道作用的魚鯊烯。

參考文獻

1. Senthikumar et al. Clinica Chimica Acta 2006;364:335-342
2. Senthikumar et al. Chemico-Biological Interactions 2006;160:252-260.
3. Buddhan et al. Leukotrienes and Essential Fatty Acids 2007;76(8):349-355
4. Gonor et al. Voprosy Pittania 2006;75(6):30-33
5. Kelly, G.S. Alternative Medicine Review 1999;4(1):29-36.
6. Farvin et al. Pharmacological Research 2004;50:231-236.
7. Kohno et al. Biochimica et Biophysica Acta 1995;1296:52-56.
8. Richter et al. Chemico-Biological Interactions 1982;40:335-344.
9. 神村英利・吉村英敏・福岡醫誌 1987;78:226-280
10. Richter, E. & Schäfer, SG. Journal of environmental science and health 1982;B17(3):195-203
11. Smith et al. Carcinogenesis 1998;19(4):703-706.

資料提供： 高錦明教授

現任香港科技大學生命科學部教授，專注中藥和健康食品的研究，尤其集中探討補益食品的抗氧化和免疫力調節功能，除了著書，至今亦發表超過150篇相關之研究論文。於99年至05年間擔任香港中醫藥管理委員會中藥組委員。



經期前後調養 告別

對不少女仕來說，適逢月事就似面臨大敵，面色蒼白、腰酸疲勞、情緒不穩，由經期來臨前幾天已經辛苦得叫救命！今期為大家提供經期前後的調理和補身建議，讓您跟每月煩惱講Bye Bye，順便幫助身體排清毒素、養顏：

經期前後 **YES** ✓ & **NO** ✗ !

1. 改善分泌失衡， 減輕腹痛、腰背痛及水腫



✓ 補充優質Omega-3 EPA

原因：

- 有研究指，持續補充優質的Omega-3 EPA，有效改善發炎引起的腹部脹痛，亦能避免痘痘滋生的困擾
- 月事期間容易出現分泌失衡、腹脹、腰背痛等問題，補充深海魚油Omega-3 EPA，有效改善分泌失衡，舒緩月事帶來的煩惱
- Omega-3 EPA亦有助促進血液循環，提升新陳代謝，排走體內積聚的廢水，有效改善水腫問題

✗ 朱古力、咖啡

原因：

- 朱古力、咖啡等，含有高濃度咖啡因，過量攝取可刺激子宮肌肉收縮，加重疼痛感



女性之苦

天然の補品



雪肌蘭魚宝
淨の丸EPA



雪肌蘭魚宝
蠔皇素

2. 補血色、改善手腳冰冷 平衡情緒

✓ 進食含微量元素的蠔肉精華

原因：

- 由於月經失血，大量礦物質亦會隨之流失，於經期前開始攝取礦物質及微量元素，有助平衡不穩情緒
- 我國醫藥甚早已將蠔肉精華記載為月事必備補品，可助調理女性分泌，改善經期前後的不適或手腳冰冷，同時，蠔肉精華可減少經期前後的皮膚乾燥，助面色紅潤，是養顏佳品^①。研究更指出蠔肉精華含多種微量元素，可補血養顏，穩定情緒，減少煩躁不安、心悸失眠、頭暈目眩等症狀。

✗ 避免進食生冷、高鹽食物

原因：

- 避免生冷、高鹽食物會增加體內寒氣，令血液循環不順，造成血塊或引起月事痛楚，長遠更可增加子宮組織異變的風險，故經期前後都不宜進食
- 精製及高鹽分食物不但營養價值低，更會加重月事前不適，例如體內過多水分、頭部不適，故應盡量避免

參考文獻

1. 漢醫·周潔·北京中醫2002;48-49
2. Harel, Z et al 1996. American Journal of Obstetrics & Gynecology. 174(4):1335-1338.



冬日補濕滋潤全攻略

水漾美肌迎聖誕

冬季乾燥令皮膚水分更易流失，加上汗腺和皮脂腺分泌減慢，進一步降低肌膚的濕潤度。乾燥更會加速肌膚老化，浮現乾紋及皺紋，冬日的護膚之道，離不開**補濕**、**滋潤**，讓我們打造水漾美肌迎聖誕！

冬日補水保護 剔透晶瑩

01 SQUINA晶瑩保濕修護液

- 不含酒精，溫和地平衡肌膚酸鹼度
- 形成晶瑩保護膜，鎖水並調整肌膚新陳代謝
- 瞬間回復最佳狀態，改善乾燥及肌膚嚴重缺水情況
- 防敏成分，特乾肌膚及極度細嫩之過敏肌亦可放心使用

保濕緊緻 改善鬆弛防衰老

02 SQUINA修護保濕緊緻美容液

- 促進肌膚彈性及膠原纖維重生，回復緊緻彈性
- 矜貴修護成分深入真皮層，改善鬆弛，延緩衰老
- 鯊烯精華提高細胞自癒力，修復受損，重現細嫩及光澤
- 加速新陳代謝，改善怠倦，調節水分，撫平幼紋





超高效柔滑Level UP!

03 C'BON DR透明質酸美容液

- 高濃度優質透明質酸，有效吸住800-1,200倍水分，發揮極佳保濕修護效果
- 急救缺水、過敏、特乾肌膚
- 鎮靜舒緩，令肌膚濕潤柔軟，幼滑細緻

04 C'BON DR美容液護膚霜

- 超高效抗氧化，改善粗糙脫皮
- 令過敏/缺水/乾燥肌回復柔滑
- 收復經紫外線及自由基受損肌膚
- 「富勒烯」成分，對抗衰老，幫助傷口癒合，回復柔滑細緻

冬日必備 締造BB白滑嫩肌！

05 100%純天然鯊烯精華

- 重點抗氧化修護，消除過剩自由基，回復BB般嬌嫩晶瑩的雪白亮肌
- 修護過敏乾燥，全面提升肌膚質素及抵禦力
- 滲透性特強，全面啟動注氧、激活、代謝、親和、殺菌5大修護程序
- 睡前使用，能整晚修護乾燥、過敏、油分不足之脆弱肌膚
- 在肌膚因過敏泛紅時使用，能即時舒緩，具防敏及抗氧化修護功效

03



適合晚間使用



04

05



抗敏皇牌

乾燥過敏脆弱肌の急救方程式：

01



SQUINA
晶瑩保濕修護液

02



SQUINA
修護保濕緊緻美容液

03



C'BON DR
透明質酸美容液

04



C'BON DR
美容液護膚霜

05



100%純天然
鯊烯精華

7重修護 隱藏年齡秘密

06 SQA特效眼部修護精華素

- 超高效全方位眼部細胞修護
- 7重功效逆轉肌齡：保濕、緊緻、去浮腫、淡紋、抗氧化、淡化黑色素、防敏
- 鯊烯精華活化細胞，強化修護受損肌膚
- 令眼部四周水嫩細滑，增加緊緻彈性
- 促進膠原蛋白再生，解決眼部乾燥、細紋、眼袋、黑眼圈，重現年輕迷人雙目

瞬間深層護理 回復彈性亮澤

07 SQUINA修護保濕面霜

- 保濕及抗氧化效能
- 蘊含Squalane精華，及多種高濃度天然保濕滋潤元素
- 瞬間深入肌膚底層，補充水分及營養，活化細胞，調理肌膚質素
- 猶如一層保濕膜，包圍修護缺水、粗糙或暗啞肌膚
- 即時充滿天然光澤，剔透亮麗

08



7重修護
明眸再現



06



07

解決乾燥痕癢 締造BB嫩滑肌 身體也要保濕！

08 SQA天然海洋緊緻柔滑霜

- 海藻精華配合天然礦物成分，為肌膚提供營養，令乾燥肌膚變得柔軟嫩滑
- 甘油及維他命E超強保濕及滋潤效能，預防及減少乾紋形成
- 微量元素及礦物鹽，促進血液循環，加速新陳代謝
- 令身體排出多餘的水分，達至排毒瘦身
- 收緊效果，締造絲滑緊緻肌

輻射恐慌 海產或受污染

要健康

必食 雪肌蘭天然健康食品

海產污染恐慌

最近，傳媒報導福島核電站，被揭發每日排出300噸輻射污水，引發「輻射海產」危機，日本地區海產自311後一般有嚴格品質監控，但世界各地如美、加、澳等地方海產或已受輻射污染，但港府卻未有檢驗，引起公眾恐慌。

要健康·必食健康食品

海產蘊含豐富的營養，但一般卻未有就輻射進行檢測，令消費者人心惶惶。若放棄進食海產又會缺乏人體必要之微量元素，並導致都市病及其他健康問題。所以，精明消費者要補充優質營養，確保無雜質，無輻射污染，應選擇有嚴格品質檢定，獲頒優良證書的雪肌蘭天然健康食品，保證無污染，直接而高效補充營養要素。



檢定認證： 百分百無污染 高效純淨

雪肌蘭一向致力將最安全、優質的產品帶給顧客。所有天然健康食品，以頂尖科技萃取最重要之營養，並剔除所有雜質，符合日本政府及國際安全標準。生產過程嚴謹，並經由日本政府認可機構檢定，進行多項嚴格品質測試，包括：新鮮度(酸值、雙氧值)、純淨、重金屬及農藥等含量，以及輻射測試。並獲頒發品質優良證書和無輻射證書，實證產品零污染、無雜質，無輻射，確保品質天然純淨，保障消費者安全及權益。





用心。追求優質

2013年已近尾聲，很高興最近榮獲不同機構頒發多個殊榮，對我和一眾同事的努力和肯定，總結出一張非常優秀的成績表。在此要多謝大家對雪肌蘭的長期支持和愛戴，我們必定會繼續努力，做到最好。

感謝雪肌蘭為我帶來健康

其次，必定要感謝優質的產品。我和大家一樣，亦是雪肌蘭健康食品的用家，感謝雪肌蘭專業的生產及科研團隊，嚴謹監控生產過程，以雄厚實力支援高科技研製，確保質量、純度、安全性和效能都做到最好。我本身作為一個受惠者，相信顧客也是一樣，感受到優質高效的產品定能改善自己的健康，才會多年來一直支持。我和各位精明的消費者，同樣有智慧地選擇優質、天然、高效的雪肌蘭產品。

輻射真的最毒？

坊間仍有不少人擔心輻射污染的問題，不敢吃日本食品，甚至旅遊亦不敢去，但輻射真的最毒？其實最毒的應該是PCB、DDT等農藥及重金屬雜質，輻射只是其中一項。以我本人為例，每年都會到東京公幹，也會去大阪、北海道等旅遊，完全不擔心輻射問題。首先日本很大，我去的地方和福島有很遠的距離，加上他們不停探測輻射指數，水平和香港相約，對東京的影響，只是嚴謹地控制使用能源，沒以前

那樣五光十色。所以無須怕輻射影響，相信像我一樣理解這點的廣大市民，都會繼續前往日本旅遊。

海產受污染

值得提大家，輻射廢水流入海洋，隨海水流到各地，遠至美加、澳洲的海產亦受污染。但海產並無證書保證安全，捕獲後亦無法抽走任何雜質，單靠煮熟是無法阻隔絲毫污染物質。所以我們現在要有限度進食海產，避免吸收過多海洋雜質有損健康。

唯有食天然健康食品

陸地上，以合成、化學煉製的食物已經無益，加上海洋這個營養寶藏的食材，不能直接食用，導致大部分人缺乏微量元素，產生負面情緒及慢性疾病。唯一有效的解決之道，就是服食天然健康食品！經高科技剔除所有雜質，而且分子細，並有優質檢定證書，確保絕無輻射、農藥、重金屬、水銀和鉛等有害物質。



如何選擇優質產品？

市場上眾多品牌，質量和安全性參差，只靠廣告、折扣、減價速銷及贈品等作招徠，單從廉價吸引消費者，聲稱功效卓越，但無科研實証，如何能令人信賴？雪肌蘭的優質產品，全部附有證書保證，實事求是證明含量高，並經高科技抽走所有雜質，證實絕無誇大，完全無污染，亦是長期受大家支持的原因。

聰明的各位顧客，親身感受過雪肌蘭產品的高質量、真材實料，絕非一般無憑證的品牌可媲美。既然有一級的選擇，何必退而求其次？

雪肌蘭用心追求優質 一級產品「過三關」

第一關：

高科技剔除雜質，獲證書實證無輻射、零污染

= 100%
安全

第二關：

科研實証，嚴格測試確認高含量有效成分，多個成分榮獲美國、日本專利效能認證

= 100%
優質

第三關：

專業團隊跟進，用心關顧，令您健康

= 100%
可靠



保養容易 補救難！

美肌素 + 天然高效護膚品 有效抗衰老

習慣了香港的潮濕天氣，一到冬天便覺得肌膚乾燥難耐，眼睛亦容易乾澀。常被人讚我「keep得好」，每次被問到保養心得，我都會重申保養應該趁早開始，以免歲月留痕時，要補救已經太遲了！

美肌素對抗乾燥防衰老

要歲月無痕，必須留意季節變化及身體需要，增加健康食品的服用份量。冬天極度乾燥，是其中一個「謀殺」青春的高危因素。因此要增加身體的鎖水功能，每天服食雪肌蘭魚寶美肌素，擁有4項效能專利認證的美肌配方，科研証實能有效保濕鎖水，活化肌膚細胞，回復緊緻彈性，令肌膚重現「脹卜卜」的感覺，同時收細毛孔，撫平皺紋；持續服食，可預防衰老，逆轉肌齡，保持肌膚亮澤及水潤彈滑。

超強保濕修護 告別乾燥和過敏

護膚品要選用高效修護的超強保濕產品。每天洗澡前，只需花5分鐘厚敷SQUINA修護膠原蛋白保濕面膜，有效修護補水，亦不怕因滋潤而起粒粒。最重要是，每晚必用100%純天然鯊烯精華修護面部肌膚，令我告別乾燥和過敏。鯊烯精華亦適合用來呵護身體易被忽略的關節部位，配合SQA天然海洋緊緻柔滑霜，是我用過最好的身體修護霜，用後肌膚柔滑細緻。我以前肌膚非常乾，經過外用內服鎖水補身，已不記得甚麼是乾燥！

把握肌膚保養的黃金時間

保養肌膚，我只用高效的純天然護膚品，但選對了產品，也要用得合時。別以為年輕，保養就可以掉以輕心。其實由25歲起，身體機能開始漸漸退化，但問題不會立即顯現。當「痕跡」出現時，如幼紋、皺紋、膚質粗糙等，再保養便太遲了，到時再「補救」，即使選再矜貴的護膚品，「修復」的時間也定必多幾倍！因此說，要把握保養的黃金期，越早保養就越好，讓肌膚長期保持在最理想的狀態，衰老也離你越遠！

Abbie's 冬日 私房補品食譜：

除了這些要加量食，
其他健康食品也要如常服食呀！



雪肌蘭魚寶
美肌素

天然健康食品



雪肌蘭魚寶
藍莓活力明目素

服用份量(每日)

由6粒增加至12粒

由6粒增加至12粒

服食時間

早、午、晚

早、午、晚

針對改善

身體保濕及鎖水

舒緩眼乾、紅筋及疲倦



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸

由6粒增加至9粒

早、午

美肌、護養肺部



▲ 高永文局長(左二)，恭賀雪肌蘭並頒發獎項予主席劉陳小寶(中)、副主席陳細潔(右二)。

國際專業管理學會

頒發「卓越管理大獎」

傑出表現再受讚賞，繼屈臣氏頒發的至高榮譽大獎後，雪肌蘭再度獲獎！

雪肌蘭集團主席劉陳小寶Angel、副主席陳細潔Abbie，早前携手出席國際專業管理學會於十一月一日的頒獎禮並接受「卓越管理大獎」，表揚雪肌蘭的卓越企業管理，肯定品牌積極貢獻社會和高效管理，深受業界認同及推崇。



▲ Angel和Abbie，結伴出席頒獎禮，接受「卓越管理大獎」殊榮。

愛心無休止 探訪獨居長者

「關懷長者心」

雪肌蘭集團主席劉陳小寶、保良局副主席陳細潔，帶領雪肌蘭「愛心奉獻」義工隊及護士義工隊，出席支持保良局「關懷長者心」活動開展禮及多場探訪長者活動，更與影視紅星葉童、鄭融、張惠雅一同探訪獨居長者，送上節日禮物，好讓老友記笑逐顏開。



▲ Angel和Abbie與張建宗局長一同探訪老友記，並親手送上禮品。

張建宗局長(右二)、保良局主席鄭錦鐘(左一)，接受Angel和Abbie代表雪肌蘭愛心奉獻基金捐出善款，支持關懷長者活動。



▲ 雪肌蘭「愛心奉獻」義工隊及護士義工隊，在Angel和Abbie的帶領下，將展開一連串的義工探訪活動，為長者獻出關懷。

護髮美肌新亮點!

護髮推介
新登場!

回復濃密 重現年輕の髮術 防脫生髮 · 緊緻面部輪廓

修護髮絲頭皮，同時收緊面部輪廓，防鬆弛！

頭部和面部由同一張皮膚組織而成，擁有相同的皮膚構造。所以頭皮亦會隨年齡導致彈力下降，出現鬆弛下垂，影響面部輪廓。以C'BON柑枇精SCALP營養液按摩頭皮，可同時提拉面部輪廓，令面容更緊緻，重現年輕美貌。

橙花香



C'BON柑枇精
SCALP營養液 150ml

配合按摩

改善頭皮健康，提拉輪廓

- 解決面部鬆弛下垂，提拉輪廓
- 防止頭皮老化、異味、頭屑和痕癢
- 保濕並平衡頭皮油脂分泌
- 抗菌消炎，保持頭皮清潔
- 促進血液循環，呈現亮麗好面色

防掉髮脫髮

- 促進頭皮血液循環
- 幫助毛囊細胞增殖
- 抑制男性荷爾蒙

修護3部曲! 緊緻拉提 重現年輕

系列同時配備洗髮水及護髮素，全方位保養頭皮健康，配合合適按摩，緊緻提拉面面部輪廓。



急救肌膚の「補」品：修護面膜

於乾燥冬日，選用高效修護成分的霜狀面膜，滋潤度較高，精華養分可形成保護膜，為肌膚鎖水，是入冬的護膚恩物。

修護膠原蛋白保濕面膜

- Squalane 鯊烯精華，令滋潤養分瞬間滲透肌膚底層
- 即時為細胞注氧補水，促進肌膚本身的再生機能
- 回復水潤，有效抗皺、抗衰老、美白及改善過敏，妝容更貼
- 適用於呵護面部、眼部、唇部、頸部，甚至胸部肌膚
- 沐浴期間厚敷3分鐘，再現動人神采
- 任何膚質人士，包括過敏肌皆適用



修護膠原蛋白
保濕面膜

回復水嫩の神仙棒

只需3分鐘！再現神采

Facialist 高效 · 輕盈 · 保鮮

激活肌膚底層儲水 水嫩彈性

- 高分子與吸收型玻尿酸雙重結合，促進天然保濕因子產生
- Squalane 鯊烯精華，極速1秒滲入肌膚2cm注氧補水
- 調整極乾燥肌膚，撫平細紋
- 回復水嫩白滑，充滿彈性
- 加強吸收營養和排毒，促進新陳代謝和血液循環
- 保護細胞膜，提升自癒力



水凝嫩白面膜

獨立包裝，
確保新鮮！
聖誕新年外遊必備，
輕鬆保養！
easy go!

高效保濕 擊退皺紋、黑眼圈

- 特級保濕精華—海藻糖，極速緊緻眼部肌膚
- 高濃度透明質酸精華，為衰老、欠缺神采的雙眼注入水分及營養
- 撫平眼紋，擊退黑眼圈、眼袋及浮腫，提升彈性
- 舒緩疲倦，發揮排毒作用
- 重拾嬌嫩透明感，回復自然神采



完美無痕緊緻眼膜



會員No.: MIT00158
姓名: Lam Mei Kuen Flora

15年親身感受 健康就是財富

自1998年，開始服用雪肌蘭的魚寶天然健康食品系列，至今已有15年了。當時，我的概念，就是「健康就是財富」、「魚寶鯊魚丸帶給我們青春與健康之喜悅」、「保持青春的璀璨，延續生命的光輝」。

不錯，今天帶給我的信念，依然是「健康就是財富」。而在這15年間，雪肌蘭的健康產品亦見證了這個事實！回想於2004年，我亦很高興能將用了產品後的成果和大家分享，而這亦是雪肌蘭季刊中的用家分享環節。

隨著年齡的增長，身體的健康情況需求，我也作了相應的需要而選取適合的產品，如「雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE」及「生命の本源DNA」。當然，鯊魚丸更是我一天也不會缺的食品！

衷心希望我的朋友們都有耐心和信心去選擇合適的雪肌蘭天然健康食品，從而擁有健康的體魄。值得一提的是，雪肌蘭的健康顧問都是經驗豐富而和藹可親，多年以來我們已成為好朋友！

雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



推介產品

雪肌蘭魚寶
鯊肝素DAGE



雪肌蘭魚寶
生命の本源DNA



會員分享的内容均為受訪者親自撰寫或親身口述，絕對真確，特此鳴謝！

將最好的送給外孫

因為知道DHA對小孩腦部發育好，所以就買雪肌蘭魚寶腦之源DHA給外孫食。小朋友服食後，明顯較定性，可以集中做功課，再沒有不時四處走動，而且減少發脾氣，情緒較以前穩定！

雪肌蘭魚寶
腦之源DHA

推介產品



會員No.: PP00048
姓名: 李愛蓮
用家: 外孫

S.C.P. 讓我告別雙膝劇痛

07年時，本人經歷雙腳膝部劇痛，曾多次向不同中西醫求診，卻未有改善。當時有西醫建議我打「風閉針」，但最後亦沒有進行。

機緣下朋友介紹我服食雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.，早晚服食6粒。最初服食時，會感到口渴，亦曾擔心是「熱氣」問題。幸好致電雪肌蘭專櫃查詢後，明白這只是初食之好轉反應，更提醒我飲用足夠水分(8-10杯)。

數天後，口渴的感覺消失了，之後仍每天服食6粒鯊魚軟骨素S.C.P.，直至近兩年，才減量至4粒，現在一點痛楚也沒有了，仍為保健而繼續服食。

雪肌蘭魚寶
鯊魚軟骨素S.C.P.

會員No.: CR00088
姓名: 李綺寬

推介產品



服用量參考專業意見 改善健康

本人2012時到雪肌蘭專門店購買「雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE」及「雪肌蘭魚寶蠟皇素」，起初只是服用一般的保健份量，抱著一試無妨的心態。服用後，感覺到有效，沒以前那麼容易疲倦，對雪肌蘭的產品大大增加信心。

另外，生疴滋及排便問題，以往十分困擾我。由於我的生活及飲食習慣難以改變，經過健康顧問詳盡講解後，方明白原來會影響免疫系統及分泌等問題，被推介服食「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」。

起初只服食2包，效果不算明顯，後來向健康顧問反映，她建議我加大份量，迅速為身體補充不足。因此，我便一日服食6包，於早、午、晚各2包，效果竟然非常明顯，這兩年家人和朋友都覺得我比以往精神，皮膚也有光澤，不再暗啞，令我感受到由內至外的健康是最重要的！

推介產品

雪肌蘭魚寶
紅酒素SOD



會員No.: SS00111
姓名: Wang Yan Ping

會員分享的内容均為受訪者親自撰寫或親身口述，絕對真確，特此鳴謝！



小寶的話

感謝各位會員真摯的分享。

假如您亦有親身感受雪肌蘭天然健康食品及護膚品，為您改善健康及美肌之體驗，歡迎來信和大家分享！

最後，衷心祝福大家，活得健康快樂。

您分享 我送禮



歡迎各位會員一同參與，只須提供個人資料，並按下列途徑遞交，即可分享您對雪肌蘭天然產品的體驗。內容一經刊登，更可獲贈豐富禮品乙份！

提供資料包括：

1. 個人感受 (不少於100字)
2. 推介之雪肌蘭天然健康食品/護膚品
3. 近照
4. 簡單的個人資料 (姓名、會員編號、年齡、聯絡電話)

遞交途徑：

- 親臨：全線雪肌蘭專櫃
 郵寄：銅鑼灣邊寧頓街18號18樓
 顧客服務部
 (封面請註明「會員分享」)
 電郵：info@squina.com
 傳真：2504 0830



2013 雪肌蘭の花手記

大家好！我是Tracy，由今期開始將和大家分享我的扮靚、保健心得和心水推介！

雪肌蘭微博開通了！



squinahk



雪肌蘭在幾個頒獎禮都有驕人的成績，榮獲多個獎項，令我覺得非常自豪，亦為這個普天同慶的月份添上更多歡樂。最近，雪肌蘭新開設了官方微博，中國地區的朋友，可以更快收到各項最新消息和優惠，健康美容貼士，大家快關注雪肌蘭微博，密切留意所有最新動向！

蠔肉精華補身 暖意歡渡聖誕！



改善手腳冰冷 回復精力

隨著氣溫寒冷，難免令人感到「懶洋洋」，近日許多客人都反映，有血氣不足，不夠精力的感覺。在這裡介紹一個非常快捷高效的補身方法，就是服食「雪肌蘭魚寶蠔皇素」，能幫助身體補充豐富的微量元素，促進血液循環，改善手腳冰冷，而成分醣原，更可立即被體內消化吸收，迅速提升腦力，消除疲勞感覺，回復精力充沛。

非新鮮生蠔能媲美

通常顧客都會問我：「吃新鮮生蠔不是更好嗎？」分別當然太大了，因為一般的新鮮生蠔雖然美味可口，但含菌量、重金屬和毒素甚多，多吃也無益。而「雪肌蘭魚寶蠔皇素」針對人體健康需要，萃取蠔肉的營養精華，並以高科技將分子縮細，令大家可直接吸收最高效的營養，更不會令身體有所負擔，令大家時刻保持活力！

雪肌蘭魚寶蠔皇素
無論男女老幼，補身必備！



- ♂ 男士：保持精力旺盛，促進雄風，生育功能正常
- ♀ 女士：保持肌膚彈性，令面色紅潤，舒緩停經前後不適
- 兒童：提升智力發展，促進視力，強壯成長
- 其他人士：舒緩壓力、消除疲勞、調理身體機能、改善免疫力、穩糖、減輕宿醉



2013年 「最佳健康美容顧問」選舉



一位會員投一票

2013年「最佳健康美容顧問」由您決定！歡迎立刻投選您心目中最佳服務態度的雪肌蘭健康美容顧問，鼓勵表揚，讓我們為您做得更好！如您提名之健康美容顧問獲獎，更可參加抽獎，有機會得到豐富禮品乙份。

最佳健康美容顧問名稱：_____

駐守之專櫃或店舖名稱：_____

我投她一票的原因(可多於一項)

- 態度誠懇親切 具備專業知識，令人有信心 細心聆聽我的需要
 詳細介紹公司的產品 理解力強，清楚知道我的需要 耐心解答我的問題

其他原因，請註明：_____

個人資料(作抽獎用途)

會員姓名：_____ 會員編號：_____

通訊地址：_____

聯絡電話：_____ 電郵地址(如有)：_____

會員簽名：_____ 日期：_____



您的意見，令我們做得更好！

請填妥以上表格正本，親身遞交任何雪肌蘭專門店、專櫃或郵寄至「雪肌蘭顧客服務部收」

(請於信封面註明「最佳健康美容顧問選舉」)

雪肌蘭顧客服務部：

地址：香港銅鑼灣邊寧頓街18號18樓

電郵：cs@squina.com

熱線：(852) 2882 4884

備註：

- 只接受表格正本，影印本無效
- 每人限投一票，重覆投票者將被取消參加資格
- 請於2013年12月31日前遞交，逾期無效

雪肌蘭致力為您提供優質的健康生活，如對雪肌蘭之服務或其他方面有任何建議，歡迎來函、電郵或致電「雪肌蘭顧客服務部」表達意見，令我們進步，為您做得更好！

有關健康美容顧問的意見，請註明健康美容顧問的姓名及所屬專櫃之地點，以便即時跟進。

(一切資料絕對保密，絕不公開，也不會對健康美容顧問透露顧客對她們之評價)。

多謝您的寶貴意見。所有資料絕對保密，有關資料使用後將全部銷毀。

冬至 Warm 煮意!

冬季是養生的重要時刻，要增加熱量補充，以抵禦體溫流失，以下簡易菜式溫暖但低脂美味，讓您過一個暖烘烘的冬天。



雞肉栗子蒸糯米飯
Steam Chicken and chestnut in glutinous rice

(2人份量, 2 servings)

營養師貼士

栗子的營養價值高，含豐富澱粉質、蛋白質和不飽和脂肪。栗子跟糯米同樣是維他命B群來源，有助於恢復活力、提升食慾，味道甜美性溫，同煮可養腎健脾，有助於冬季禦寒和滋補。

此菜式已包含每餐所需蛋白質及澱粉質份量，配上一碟素菜，即成一頓營養均衡的晚飯。

營養指數

(每1人份量計算 Each serving)

熱量 (卡路里) Energy (kcal)	蛋白質 (克) Protein (g)	鹽分 (克) Salt (g)	糖分 (克) Sugar (g)	膳食纖維 (克) Dietary Fiber (g)
658	20	3	2	3.8

材料：

雞胸肉 150克
栗子 200克
糯米 200克

調味料：

薑 數片
豉油 1湯匙
糖 1茶匙
鹽 少許

Ingredients:

Chicken Breast 150g
Chestnut 200g
Glutinous rice 200g

Seasonings:

Ginger Few pieces
Soy sauce 1 Tbsp
Sugar 1 Tsp
Salt Adequate

做法：

1. 雞肉洗淨、切成塊。
2. 栗子剝皮。
3. 糯米洗淨，泡水浸約2小時
4. 把預備好的材料、調味料一起放入蒸鍋，加入適量水蒸熟即可。

Method:

1. Wash and slice chicken breast.
2. Peel chestnuts.
3. Wash glutinous rice and soak in water for 2 hours.
4. Steam all the prepared ingredients & seasonings in a pot with hot water.

雪肌蘭
SQUINA

天然健康食品專家

殿堂級健康品牌

Life 生活誌

我只信雪肌蘭
令我健康!

雪肌蘭健康大使
鄭嘉穎



醒腦

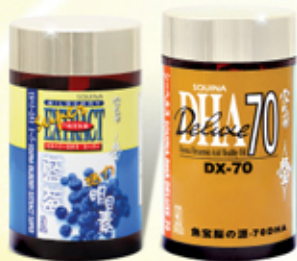
護目

舒壓

抗敏

防退化

男女老少
必備



求學·懷孕補品

雪肌蘭連續14年奪屈臣氏「至高榮譽」大獎

04

Winter 2013

PM086