

*Top Model*  
**陳嘉容**  
分享見證



- 金裝SQUINA護膚系列  
升級配方，極速吸收
- 記憶神偷——腦退化，每4秒襲擊 1人！
- 腎虛易焦慮，中醫教你補腎
- 缺鈣，影響你的一生！
- 醫生教你，改善兒童皮膚敏感症狀

鳴謝：高錦明教授、唐繼昇醫生、註冊中醫師吳璧而、心理學家梁紅玉、雪肌蘭營養師團隊  
(排名不分先後)

雪肌蘭  
SQUINA

《JESSICA》是本港著名時尚女性雜誌，選舉是為表揚本港傑出企業，並由全港女性讀者投票選出獲獎品牌，無論品質、功效和服務，均得到本港時尚女性的支持和肯定。



## 雪肌蘭 深受時尚女性支持

# 再度榮獲「OL最喜愛品牌」

### 優質產品與服務 與時並進

近年，愈來愈多OL晉身美魔女行列，她們的外貌比實際年輕，集智慧與美貌於一身，關鍵正在於她們注重健康及生活質素，懂得從內而外散發健康美麗之道。雪肌蘭深明現代女性所需，故一直以來，嚴格監控產品的質素和效能，近年更突破傳統，推出「健康管理美麗一站式」貼心服務，提供註冊中醫師、營養師、醫學美容、護膚品、健康產品等一站式服務，為現代女性真正實現由內而外達至健康美麗人生。能夠如此全面照顧OL所需，自然深受歡迎。

### 皇者地位 各方肯定

雪肌蘭天然健康食品在業界一直享有皇者領導地位，已連續16年獲頒業界最高榮譽大獎，及多個最高銷量大獎，全部產品通過國際安全檢定：零污染、無輻射、無農藥、無重金屬等；優質成分，更獲日本、美國及歐盟共40個國家頒發專利認證；並獲權威機構調查證實，超過99%用家認同產品功效超卓，證明產品「優質、安全、高效」，更能改善過百種都市健康問題。所以，再度獲獎乃是實至名歸，證明雪肌蘭優質產品及服務，能讓平日工作忙碌的女性，隨時隨地提高生活質素，享受健美人生。





## OL 親身見證

雪肌蘭顧客不乏OL支持，今期便訪問了兩位典型的香港OL，並由她們親身分享服食雪肌蘭天然健康食品的心得。

### 鼻敏感症狀BYE BYE

“我係雙職媽媽，朝早出去做野，夜晚又要湊小朋友，真係好忙，又唔夠瞓，搞到成日好劷，仲有好多敏感症狀，特別係鼻敏感症狀，一唔夠瞓，啲鼻水就不停咁流，好辛苦，仲嚴重影響工作表現同日常生活。上網睇左好多資料都話鯊魚丸對敏感症狀好，講起鯊魚丸就諗起雪肌蘭，咁我咪去雪肌蘭買嚟試下，食左一排，鼻敏感症狀好左好多，唔駛成日流鼻水，個人仲精神左右咁，皮膚都冇咁暗啞！後尾我睇資料先知，原來鯊魚丸仲可以排毒，唔怪之得身體好左仲靚左啦！”



KITTY



雪肌蘭魚寶鯊魚丸

### 肌膚年輕透彈的秘密

“初初聽朋友介紹話雪肌蘭好，又見佢既產品成日拎獎，所以對雪肌蘭都有啲興趣，有日行街經過睇下啦，先知原來雪肌蘭啲產品有好多科研支持，產品功效又好全面，咁咪買嚟試下，當中既雪肌蘭魚寶美肌素係我最愛。我依家都過左40歲啦，但係啲皮膚仲滑過我後生果陣，老公都話我越嚟越靚，有次同讀高中既囡囡行街，仲比啲sales問我地係咪兩姐妹，真係好開心，估唔到雪肌蘭既美肌素真係咁勁，不單止令我keep住白滑透彈皮膚，仲身體都好左添！”



KYLIE



雪肌蘭魚寶美肌素

# Top Model 陳嘉容

## 美目の魔法

名模陳嘉容 (Eunis) 一向予人形象健康、友善，無論外在、內涵亦無懈可擊。Eunis 坦言要保持最佳狀態，定要有健康生活，除了均衡飲食加適量運動，懂得選擇適合自己的天然健康食品，亦十分重要。

### 最愛藍莓素 雙目水潤精靈

模特兒經常要拍攝，面對強烈的閃光燈，Eunis 日常是如何保養雙眼？

「工作時經常要拍照，被強烈的閃光燈閃過不停，對眼睛的傷害都幾大；加上日常生活中，經常要睇電話、電腦，有時化妝品入眼等，雙眼易起紅筋、易劫同乾澀，試過唔夠訓時，睇嘢會朦查查。」

「為咗保養眼睛，而家我每朝空肚服食『雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素』，發現有助消除眼睛疲勞，明顯改善雙眼清晰度和乾澀情況。而且，連紅筋、黑眼圈、眼袋都少咗好多。」



## 最緊要Keep住食

Eunis服食健康食品的習慣是怎樣？

「我知道好多人食健康食品都唔夠恆心，食下停下。我服食『雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素』已經三年多，期間我都試過停食咗一個月，原來真係有分別，停食期間真的感到眼睛易乾，同埋比較乾澀。所以食健康食品，一定需持之以恆，要KEEP住食，才能真正幫到健康。」

## 必睇品牌、產地、成分

市面上護目產品林林總總，Eunis是如何選擇呢？

「揀天然健康食品，我認為最重要是睇公司、品牌、出產地、成分等，食落肚的東西，絕不能馬虎！然後我會參考朋友的口碑，再買嚟試清楚，揀對自己最好的產品！」

「事實上，要搵到一隻對身體好嘅健康食品，實在唔容易，而家我搵到啱自己，所以我一定會繼續食，希望雪肌蘭繼續開發多啲健康產品，令想靚、想健康的人，可靚得更健康、持久！」



優質美目護眼食品  
最高銷量



舒緩眼乾、眼倦  
提升視力

雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素



護眼  
至尊配方

## Eunis醒目的選

Eunis不諱言，選擇雪肌蘭，是看準其產品優質，全部通過國際安全檢定，更連年榮獲多個最高銷量大獎，有信心保證。多年來在行內有天然健康食品專家的美譽，更獲權威機構證實，超過99%雪肌蘭用家，一致認同產品功效超卓，Eunis果然眼光獨到！

### 目錄

- |   |  |
|---|--|
| 02 Squina Special<br>雪肌蘭深受時尚女性支持<br>再度榮獲「OL最喜愛品牌」 | 18 升級產品巡禮<br>全新金裝SQUINA系列<br>升級配方，極速吸收                               |
| 04 封面故事<br>Top Model陳嘉容<br>美目の魔法                  | 20 純美·肌本法<br>經絡磁穴棒療程<br>通淋巴、去浮腫、提升輪廓                                 |
| 07 中醫養生<br>腎虛易焦慮，傷身損免疫                            | 22 人氣焦點<br>轉季護膚攻略  |
| 08 營養師專欄<br>記憶神偷 — 腦退化<br>每4秒 襲擊 1人！              | 23 新產品速遞<br>滋養護甲油 — 全天候呵護指甲  |
| 10 醫生專欄<br>兒童皮膚敏感症狀<br>有損身心健康                     | 24 小寶蜜語<br>高醇食物可任食？  |
| 12 親子專欄<br>一切學習，從「腦」開始                            | 26 細味生活<br>保持青春活力<br>延續運動一生  |
| 14 科研新知<br>缺鈣，影響你的一生！                             | 28 Squina Diary<br>華麗之夜，慶祝雪肌蘭領導業界21載！<br>雪肌蘭關注社福<br>劉主席全力支持全港學界領袖訓練營 |
| 16 健康專題<br>鍾偉強 遇救星<br>無懼關節僵硬                      | 32 會員尊享秋季大激賞   |
|   | 34 「有獎問答遊戲」參加表格  |
|   | 35 會員分享  |

02 雪肌蘭再度  
榮獲「OL最喜愛品牌」



金裝SQUINA

純天然防敏感護膚系列

18

升級配方  
極速吸收



顧客服務部熱線  
(852) 2882 4884

電郵：info@squina.com  
網址：www.squina.com



全線屈臣氏、萬寧及以下雪肌蘭銷售點： (★附設美容服務)

屈臣氏專櫃：香港：太古城中心二期·銅鑼灣時代廣場★·銅鑼灣恩平中心·中環萬邦行★ | 九龍：九龍塘又一城商場★·旺角胡社生行★·尖沙咀中港城·尖沙咀星光行·尖沙咀金馬倫道·尖沙咀漢口道·尖沙咀海港城港威中心·黃埔花園·佐敦新樂酒店★·奧海城二期 | 新界：沙田新城市廣場★·沙田廣場·將軍澳東港城★·青衣城★·馬鞍山新港城中心★·屯門市廣場★·荃灣綠楊新邨商場·元朗教育路★·粉嶺名都中心·大埔新達廣場一期·上水彩園商場

百貨：HARVEY NICHOLS百貨公司白金專櫃(金鐘太古廣場)·崇光百貨地庫二層(銅鑼灣)

專門店：銅鑼灣邊寧頓街18號18-20樓★·銅鑼灣邊寧頓街18號1C舖(利園二期旁)·尖沙咀美麗華商場大廈601室★·觀塘鱸魚恤中心1樓2號舖★·觀塘道414號1亞太中心2701室★

中醫認為，人的情緒與五臟六腑有著密切聯繫，適當的情緒宣泄有助健康，可以使人心境平和。然而情緒過分激動或抑壓，對身體反而有害。



# 腎虛易焦慮

# 傷身損免疫

## 壞情緒 降低免疫

中醫典籍記載，七情（即喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）過激，可致人體氣機逆亂，故情緒好壞，對身體的免疫、全身各器官及系統的功能、氣血運行均有影響。

「腎在志為恐」。腎氣虧虛的人，容易受外界刺激而感到驚恐，甚至會無緣無故感到不安或恐懼。腎氣不足的人，膽小、易焦慮，抗壓力低、缺乏安全感。若長期處於驚恐狀態，會令腎氣進一步虧虛，兩者互相影響，形成惡性循環，進一步削弱健康。

## 蠔肉精華 鎮驚安神

牡蠣（蠔）是一種天然食材，早在數千年前已被用作食補及入藥。《食經》也提及牡蠣肉治志意不定。中醫角度，牡蠣可鎮驚、安神；可入腎經，補充腎氣。現代研究則證實，牡蠣富含微量元素，可調節神經，穩定情緒；牡蠣肉精華更能促進抗體生成，達到正向免疫調節的作用。

資料提供：  
註冊中醫師  
吳璧而



香港註冊中醫師，  
現正修讀香港大學  
針灸學碩士。

重拾活力

補腎  
養肝

舒緩  
壓力

寧心  
安神

雪肌蘭魚寶蠔皇素



銷量稱霸

100% 通過  
國際安全  
測試



記憶神偷

# 腦退化

## 每4秒 襲擊1人

全球，每4秒便有一人新確診腦退化，此症會令人記憶衰退，及逐漸失去自理能力。藉著9月21日世界腦退化日，大家不妨多了解此症，預防腦退化來襲。



壓力大患腦退化風險增加65%

### 壓力大、肥胖 風險增

最近有專家指出，腦退化或因免疫失衡，令蛋白質斑塊於腦內異常沉澱引起。另或腦部血液循環不良，令大腦神經細胞受損凋亡引起，從而影響記憶、理解、語言及判斷力等，有些患者甚至變得無理取鬧、脾氣變差等。年齡增長、三高、肥胖、有家族病史等均為高危族。壓力大人士患此症風險亦高65%。



Who am I?

## 忘了我是誰

腦退化初期，患者開始善忘，近期記憶衰退，處事及表達能力下降；到後期可能無法辨認家人，喪失自我照顧能力，甚至需長期臥床。

不想將來漸失自理能力，由今天開始，保持良好的生活及飲食習慣，亦應注意以下小貼士：



## 護腦生活小貼士

- ✓ 恆常運動，維持標準體重
- ✓ 控制及預防三高
- ✓ 充足睡眠
- ✓ 多動腦筋及思考  
(如：下棋、打麻將)
- ✓ 戒煙



打麻將有助思考

資料提供：  
資深營養師  
Kandy Cheung



香港大學食品業碩士、食物及營養科學學士。持有英國環境衛生協會(CIEH)「二級營養及健康飲食證書」。積極參與多間大學的研究工作，具豐富營養諮詢經驗。

## 護腦飲食法則

- ✓ **均衡飲食**  
避免進食高鹽分或高脂食物
- ✓ **減少刺激性飲食**  
如：濃茶、咖啡等
- ✓ **多吃含豐富膳食纖維或抗氧化物食物**  
如：不同顏色的蔬果、全穀類
- ✓ **補充護腦營養品**



研究腦退化著名學者——哈佛大學馬洛塔博士指出，「腦退化原因在於核酸減少」，及早補充足夠核酸，是預防腦退化關鍵。本港著名大學高教授的研究指出，服用含有DNA核酸及RNA核酸的營養品，能減少蛋白質斑塊異常沉澱對腦部傷害，減低腦血管受損風險。並能平衡免疫，有助對抗腦退化，而且更能擴張末梢血管，改善腦部血液循環，減少腦部神經細胞受損，有助提升記憶及認知力，全面護腦防退化。另外，Omega-3 DHA是腦部重要營養，缺乏可令腦部機能退化，故日常生活中應多補充優質DHA，維護腦部健康，有助保持頭腦清晰。

# 兒童皮膚敏感症狀

## 有損身心健康



本港高達10-15%兒童有皮膚敏感症狀，除了痕癢難當，嚴重時更可影響儀容及情緒，損害兒童身心健康。

### 主因：免疫失衡

持續性的皮膚敏感症狀，除了遺傳外，免疫失衡也是主因之一，造成敏感症狀體質，引起皮膚炎症狀而發病。而細菌或病毒感染，氣候的轉變，及致敏原如：某些食物（海產、牛奶等）、塵蟎、花粉、動物毛髮、冷氣機霉菌等，都有可能引發皮膚敏感症狀。

### 後果：可引發併發症，影響身心

患者皮膚容易痕癢乾燥，或有灼熱發紅、出水泡等，若水泡破裂，傷口易併發感染，後果可大可小。有些兒童患者因痕癢而徹夜難眠，影響學習及情緒，同時亦可影響外觀，令其情緒進一步惡化。患者患上其他敏感症狀，如：鼻敏感症狀、咳喘等機會亦較高。如嬰孩期出現皮膚敏感症狀，那麼，他們在嬰孩期或成年後，患咳喘的機會，比其他人明顯高。

資料提供：  
唐繼昇醫生



- 兒科專科醫生
- 香港醫務委員會執照
- 英國皇家內科醫學院院士
- 英國皇家兒科醫學院院士
- 香港兒科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士（兒科）

# 改善方法：



## 家居方面

- 勤清潔，避免用地毯、飼養寵物、種植含花粉植物等

## 個人護理方面

- 選用純棉衣服，避免穿尼龍衣服或羊毛內衣
- 洗澡時，水溫要適中，不能太熱，及不宜過久，避免大力洗刷皮膚
- 勤用溫和天然的潤膚產品，滋潤皮膚



## 飲食及營養方面

### 保持均衡飲食

避免進食含防腐劑或人造色素食品（如：人工果汁、香腸等），及曾引起敏感症狀的食物

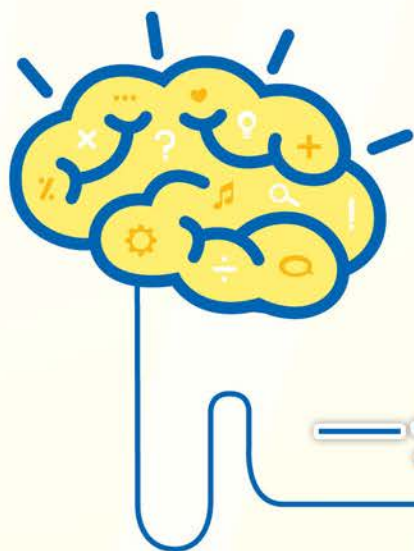
### 補充DAGE 鞏固免疫助抗敏

皮膚敏感症狀多因免疫失衡引起，有研究證實，鯊魚肝臟所含的免疫營養DAGE (AKGs)，有效激活白血球，有助鞏固免疫力，減輕敏感症狀，更能提升皮膚抗菌能力，保護患者傷口。

### 多攝取 Omega-3 DHA 抗炎症狀防敏

優質魚油 Omega-3 DHA 除了是孩子腦、眼發育重要營養外，科研證實，DHA更能有效對抗炎問題，有助對抗皮膚敏感症狀。但因深海魚易受污染，故選擇DHA補充品給孩子時，應慎選已去除農藥、重金屬等雜質，及含高濃度DHA的產品，才是安全有效。





# 一切學習 從腦開始



## 訓練要點

1. 控制情緒：建立自動化行為，讓孩子懂得自我調節情緒，例如：鼓勵孩子遇不如意事時，深呼吸放鬆，持之以恆，讓孩子養成深呼吸可調節情緒的習慣。
2. 重組能力：分拆資料，成為不同新事物，在這過程中，孩子可學會邏輯、判斷、選擇、計劃等思考能力，例如：砌積木，甚至日常執書包，亦有助訓練其判斷力。

資料提供：  
梁紅玉



- 專業輔導碩士
- 香港專業輔導協會會員
- 心理輔導員
- 兒童教育資訊網作家
- 現職香港家庭教育學院高中教師

「大腦」是負責指揮身體不同部分去執行任務，執行功能包括：記憶、控制情緒、思考等。「腦」的塑造性很大，能獲得適當訓練，提升「腦」的執行功能，孩子發展會更佳。

## 訓練「大腦」執行功能

孩子學習上有困難，怎麼辦？透過提升孩子腦袋的執行功能，讓孩子有能力面對困難。其中，可透過遊戲方式訓練兒童「大腦」的執行功能，以提升自我控制能力、專注力，及計劃、判斷、決策、自我知覺及行為控制能力等。

## 攝取營養 打好腦袋基礎

同時也可透過食物提升腦部功能，效果更佳。如DHA能提升幼兒視力的敏銳度、維持神經細胞膜的正常功能、保持良好的訊息傳遞能力；亦能促進腦部「海馬體」的神經元細胞生長，增加神經細胞突觸的長度及數量，有助提升學習表現和記憶力。

雪肌蘭  
SQUINA

醒腦·護眼  
DHA

【超過#  
99%  
功效超卓  
用家力證】



港姐媽媽  
曹敏莉



**最高銷量\***  
榮獲冠軍中之冠軍  
100%通過國際安全測試

雪肌蘭魚寶腦之源DHA

- 全球19,000 科研實證功效
- 超高濃度

轉數高  
記性好  
減壓解鬱



註冊中醫師及營養師熱線：(852)2882 3112

#資料來源：CSG2015雪肌蘭用家調查  
\*「雪肌蘭魚寶腦之源DHA」於2015年屈臣氏健康美麗大賞榮獲「冠軍中之冠軍大獎」—優質至壓強腦食品，是同類產品中最高銷量。

www.squina.com





- 準備添喜夫婦缺鈣，會降低添喜機會。
- 孕婦缺鈣，可導致胎兒發育不良。



- 哺乳母親缺鈣，可致嬰兒發育遲緩。



- 兒童缺鈣，影響骨骼生長和身高，還會推遲恆齒的生長和增加蛀牙風險<sup>1</sup>。

# 缺鈣 影響你的一生！



- 年輕人30歲後，骨質密度開始逐年遞減，煙酒、快餐、咖啡、濃茶更會增加鈣質的流失<sup>2</sup>。



- 長者缺鈣，會增加骨質損傷風險、出現變矮、背痛和駝背，還可能引起腦退化、增加失眠<sup>5</sup>。
- 缺鈣，還會影響心臟和血管肌肉的正常收縮<sup>6</sup>，亦可能引起結腸或消化問題<sup>7</sup>。



- 女士缺鈣，可引發周期不適<sup>3</sup>，更年期後骨質流失加速<sup>4</sup>，香港中年婦女骨質鬆脆亦是男士的3倍。

## 港人攝鈣量 嚴重不足

據統計，港人日常飲食攝入鈣量，低於需要量的一半。一般人認為飲用牛奶有助補鈣，然而，約九成亞洲人或有乳糖不耐症，飲用牛奶後容易出現不適，難以經常飲用，而且哈佛研究顯示，大量飲用牛奶並無助降低骨質損傷風險。因此，選用足夠和容易被人體吸收、不易引起鈣殘留形成結石的鈣補充劑尤為重要。

## 天然魚鈣 易被人體吸收

「雪肌蘭魚宝天然魚の鈣」是由天然鱈魚骨提煉的磷酸鈣，絕非化學合成，鈣磷比例恰當，與人體鈣質相近，比一般鈣片或檸檬酸鈣，更易被身體吸收及利用<sup>8</sup>。加上它屬於天然食物鈣，不會增加肝臟負擔，及不易有便秘或結石問題。由此可見，選擇「雪肌蘭魚宝天然魚の鈣」補充鈣質，是各年齡人士補鈣的最佳選擇。

資料提供：  
高錦明教授

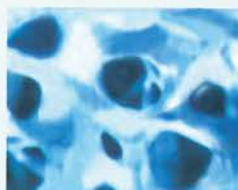


現任香港科技大學生命科學部教授，專注中藥和健康食品的研究，尤其集中探討補益食品的抗氧化和免疫力調節功能，除了著書，至今發表了180篇相關之研究論文。

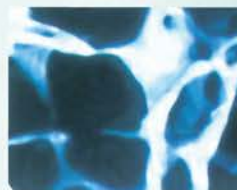
### 參考資料

1. Chan. American Journal of Diseases of Children 1991; 145: 631-634
2. Wu et al. Journal of the National Cancer Institute 2002; 94: 437-446
3. Elizabeth et al. Archives of Internal Medicine 2005; 165: 1246-1252
4. Cumming. Calcified Tissue International 1990; 47: 194-201
5. Chevalley et al. Osteoporosis International 1994; 4: 245-252
6. VAN Mierlo et al. Journal of Human Hypertension 2008; 20: 571-580
7. Levent et al. Digestive Disease and Science 2008; 53: 2177-2182
8. Heaney et al. The American Journal of Clinical Nutrition 2010; 92: 101-105

健康骨骼組織



鬆脆骨骼組織



VS

## 你有沒有攝取充足鈣質？

年齡(歲)	每日鈣質攝取量(毫克)
1-3	500
4-8	800
9-18	1,300
19-50	1,000
51以上	1,200
懷孕及哺乳婦女	1,300

香港調查指，成人每日平均只攝取500mg鈣質，嚴重缺乏！





# 「中國好聲音」 鍾偉強

## 遇救星 無懼關節僵硬



鍾偉強 (Simon) 以六十歲高齡擠身《中國好聲音》舞台上，贏盡喝采，人氣急升，工作亦接踵而來：全國巡迴演唱會、出任音樂評審、拍電影、廣告等，而他亦愈忙愈起勁，但有誰想到，他曾飽受關節問題困擾超過20年，連走幾步也令他痛苦萬分！

### 發作無先兆 針拮般十級痛苦

Simon早在20多年前已面對尿酸問題，關節健康備受困擾。「最頻密時不夠一星期就發作一次。每次都毫無先兆，亦不知哪個部位會『中招』，就像千根針刺入體內，讓人睡不了，影響情緒，更會紅腫、發熱和僵硬，令人舉步維艱，那種針拮的痛楚，比生仔還要痛。」Simon說，他看過多個醫生，都是治標不治本。「西醫多數打針及食藥，但始終覺得『藥帶三分毒』，吃得太多擔心有副作用。而中藥要我忍兩星期，將問題『迫晒出黎』，但我連兩日也受不住！」Simon只好放棄，繼續靠打針食藥「頂住」。





Simon手指關節曾出現問題，幸好現在按下去刺痺不再。



## 遇救星 尿酸拜拜

Simon都試過一些針對尿酸問題的健康食品，但沒有多大功效。直至朋友推介「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.」，服食至今兩年，情況大有改善。「我服食不久，發覺關節灼熱、僵硬的情況減少，就算以前因關節問題導致手指僵硬，骨頭出現問題，現在按下去亦明顯無咁痛。」Simon表示，關節問題難以完全斷尾，但就算發作亦不再受刺痺折磨，更大讚有效平衡尿酸，以前的尿酸水平嚴重超標2倍，今年檢查已能回復理想水平，連醫生都驚訝。

## 已成為必需品

「當初選擇雪肌蘭是因為口碑好，試後亦確實見到有明顯效用，最重要是無副作用，更減少關節僵硬不適，令我馴得好好，我當然會繼續Keep住食，已經是日常保健的必需品！」身體越來越健康的Simon，深明「保養總比補救好」，坦言希望早20年認識雪肌蘭，但遲識好過唔識，現在重拾健康，能享受生活。「如果朋友有尿酸或關節僵硬問題，我都會介紹他們服食雪肌蘭，及早保養關節健康。」

全效修護關節  
平衡尿酸

最高銷量  
骨骼關節  
保健食品



日本·美國·歐盟  
40國認證  
效能專利



雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.

# 全新金裝SQUINA

純天然防敏感護膚系列

## 升級配方 極速吸收



全新奪目耀眼金裝SQUINA全線天然護膚品系列，採用日本最新美肌技術，成分更快滲透，讓極珍貴的鯊烯精華Squalane效能發揮得淋漓盡緻，讓您擁有如少女般幼嫩、晶瑩、剔透的完美肌膚。

### 卸妝同時修護

#### 修護潔膚油

- 清爽水溶性配方，不澀眼、不油膩
- 一次過全面卸淨濃淡妝，眼唇都適用
- 美白去死皮，令肌膚白滑、光澤



### 倍效吸收其他營養

#### 修護保濕爽膚水

- 深層滲透，昇華肌膚抵抗力
- 保濕鎖水，減幼紋、增彈性、緊緻、細嫩、白滑光澤
- 不含酒精，平衡酸鹼度



### 潔面皇牌

「優質潔膚淨肌新產品」  
鑽石大獎

#### 修護 / 柔和潔膚泡沫

- 深入毛孔，去除多餘自由基、污垢、死皮
- 潔面同時修護，鎖水、白滑細緻
- 潤澤清爽、不繃緊，抗氧美白，賦活年輕美肌



### 鎖水防乾

#### 晶瑩保濕修護液

- 滲透、潤澤肌底，形成晶瑩保護膜
- 平衡酸鹼度，煥發光澤、減紋
- 不含酒精，豐盈水潤，重煥飽滿亮澤素肌



## 鯊烯精華 Squalane

### 5大修護效能

#### 滲透

1秒深入肌膚2厘米，養分直接傾注細胞，頃刻吸收。

#### 代謝

源源注氧，激活細胞代謝更生，暗啞不再。

#### 殺菌

昇華肌膚抵抗力，抵禦外界細菌入侵。

#### 親和

融和皮脂結構，從根本告別過敏症狀。

#### 活化

為倦怠細胞傾注活力，重煥健康肌膚。



#### 純天然鯊烯精華

- 深層抗氧、修護、昇華膚質
- 消除自由基，激活肌膚抵抗力  
重煥緊緻、亮澤、彈性，綻放晶瑩剔透嫩肌
- 全面啟動鯊烯精華5大修護效能，  
迅速改善肌膚狀況

「優質全效修護精華」  
鑽石大獎

#### 締造BB嫩肌



「優質全效修護精華」  
鑽石大獎



#### 緊緻彈性

##### 修護保濕緊緻美容液

- 昇華肌膚自癒力，促進  
膠原自生，回復年輕
- 極速滲透真皮層，改善  
鬆弛、抗皺、抗衰老
- 修護倦怠、過敏症狀、  
缺水、脫皮、曬傷的肌膚



「優質面膜」  
鑽石大獎



#### 3分鐘急救

##### 修護膠原蛋白保濕面膜

- 沐浴時厚敷，極速補水
- 擊退乾紋、幼紋、乾燥、  
暗啞、脫皮、過敏症狀
- 適用於眼、唇、頸及  
胸部，亦可一次過呵護



#### 三倍晶鑽美白

##### 修護雪白美容液

- 美白昇華技術，擊退色斑、暗啞
- 全效阻截、淡化、排解黑色素，徹底淨白
- 高度保濕，收毛孔，零暇白滑



#### 滋潤柔滑

##### 修護保濕面霜

- 養分傾注肌底，長效保濕
- 調理膚質，防乾、抗氧、  
排毒，對抗過敏或炎症狀
- 煥發肌膚重生，締造幼嫩  
晶瑩、無瑕美肌



#### 水凝保濕

##### 修護保濕乳液

- 極速滲透肌底，注氧補水
- 抗氧化，回復柔軟、水嫩、彈性
- 激活血液循環，平衡油脂，預防痘痘





長期生活忙碌，是否感到腰酸背痛，又察覺皮膚差了，黑眼圈、眼袋、暗粒、色斑、浮腫統統現形，令人憔悴疲憊、毫無光彩。「經絡磁穴棒療程」可為你擊退以上煩惱，重拾活力，瞬間為你提升輪廓，淡斑祛印，展現年輕光彩。

提升輪廓

通淋巴去浮腫

## 經絡磁穴棒療程

### 調理體質 逆轉肌齡

經絡是人體氣血運行的通道，外接皮膚，內連臟腑，由於現代人飲食不均、日夜顛倒、壓力及情緒等問題，致經絡不通，氣血不順，便容易導致身體出現各種問題，氣色變差；連帶肌膚都變得灰沉暗啞，毫無光澤，加速衰老。要治本必須從身體調理着手，這時候可針對相應穴位，疏通經絡，讓身體回復平衡，從根本逆轉肌齡，同時回復健康活力。

### 疏通經絡 暢順氣血

磁穴棒是運用強力磁化作用，以產生「近遠紅外線」的光能與能量，具強效放射、吸收、共振作用，調和陰陽，疏通經絡穴位，有助促進血液循環及新陳代謝，排解體內毒素，讓人即時舒筋活血，消除疲勞，改善疼痛，強化免疫。經過摩擦生熱，能釋放較強的光譜，可深入肌膚底層，分解瘀塞體內的過多水分，以達至去浮腫，提升身體機能的功效。

# 真正由內而外 健康美麗

磁穴棒使用範圍極廣泛，全身任何一個部位皆可使用，是真正能全面由內而外活化肌膚、促進新陳代謝，以達至改善健康，同時修身及美肌。



## 健體功效：

- 疏通經絡，促進血液循環
- 改善微循環狀態，有效活化細胞運行，解決鬆弛及浮腫問題
- 促進新陳代謝，強化免疫系統
- 舒緩繃緊肌肉，加速細胞內廢物和有害物質排出
- 消除疲勞，提升睡眠質素
- 改善頭痛、肩頸痛等疼痛問題

## 美容功效：

- 即時收緊，提升輪廓
- 消除黑眼圈、眼袋，令面色紅潤
- 去除倦容、暗啞，改善膚色不均
- 刺激穴位，調節分泌，改善暗粒、油脂粒
- 防止色素沉澱、淡斑、去印，亮白晶瑩
- 促進保養肌膚用品之吸收效果



## 磁穴棒獨特之處

- 集美肌、健體於一身
  - 全身任何部位都可應用
- 無創性、無痛無痕、一次見效
  - 任何膚質人士合用

安全

高效

# 轉季護膚攻略

## 潔淨、美白、補水

踏入秋季，翳焗天氣漸退，空氣濕度下降，肌膚不但容易乾燥、繃緊，新陳代謝亦會下降，致暗啞、色斑浮現、彈性下降、毛孔粗大，所以，每逢轉季，是加強保養肌膚的關鍵時刻。

### 深層潔淨



潔淨毛孔  
祛黃淡斑

#### Facialist酵素洗面粉

- 去角質死皮，徹底淨化毛孔，清除污垢
- 促進新陳代謝，調整肌膚紋理
- 改善泛黃暗啞，令肌膚回復光澤
- 減退雀斑和黑斑，令肌膚透明白滑

重現細嫩  
透彈美肌

#### SQA天然海藻泥面膜

- 深入清潔肌膚及毛孔污垢
- 收細毛孔，預防痘痘
- 促進肌膚新陳代謝，排毒
- 迅速回復緊緻、幼滑、亮白



### 徹底美白



#### SQA雪肌美白精華粉末

- 濃縮美白導入體粉末，抑制黑色素形成
- 擊退沉澱的黑色素，迅速美白淡斑
- 解毒抗菌，防止肌膚產生過敏症狀
- 高度補濕，修復微細傷口，肌膚瞬間回復幼滑

雪白無瑕  
抗菌抗敏



港姐  
曹敏莉

### 秋季護膚の錦囊

港姐曹敏莉Mandy，已是兩子女的媽咪，但肌膚愈來愈雪亮幼滑，充滿年輕光彩，原來她自有一套轉季護膚秘笈：深層潔淨→徹底美白→極速補水，完成這美肌三部曲，便無懼季節變改，肌膚時刻保持雪白、幼滑，綻放年輕光澤，難怪Mandy的肌膚和囡囡一樣，嫩白、幼滑、零瑕疵。

#### 極緻補水



3分鐘急救  
都市女性恩物

### SQUINA修護膠原蛋白保濕面膜

- 沐浴時厚敷，回復水潤
- 撫平乾紋、幼紋，抗皺抗敏
- 令缺水、脫皮肌膚，快速回復白滑



新產品速遞

## 全天候 呵護指甲 滋養護甲油



肌膚要護理，指甲也一樣。化學甲油、乾燥天氣、清潔劑等侵害，令指甲變乾燥、暗啞、崩斷。其實，只需簡單的保養，已可令指甲強韌亮澤，讓指尖時刻散發芬芳。

### 指甲強韌 不易斷

除天氣或接觸的物品令指甲受損，原來，過度減肥、飲食生活不規律等，也會令指甲變得乾燥、易斷，甚至易生倒刺。

多種珍貴天然草本成分及花卉精華，配合18種氨基酸等配方而成的「滋養護甲油」，簡單一塗，便可在指甲表面形成保護膜，瞬間令指甲強韌亮澤；質地滋潤順滑，不黏膩；含天然清新花香，令指甲留香。

最近聚會期間，有朋友問起我，美國嘅膳食建議，已取消每日300毫克醇嘅上限，係咪指高醇食物可任食？



# 高醇食物 可任食？

## 健康人士 身體可自行調控

其實體內醇含量，飲食只佔約2至3成，近7至8成係由人體自行製造，一般健康嘅人，體內可以正常調控，就算偶然食多左高醇食物，身體就會製造少啲嚟平衡返，而且適量既醇有助維持體內的分泌正常，促進神經及腦部運作等，所以一般人日常飲食唔需要太擔心醇攝取量，就算每日食1隻連黃雞蛋都無咩問題。



## 高醇人士就要小心

但如果本身有肥胖、高醇問題，或者代謝能力較差，調控醇能力較弱，就建議控制攝取量。同埋要小心部分醇含量較高嘅食物，同時含較高飽和脂肪，例如肥肉咁，呢D飽和脂肪會增加體內醇指數，就要少食為妙啦！



## 港人高醇問題嚴重 血管差

香港人生活忙碌，容易有不良生活同飲食習慣，偏食不平衡，例如有啲人食得太清，有啲人就食得太油膩，容易搞壞身體。最近就有研究指，4成港人醇超標，隨時爆發心血管問題。所以日常均衡飲食，食少啲高飽和脂肪食物，同埋攝取足夠有益血管既營養好重要。

降醇、護心  
通血管

臨床及  
19,000份  
科研證實  
功效卓越



雪肌蘭魚寶淨の丸EPA

## EPA+SOD 降醇孖寶

世界19,000份科研已經證實，EPA改善脂肪問題，降醇護血管等護心保健好處。而科研亦證實紅酒素SOD高效抗氧，防止血管廢物氧化令血管不暢，影響心臟健康。產品適合關注膽固醇或血脂人士服用。絕對係希望降醇人士必備孖寶！

減少脂肪、毒素積聚  
脾胃好

雪肌蘭魚寶紅酒素SOD



優質抗氧  
美肌美白食品  
暢銷大獎

運動可以保持青春健美，頭腦清晰，每天應有15-30分鐘適量嘅帶氧運動，更可以延長壽命。



# 保持青春活力 延續運動一生



但係點樣先可以保持骨骼避免隨著年齡勞損或退化、延續運動一生？

對我黎講 無難度！



每天補充關節營養素——鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體S.C.P.，可令到骨與骨之間有豐富關節液保護，能避免出現磨擦，又可促進軟骨再生，使關節回復柔韌彈性。

仲有每日食「強骨の宝」，防止骨質鬆脆，改善骨質流失問題，同時增加鈣質貯存於骨中，也可使鈣質吸收率快4倍，存入骨骼中的速度快3倍。



雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.



護關節  
高手

鎖鈣強骨  
骨質密度↑



雪肌蘭魚寶強骨の宝



## 21st Anniversary Annual Dinner



### 華麗之夜

### 慶祝雪肌蘭 領導業界 21 載！

一年一度周年晚會，是雪肌蘭大家庭的盛事，今年主題是「華麗之夜」。為了慶祝這個大日子，大家更加隆重其事，以最華麗美態，出席21周年晚會！

#### 頒獎超過百多個

當晚，劉陳小寶主席、陳細潔副主席和大家打成一片，齊齊分享過去一年的成果。回顧過去一年，雪肌蘭業務穩步上揚，為了鼓勵大家繼續上下一心、努力創佳績，當晚主席和副主席頒發了超過百多個獎項，還有加大碼的大抽獎壓軸環節，令大家共度了一個興奮難忘之夜！



當晚，劉主席和陳副主席均忙於上台頒獎，並鼓勵獲獎同事繼續加油！

# 雪肌蘭の花の使命

## 宣揚健康、美麗訊息



雪肌蘭之花選舉，是雪肌蘭獨有的傳統特色，選舉過程非常緊張，是每年周年晚會大家最期待的壓軸好戲。

參選佳麗為了角逐后冠，她們均悉力以赴，使出渾身解數，爭取台下每一位投下手中寶貴的一票。經過一輪緊張競逐，最後由得票最高、健康與美麗並重的Glenda成功登上寶座。未來一年，她肩負雪肌蘭健康大使重任，宣揚健康美麗訊息。

### 小代言人變身司儀

當年，曾擔任雪肌蘭小小代言人的欣欣（中），今天已亭亭玉立，及遠赴英國留學，今年暑假回來，適逢晚會，更特別上台客串司儀，向蔡康年及陳靖允前輩取經。果然，小妮子不但青春美麗，更是口才了得！



### 雪肌蘭之花小檔案

姓名：Glenda Chan

職銜：資深推廣及  
資深營養健康及美容顧問

現職專櫃：推廣隊伍

當選感受：

「加入雪肌蘭大家庭，令我增長不少學識，除了幫自己改善健康，增加美容知識，還開拓了自己的事業，從工作中找到樂趣。未來一年，我會運用我的專業知識，令更多客人可以提升健康，生活得更開心、更長壽。實踐雪肌蘭精神：『令您健康是我們的使命！』」



雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶教授堅信，「今日的兒童，是明日世界的領導者。」所以，孩子學好知識裝備自己之餘，提升他們的自信、責任感、團隊精神，以及良好品德修為更重要。



## 劉主席關顧學生品德

# 全力支持全港學界領袖訓練營



▲ 劉主席鼓勵讓學員學習挑戰逆境，有助啟發個人成長。

### 活動逾6萬人次參加

保良局在全港學界推行的領袖紀律訓練營，舉辦多年以來，深受學校歡迎，已有高達六萬人次參與。雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶教授長期支持活動，更認同訓練營可令學生獲得全人發展，有助提升學生的紀律及領導才能。

### 培育明日領袖

劉主席認為，訓練營可讓學生從挫折中學習成長，從而裝備自己。訓練營是透過一連串的活動經驗、個人反思及自我的決定，讓參與學員學習檢討過往生活，修正未來的路向，懂得珍惜自我價值，從而感受領袖的角色與責任，對於培育未來社會精英大有幫助。



保良局「關懷長者心」地區安老服務是十分有意義的慈善活動，陳細潔副主席擔任活動籌委會主席經已十年。活動開展禮日，劉陳小寶主席率領雪肌蘭義工隊到場，全力支持妹妹。

## 主席和副主席關注社福 齊做義工 探老友記

### 雪肌蘭贊助活動 超過10年

該活動是透過醫食住行各方面，全方位關顧長者需要，十年以來逾一萬二千名長者受惠，而一直以來，雪肌蘭均全力支持及贊助。今年的開展禮日，勞工及福利局副局長蕭偉強獲邀出席主禮嘉賓。



▲ 蕭副局長、劉主席和陳副主席一同探訪老友記。

### 親身探訪 了解社區

蕭副局長讚揚社會各界人士對活動的大力支持，尤其商界更出錢出力，令活動持續開展，惠及更多有需要市民，為本港社會福利作出貢獻。開展禮後，蕭副局長、劉主席和陳副主席，還一同探訪老友記，了解社區長者的生活實況，切實關懷長者心，連成一善。



▲ 劉主席親身參觀長者活動中心，鼓勵老友記多做運動，有益健康。

# 會員尊享 秋季大激賞

## 雪肌蘭魚寶腦の源DHA

活腦增視力  
改善過敏症狀



- 促進胎兒、嬰幼童腦部發育，改善情緒不穩
- 提升智力、專注力、記憶力及視力
- 暢通腦部循環，清除腦內廢物，防退化
- 舒緩氣管、鼻及皮膚過敏症狀

榮譽會員

減\$300

P1805a

金咕會員

減\$250

P1805b

尊貴會員

減\$150

P1805c

## SOA水潤修護唇膏系列

迷人櫻唇  
倍添魅力



- 回復彈性、水潤亮澤
- 修護嘴唇，淡化乾紋
- 潤唇膏加倍滋潤
- 備有多種色澤唇膏供選擇

榮譽會員

P1805d

免費  
獲贈

## 精美禮品一份

(隨機贈送，每人可獲贈以下其中禮品一份)

潔面皇牌  
幼滑清爽

SQUINA  
修護潔膚泡沫  
(體驗裝6g)



金咕會員

尊貴會員

P1805e

3分鐘

極速急救肌膚

SQUINA修護膠原  
蛋白保濕面膜  
(體驗裝3g)



柔滑保濕  
敏感肌適用

SQUINA溫和  
滋潤潔面皂  
(體驗裝10g)



免費  
獲贈

有效期至2016年10月15日



溫馨提示

預祝10、11、12月生日會員

# Happy Birthday

## 雪肌蘭 誠意給您送上 健康祝福!

各位會員，請於閣下的生日月份，親臨所屬專櫃或專門店，便可領取生日現金優惠\*，選購喜愛的雪肌蘭天然健康產品，令您健康美麗！

\* 優惠詳情：請瀏覽本公司網頁、致電顧客服務部，或向健康美容顧問查詢  
優惠有效期：由生日月份起計3個月內有效

榮譽會員 **\$300**

金咭會員 **\$200**

尊貴會員 **\$100**

### SQUINA修護膠原蛋白保濕面膜

榮譽會員

**7折** P1805f

3分鐘回復水潤  
抗皺抗敏



### Facialist酵素洗面粉 (168粒)

榮譽會員

**7折**

金咭會員 P1805g

去死皮、減黑斑  
亮白細滑



### SQA雪肌美白精華粉末

榮譽會員

**7折**

P1805h

迅速美白、淡斑  
抗菌抗敏



### SQA天然海藻泥面膜

榮譽會員

**7折** P1805i

金咭會員

尊貴會員

緊緻亮白  
排毒去豆



### 經絡磁穴棒面部療程

榮譽會員

**免費體驗**

P1805j

金咭會員

送**優惠券\$500**

尊享此療程一次

P1805k

尊貴會員

送**優惠券\$300**

尊享此療程一次

P1805l

通淋巴、去浮腫  
提升輪廓

敬請預約  
(852) 2972 2833



#### 優惠細則

- 1) 每項優惠，只限指定會員使用一次。
- 2) 所有優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用。
- 3) 所有優惠產品，數量有限，售完/贈完即止。
- 4) 享用優惠時，請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 5) 有效期至2016年10月15日，逾期無效。
- 6) 享用「經絡磁穴棒療程」敬請致電預約：(852) 2972 2833。
- 7) 所有優惠產品，不能暫存。
- 8) 如有任何爭議，雪肌蘭國際集團保留最終決定權。

# 知識愈豐富 攤獎機會愈高

為鼓勵各會員增進健康知識，特別舉辦健康問答比賽，問題圍繞今期季刊的內容。既可增加個人健康知識，還有機會獲得豐富獎品，仲唔快啲參加！

1. 腦退化前期，有甚麼徵狀？  
A. 善忘，近期記憶衰退  
B. 處事及表達能力下降  
C. 兩者皆是
2. 以下哪一種食品，有助預防腦退化的功效？  
A. 服食含DNA核酸及RNA核酸營養食品  
B. 補充優質Omega-3 DHA食品  
C. 兩者皆是
3. 以下哪一種食品，有助改善兒童皮膚敏感症狀？  
A. 補充免疫營養DAGE (AKGs)  
B. 補充優質魚油Omega-3 DHA  
C. 兩者皆是
4. 腎虛，情緒容易不穩，有甚麼方法可以改善？  
A. 服食蠔肉精華  
B. 服食維他命E  
C. 攝取豐富蛋白質
5. 進行經絡磁穴棒療程，有甚麼功效？  
A. 通淋巴去浮腫  
B. 提升輪廓  
C. 兩者皆是
6. 成年人，每天應吸收多少鈣質，維持身體運作健康？  
A. 500毫克 (mg)  
B. 700毫克 (mg)  
C. 1000毫克 (mg)
7. 以下哪一種鈣質，最易被人體吸收和利用？  
A. 天然鱈魚骨提煉的「雪肌蘭魚宝天然魚の鈣」  
B. 以大量豬骨熬製的老火湯  
C. 檸檬酸鈣
8. 以下哪一種食品，具有降醇功效？  
A. 牛肉湯  
B. 雪肌蘭魚宝淨の丸EPA  
C. 雞蛋

上期答案公布：

1C、2C、3A、4C、5C、6C、7C、8C

《生活誌》第14期

得獎者名單：

1. Ho Mei Yin (JR01782)
2. 鄧秀蘭 (SUC00026)
3. Pang Ka Sing (NTP01983)
4. 張文英 (TKS01142)
5. 招齊潔 (MEP00189)
6. 曾珮瑀 (SG00577)
7. 何月華 (WGO0961)
8. 馮綺麗 (OSP00458)
9. Lee Yee Man (CB00381)
10. Leung Siu Hoi (FTW00632)

以上得獎會員，  
將獲專函通知領獎。



回答以上8條問答及填妥會員資料，於2016年10月15日前，郵寄：香港銅鑼灣邊寧頓街18號18樓，雪肌蘭顧客服務部（信封面註明「有獎問答」），便有機會獲得豐富禮物乙份。

（或傳真至2504 0830、親身遞交雪肌蘭美容健體中心、專門店或任何一間雪肌蘭專櫃亦可）

## 會員資料

姓名：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

身分證號碼：(X) \_\_\_\_\_ XX(首4位數字) 日間聯絡電話：\_\_\_\_\_

地址：  按電腦資料  需更新 \_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_ 會員簽名：\_\_\_\_\_

# 會員分享

## “傷風症狀少了 體質好轉！”

由於體質差，在朋友介紹下，我便開始服食「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」。服食了一段時間，發覺體質有改善，沒那麼容易有傷風症狀，後來在健康美容顧問的推介下，同時服食「雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE」效果更明顯，尤其身體感到不適時，即時增加服食份量，不適感很快便得到舒緩。



李淑玲



雪肌蘭  
魚寶鯊肝素DAGE

推  
介  
產  
品



雪肌蘭  
魚寶鯊魚丸



Yip Lai Na

## “助腦部發展 成績明顯進步”

我知道DHA是腦部的重要營養，有助增強記憶力和集中力，所以，我主要係買給小朋友服食。自從小朋友服食DHA後，她的成績明顯有進步，看到有成效，令我很開心。在她考試期間，我還會叫她多食2粒，舒緩她的緊張情緒，溫書會較容易入腦。她的記性好好，可以唱幾十首歌。



雪肌蘭  
魚寶腦之源DHA

推  
介  
產  
品



## 小寶的話

感謝各位會員真摯分享。

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



## 您分享 我送禮

請提供以下資料：

1. 分享您對雪肌蘭天然產品的體驗(不少於100字)
2. 推介之雪肌蘭天然健康食品/護膚品
3. 近照一張
4. 簡單的個人資料(姓名、會員編號、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  
(信封面請註明「會員分享」)  
電郵：info@squina.com  
傳真：(852) 2504 0830

內容一經刊登，  
可獲豐富禮品乙份！

雪肌蘭 SQUINA

我只信雪肌蘭!



# 擊退疲勞

踢走煩躁

對抗肩頸膊痛

改善眼倦老花

新發售

臨床及 19,000份 科研證實 功效卓越



雪肌蘭魚王抗疲健目素

獨家配方



直達疲勞部位



極速見效

註冊中醫師及營養師熱線：  
**(852) 2882 3112**



www.squina.com

