

健康新姿訊

BULLETIN

Sept 2010 - Autumn

Vol.3



p.01 科研新領域
尋找至尊護目配方

p.03 Autumn Feature 秋の篇
秋日抗敏保濕秘訣

p.07 健康焦點
認識老人癡呆症

p.11 醫生專欄
海洋污染對胎兒的影響

p.15 科研新知
SOD 循環抗氧化原理

p.17 營養教室
拆解燒烤美食陷阱

鳴謝

張傑醫生

高錦明博士

張仁傑博士

吳俊靈物理治療師

陳玉佩註冊中醫師及註冊護士

(排名不分先後)

智取優質護目營養素 保護視力防眼疾



早前一項調查顯示，港人平均老花年齡是48歲，受訪人士中逾三成更在35歲前出現。此外，有70%港人為近視患者，小孩患近視比例相比10年前更激增2倍！深近視患者，患上眼疾如白內障、黃斑病變、青光眼等風險較高。視力一旦喪失便無法挽回，所以，想防止視力退化，就要懂得攝取有利眼睛健康的營養素，一方面補養眼睛，一方面對抗環境傷害，自然萬無一失！

護目之冠 - 北歐野生藍莓 (Bilberry)

藍莓是世界十大健康食品之一，其品種繁多，當中以北歐野生藍莓的護眼價值最高，因它內含多達十多種高濃度活性花青素anthocyanidin，能保護眼球細胞免受自由基氧化傷害¹，有助加強細胞新陳代謝及血液循環，減慢視力退化²。其抗氧化效能比普通藍莓高10倍以上，更非維他命E及維他命C可媲美³！當中又以野生品種的花青素含量比人工培植的高數倍至10倍不等。很可惜，本港很難找到優質的新鮮北歐野生藍莓，因此進食以北歐野生藍莓精華萃取而成的補充品，是最快捷有效的護目方法。

藍莓精華含量高 ≠ 花青素含量高

選擇藍莓產品，首重花青素含量。一些藍莓精華含量高的產品，實際花青素含量極低，根本發揮不到效能。現時的花青素含量標準是25%，部份標榜花青素含量高達36%的產品，實是加入了糖的重量，即花青素配糖體anthocyanoside。當折算為純花青素anthocyanidin，其實都是25%。選擇時，應以實際花青素anthocyanidin總含量作標準，免被誤導！

$$\text{Anthocyanoside } 36\% = \text{Anthocyanidin } 25\% \times 1.44$$



珍貴千里眼の木 保眼護肝兼備

又名「目藥の木」，是日本珍貴稀有的護眼瑰寶，只生長於海拔700米左右的山中，早於四百年前已為日本民間採用。日本星藥科大學名譽教授伊澤一男研究發現，其護眼保肝功效來自樹皮當中一種叫杜鵑醇的物質^{4,5}，研究更顯示杜鵑醇有抗氧化、提升免疫力效能⁶以及抗頑疾等功效⁴。因此，對於長期肝功能欠佳、因喝酒以致肝臟損壞或因血糖水平過高以致視力退化的人士，均十分有益。

皇者DHA 增強視網膜功能

DHA除了是腦部最佳營養素外，亦是視網膜所需的元素，屬視網膜中含量最多的不飽和脂肪酸（佔當中60%）。DHA能有效鎖緊體內花青素，快速帶到眼部，令護眼效力更強！此外，DHA更可通過血液視網膜屏障，增強視網膜功能，並有助視紫素功能，刺激感光細胞，從而將訊息透過視神經快速傳達腦部，令影像清晰！DHA配合北歐野生藍莓可發揮強效護目功

效，但魚油DHA性質極不穩定，一般技術很難將二者混合一起，需要極高的科技配合，才能發揮應有效能。

協同效應 效果相得益彰

本港很難找到以上三大珍貴優質護眼食材；幸而，具規模的健康食品生產商，能以高科技（此技術並非一般生產商能做到）將三大成份提煉成優質的護目天然健康食品，彼此能發揮協同作用，相互提升護目功效，效能更以倍數激增！



- Martin-Aragon, et al. Antioxidant action of Vaccinium Myrtillus L. *Phytotherapy Research*. 1998;12:S104-S106.
- Lee, et al. Purified high-dose anthocyanoside oligomer administration improves nocturnal vision and clinical symptoms in myopia subjects. *British Journal of Nutrition*. 2005;93:895-899.
- McAnulty, et al. Consumption of blueberry polyphenols reduces exercise-induced oxidative stress compared to vitamin C. *Nutrition Research*. 2004;24:209-221.
- Sachiko et al. New TNF- α releasing inhibitors, Geraniin and Corilagin, in leaves of *Acer nikoense*, Megusurino-ki. *Biological and Pharmaceutical Bulletin*. 2001;24(10):1145-1148
- Fujita et al. Biocoverison of rhododendrol by acer nikoense. *Phytochemistry*. 1995;39(5):1085-1089.
- Morikawa et al. Structures of new cyclic diarylheptanoids and inhibitors of nitric oxide production from Japanese folk medicine acer nikoense. *Journal of Natural Products*. 2003;66:86-91.

雪肌蘭魚宝藍莓活力明目素 SQUINA Bilberry Extract Super

至尊護目配方閃亮登場

北歐野生藍莓·DHA·千里眼の木至強協同效應

- 每粒花青素含量達25%，是同類健康食品中，總含量真正最高！
- 配合獨家天然優質DHA，尖端科技鎖緊花青素，護眼功能更強！
- 唯一加入珍貴千里眼の木，補眼又護肝！
- 日本No.1天然健康食品大廠出品，直接空運抵港，安全保證！
- 雪肌蘭優質品牌，不誇大含量，不含農藥及化學污染物，信心之選！



秋日抗敏保濕の秘訣

SQUINA 純天然防敏系列

踏入秋涼，肌膚在這過渡期特別容易乾燥敏感，應選用含高濃度矜貴Squalane成份天然護膚品，替肌膚保濕抗敏，讓肌膚短時間內回復BB般嫩白肌。雪肌蘭純天然防敏系列，性質天然，不含任何化學成份、香料，更蘊含足量Squalane鯊魚精華，令肌膚自然地散發天然光澤，是所有女性之最佳天然護膚品。



柔和潔膚泡沫 Cleansing Foam

- 去除臉上污垢死皮及自由基，肌膚即時白滑細緻
- 含多項修護保濕元素，潔膚同時護膚
- 鎖緊肌膚水份，增加肌膚彈性，預防幼紋
- 用後感覺清爽，煥發天然光澤，不會有繃緊感覺

修護保濕爽膚水 I/II Skin Conditioner I/II (油性及中性肌膚)

- 有效平衡肌膚酸鹼度至最佳狀態
- 收斂毛孔，為肌膚築起水盈保護膜
- 活化細胞，令肌膚更易吸收護膚養份
- 不含酒精，性質溫和

晶瑩保濕修護液 Moisture Conditioner C (敏感及乾性肌膚)

- 回復肌膚「水知性」，預防皺紋
- 平衡酸鹼度，為肌膚築起晶瑩保護膜
- 促進血液循環，回復天然亮澤膚色
- 抗敏解毒，減淡敏感發紅現象

修護雪白美容液 Whitening Essence

- 抑制、阻隔、排解黑色素
- 擊退色斑暗啞及紅印
- 3倍美白力量，回復皙白晶瑩
- 天然美白修護，重現剔透彈性
- 眼周及敏感肌膚亦可安心使用

修護保濕緊緻美容液 Repair Essence

- 更生彈性膠原纖維，提升彈性
- 深層修護肌膚細胞，提高自癒力
- 撫平乾紋、皺紋，重拾緊緻幼滑
- 對抗衰老鬆弛，展現青春新肌

修護保濕面霜 Moisture Cream C

- 高濃度保濕滋潤肌膚，調理肌膚質素
- 極速滲透，深層修護肌膚細胞
- 促進膠原增生，重建彈性幼滑
- 肌膚滑溜細緻，乾燥繃緊不再

美白防曬清爽防汗日霜 Mild Sun Shield SPF21

- 阻隔UVA及UVB傷害，對抗黑色素
- 防汗防水，持久防曬，預防斑點
- 色澤自然，締造亮白透明感
- 可作妝前打底美白之用

純100%天然鯊烯精華 Beauty Oil

- 100% Squalane精華，重點補氧、抗氧化修護
- 對抗自由基、修護敏感肌，提升抵禦力
- 改善粒粒、小瑕疵、輕微發炎、敏感等肌膚煩惱
- 全面提升肌膚質素，仿如BB般雪白晶瑩，充滿光澤
- 可混合護膚霜或單獨使用修護，睡前使用能整晚修護肌膚，翌日塗粉底時更顯貼服富光澤

矜貴成份 Squalane 的超卓功能

天然珍貴深海鯊魚精華 Squalane，一秒極速深入肌膚 2cm 深，有效帶領其他珍貴成份進入肌膚細胞底層，為肌膚築起自我保護屏障，清除令細胞衰老的自由基，並喚醒肌膚本身的自我保護能力，使肌膚充滿生命力，富彈性及光澤，散發如少女肌膚剔透無瑕之完美感覺。

100%安全、優質、高效

一般化妝護膚品，往往加入化學成份達到「即時效果」，並不持久！雪肌蘭天然護膚品系列以肌膚健康為先，採用天然鯊魚精華 Squalane，更運用價值不菲的高科技研製，精煉濃縮成為安全、優質、高效的真正天然護膚品。

滲透

代謝

殺菌

親和

活性



針對性高修護の選

秋天肌膚常見的問題是乾燥敏感，若果不及時處理呵護，乾紋便會隨之而來，所以除了日常護理以外，也要適時候為肌膚補充所需養份，以免肌膚乾枯暗啞。



黑頭面膜套裝 Sebum Finish I/II/III

日常潔面未必能百分百去除毛孔內的污垢、油脂。久而久之，毛孔會變大變粗。定期使用黑頭面膜套裝，其獨創性3-Step深層潔淨法，先軟化，後吸走，再收緊，有效擊退頑固黑頭，還原幼細毛孔，杜絕黑頭粉刺！



鯊魚面膜 Fish Collagen

蘊含鯊魚膠原、海藻酸鈉及Squalane精華等天然矜貴修護元素，能即時修補肌膚膠原纖維，喚醒肌膚細胞，肌膚即時如獲新生，瞬間解決乾紋、幼紋問題，重拾緊緻幼滑，充滿彈性活力。



活力緊膚眼膜套裝 Vital Firming Eye Mask

黑眼圈、眼紋及浮腫的眼睛，令人看起來像老了十年！活力緊膚眼膜套裝以高濃度膠原蛋白、透明質酸及Squalane精華，重點修護眼部肌膚，高效營養能活化眼部細胞，促進眼部血液循環，迅速舒緩眼倦，擊退黑眼圈、浮腫，收緊雙眼，重現明亮緊緻眼眸。



護唇精華 Lip Treatment Essence

乾燥、暗啞、色素沉澱是嘴唇常遇到的問題，但卻容易被忽略。蘊含骨膠原、Squalane精華等修護成份的護唇精華，滲透性強，能減退唇紋，改善脫皮乾燥，回復自然唇色及彈性，並於表面形成保護膜，早晚使用或塗口紅前打底，時刻修護雙唇。可於睡前厚厚地塗在唇上作唇膜使用。



雪肌蘭髮絲護理套裝·不含二噁烷

有些洗髮水及護髮素含致癌物二噁烷，部份更高出國際安全標準。專家指這與原材料質素有關，二噁烷不只傷及髮質，更可透過頭皮進入血液及器官，破壞肝及腎臟，長期接觸可令身體受損，增加致癌風險。雪肌蘭鯊魚修護洗髮露及修護素套裝蘊含最天然元素鯊魚精華Squalane及天然植物保濕精華，不含有害香料色素及二噁烷，能迅速滲透髮根，潔淨頭皮油垢，修護脆弱髮質，令毛髮健康強壯。

雪肌蘭魚宝生命の本源 全面活化細胞·預防疾病

基因老化受損，容易導致各類健康問題「雪肌蘭魚宝生命の本源」含豐富三文魚白子精華DNA (Deoxyribonucleic Acid)，成份天然珍貴，為細胞注入必要元素，時刻保持基因青春年輕，健康富活力。

科研實證 DNA 功效顯著

哈佛大學1996年進行的研究證實，DNA核酸代謝物AMP能夠活化P53抑制疾病基因，與修復受損的基因和細胞的自毀有關。

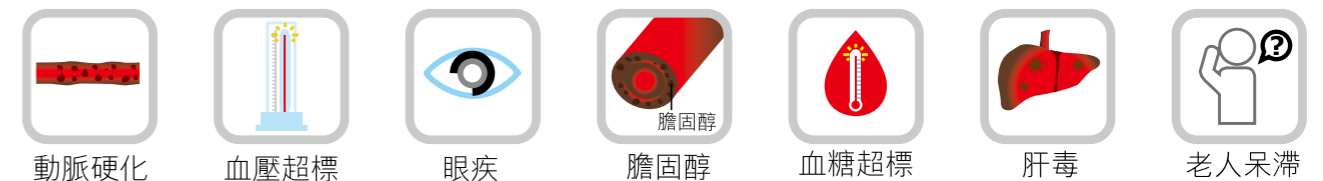
日本山本茂博士研究發現，進食DNA核酸後，身體各方面的老化速度明顯減慢，細胞重拾活力。



體驗身體年齡の逆轉

- 保護及修復受損基因，令細胞健康
- 延緩衰老，保持青春，提升精力
- 誘導老舊及異細胞自毀，激發自癒力
- 全面活化細胞，增強免疫力
- 減低頑疾風險，預防老人呆滯
- 改善白髮、脫髮及皮膚質素
- 改善過敏性問題
- 促進新陳代謝，提升腦力
- 維護心血管健康

適合任何人士補充基因基礎營養：



老人癡呆症損害記憶 影響自我照顧能力

現今老人癡呆症的普遍程度已響起警號，故每年的9月21日，均被訂為「世界癡呆症日」，全球癡呆症協會均會舉辦大型活動，以喚醒人們對這退化病的關注。現全球約有高達3500萬老人癡呆症患者，本港亦有約7萬名長者，患上老人癡呆症，估計到2033年，將會有1/4人口為長者，患者增至數十萬！即使榮獲諾貝爾殊榮的物理學家高錕教授，亦難逃患癡呆症的厄運，大大影響記憶及表達能力。故不想「忘了我是誰」，應盡早了解此症成因，並及早預防。



徵狀及併發症

老人癡呆症是一種腦部退化疾病，因大腦神經細胞病變，導致大腦功能衰退，影響記憶、理解、語言及判斷力等，常見徵狀包括：

- 失去短期記憶
- 對時間及方向感到混亂
- 判斷力減退
- 情緒及行為出現變化，甚至出現幻覺及妄想
- 出現語言障礙

此症發展到後期，患者會無法認出家人，喪失自我照顧能力，甚至出現大小便失禁、吞嚥困難、走路不穩或需長期臥床等情況。

高危因素

- 老年人
- 血管疾病患者（如高膽固醇、高血壓等）
- 有家族病史
- 基因缺陷（如唐氏綜合症患者）

Omega 3 DHA有助預防老人癡呆症

魚油Omega 3 包含DHA及EPA，當中的EPA有益心血管健康。而DHA則是腦部神經系統結構的重要物質，是唯一能穿透腦血關卡，進入腦細胞的重要營養素，有助腦部血液循環。加拿大研究指出，癡呆症人士血液中的Omega 3 DHA含量平均比正常人少30-40%¹，可見體內Omega 3 DHA水平與癡呆症關係密切。另外，研究發現Omega 3 DHA有效增加腦神經細胞突觸的長度及數量，能維持腦細胞良好的信息傳遞²，增進腦功能及預防其退化。英國藥理學期刊所登的研究更指出，Omega 3 DHA為促進腦部發展重要物質，能促進腦細胞功能，提升學習能力及記憶力，並有助改善老人癡呆症狀³，故關注腦部健康人士，應多加攝取。

DNA核酸的強大護腦功效

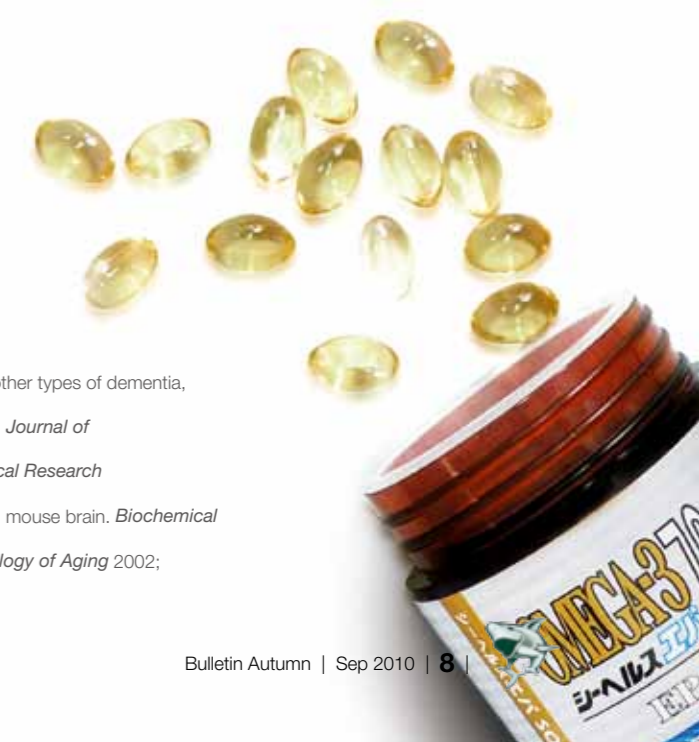
基因老化或腦內堆積異常蛋白質，會令基因異常，可引發老人癡呆。DNA核酸和RNA核酸正是修復受損基因的重要營養素，能幫助腦部充份運用Omega 3 DHA。另外，DNA核酸亦具擴張腦血管，改善血液循環的功效，故對於癡呆症的預防與改善具極大的效果。而著名研究癡呆症的學者—哈佛大學馬洛塔博士，更強調「老人癡呆症的原因在於核酸減少」。要維持腦部健康，必須多加攝取DNA和RNA核酸。

紅酒素防腦細胞氧化受損

多國研究指出，抗氧化功能超卓的紅酒素，是激發SOD的關鍵營養，不但能活化腦組織SOD，更能促進其製造⁴，有效對抗腦細胞氧化受損，維持腦部正常運作。另外，科學家指出，紅酒素的高效抗氧化成份，能保護腦部控制記憶的海馬體免受氧化破壞（海馬體受到破壞會影響記憶，思路無法清晰），有效減低患上老人癡呆症、認知缺陷的風險⁵。

及早預防免卻擔心

老人癡呆症初期病徵不顯，但一旦發展到後期，患者會失去自我照顧能力，需要別人照顧日常起居飲食。因此無論長者自己，抑或其家人，都應多關注長者的日常生活，留意其身體狀況，防範未然。



1. Conquer et al. Fatty acid analysis of blood plasma of patients with alzheimer's disease, other types of dementia, and cognitive impairment. *Lipids* 2000; 35:1305-1312.
2. Calderon et al. Docosahexaenoic acid promotes neurite growth in hippocampal neurons. *Journal of Neurochemistry* 2004; 90:979-988.
3. Horrocks, LA & Yeo, YK. Health benefits of docosahexaenoic acid (DHA). *Pharmacological Research* 1999;40(3):211-225.
4. Robb et al. Dietary resveratrol administration increases MnSOD expression and activity in mouse brain. *Biochemical and Biophysical Research Communications* 2008; 372:254-259.
5. Bastianetto et al. Natural extracts as possible protective agents of brain aging. *Neurobiology of Aging* 2002; 23:891-897



心臟病—— 沉默的致命殺手 患者年輕化

為喚起公眾對心臟病的關注，世界心臟聯盟把每年9月最後一個星期日，定為「世界心臟日」（本年為9月26日），可見心臟病受全球注視。而於本港，心臟病是第二號致命疾病，僅次於癌症，患者更呈年輕化，年輕患者（30-50歲）比過去十多年前增加25%！心臟病可毫無徵兆，容易令人掉以輕心，不少人更被無聲奪命。不想成為「沉默殺手」下一個目標，便要及早了解其成因，掃走心臟病威脅。

心臟病有何徵狀及併發症？	健心要訣
心絞痛 — 心臟感到有大石壓著的感覺，多在體力活動時出現	少吃高鹽/高膽固醇，高糖份食物
氣促 — 嚴重患者即使靜態仍可出現氣喘情況	多進食天然抗氧化食物、水果、蔬菜等，如紅酒素SOD
頭暈 — 由心臟衰竭或心律不正引起，患者可能出現眼前一黑或眼花，然後暈倒，甚至猝死	每星期最少做3次帶氧運動（如：游泳、跑步等），每次30分鐘或以上，以增強心肺功能
心律不正 — 心跳失去規律	多補充Omega 3 EPA，能平衡血脂及膽固醇
水腫 — 常見於心臟衰弱病者的腳眼位置	

心臟衰竭、心肌梗塞與腦中風，均是心臟病常見的併發症，可引致死亡。

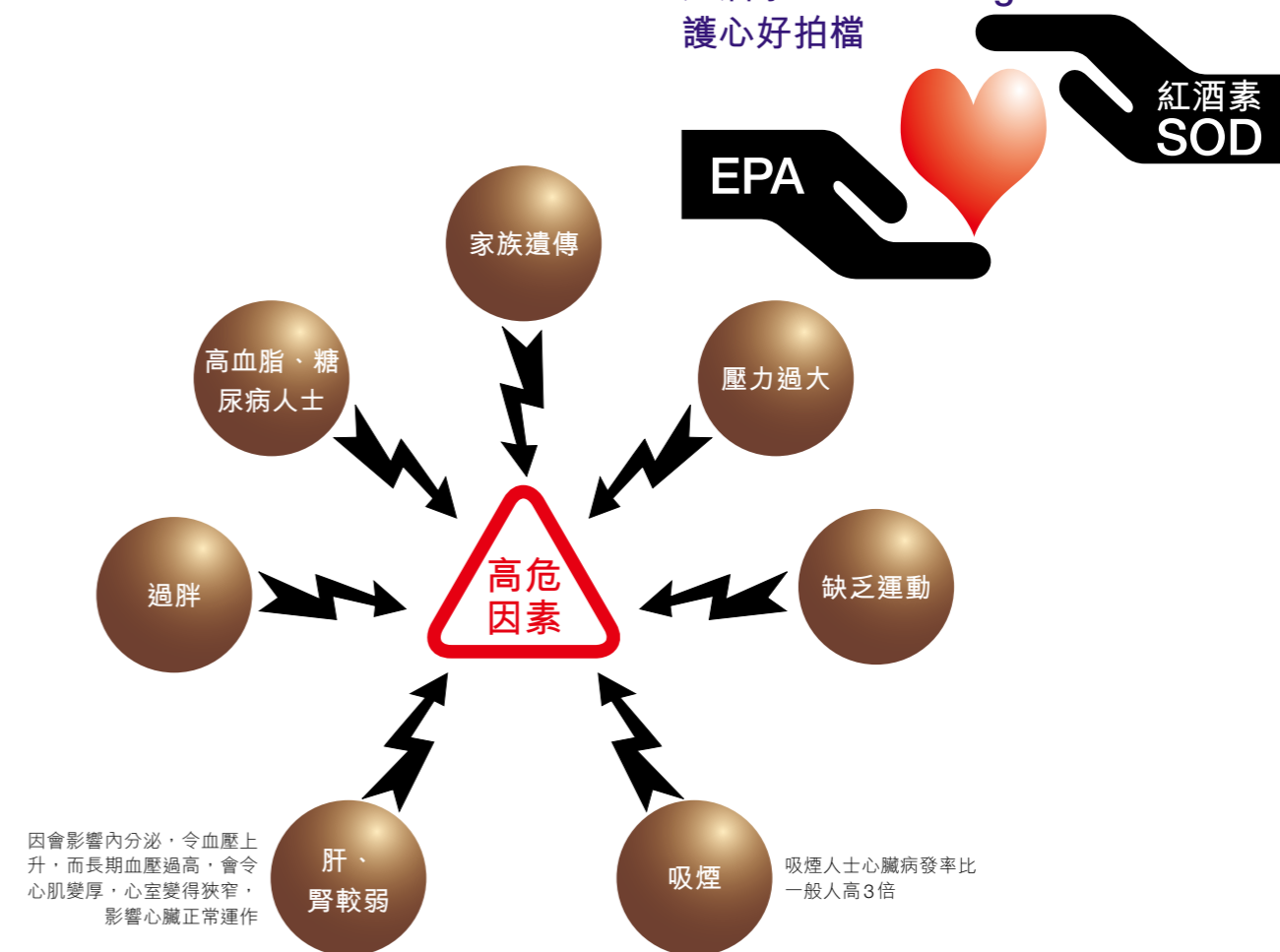
紅酒精華大大提升心血管功能

身體有充足抗氧化營養素，有助阻止心肌被氧化破壞，或壞膽固醇被氧化形成血栓。而紅酒為抗氧化能力最高食物之一，能激發細胞抗氧化酵素SOD的製造¹，多食能提升身體抗氧化能力。香港科技大學高錦明教授的研究更顯示，長期服用能激活SOD的「雪肌蘭紅酒素SOD」，有效防止自由基引致的心肌細胞壞死，有助保持心臟健康²。另外，研究指出紅酒素所含高效抗氧成份，能抑制壞膽固醇氧化，並能預防高血脂引致的高血壓，保持血管暢通³，有助減低患上動脈粥樣硬化，冠心病等機會，這是維持心臟健康的最佳方法之一。此外，定時運動亦有助提升心血管功能，而於運動前進食紅酒素SOD，能加速新陳代謝，有效提升運動效能，並能對抗運動時所產生的自由基，減少細胞被氧化的機會。

Omega3 EPA保護心臟的伙伴

另外，研究指出，細胞結構物質不飽和脂肪酸Omega 3 EPA，對預防心臟病有莫大幫助。美國心臟協會(American Heart Association)證實，Omega 3 脂肪酸(包括：EPA)有助降低血液三酸甘油酯的含量，減少血栓形成，及穩定血壓，減少患上心血管疾病機會。Omega 3 EPA的暢通心血管功能更獲美國食物及藥物管理局(FDA)所確認。而美國哈佛大學提出的新金字塔理論，更指出Omega 3 脂肪酸(包括：EPA)有效維持良好膽固醇水平，能保持心血管健康，故與全穀食物列為必須食物，是為人體應吸收最多的營養素之一。故應從今多攝取對心血管有益的營養素，以遠離心臟病威脅，但因海洋污染，令深海魚多含重金屬，故以直接進食已去除雜質的魚油Omega 3 EPA為佳。

紅酒素SOD + Omega 3 EPA 護心好拍檔



1. Robb et al. Dietary resveratrol administration increases MnSOD expression and activity in mouse brain. Biochemical and Biophysical Research Communications 2008; 372:254-259.
 2. Ko et al. Protective Effect of Red Wine Extract Supplement against Myocardial Ischemia/Reperfusion Injury in Rats: Effects on Mitochondrial Antioxidant and Structural Parameters. Journal of Complementary and Integrative Medicine 2009;6(1): Article 21.
 3. Frankel et al. Inhibition of oxidation of human low-density lipoprotein by phenolic substances in red wine. Lancet 1993;341:454-457.

深海重金屬、毒素對胎兒的影響

很多人也知道魚類營養豐富，所以很多人都會建議孕婦及幼兒多進食魚肉。的而且確，魚類體內的奧米加三脂肪酸，是一種健康的不飽和脂肪酸，當中的DHA成份營養，是人體無法自行製造的，必須從食物或營養補充品攝取，對胎兒及幼童的成長發展有很大幫助。

奧米加三脂肪酸的好處

DHA對幼兒的腦部及眼底視網膜發育十分重要。而孕婦在懷孕期間對DHA的需求也會明顯增加，特別在最後三個月，胎兒的大腦神經迅速發育之時。最新的分析顯示¹，孕婦如果在懷孕的後半期適當地補充DHA，可有助增加懷孕期，從而減少嬰兒不足34周早產的風險；而且臍帶血中的DHA含量亦較高，能夠為胎兒供給較多DHA，初生嬰兒在出世時的體重亦會較重。

直至寶寶出生後，身體發育及腦部發展十分迅速，必需補充高質素的營養，滿足所有的營養需求。母乳是最天然和含最多寶寶所需營養的食物。若婦女在哺乳期間多補充DHA，母乳中的DHA含量自然會增加。這對初生嬰兒的視力、腦部、甚至將來的認知發展都十分重要。



魚類受污染，應繼續進食嗎？

然而近年在環境污染愈見嚴重及其他人為因素影響下，長居深海的魚類身上蘊含不少毒素，當中最常見如水銀、雪卡毒和孔雀石綠等。

根據研究資料顯示²，孕婦懷胎時的食魚習慣，確實與嬰兒長大後的腦部發展、語言能力、社交能力、及小肌肉控制能力等帶來正面的影響。不過基於受污染問題，有專家建議孕婦應減少直接進食魚肉，特別是居於深海的如劍魚及吞拿魚等。這類深海魚體內的水銀含量一般會較高，長期進食可以帶來慢性中毒，破壞腦部發育及神經系統，特別對胎兒、兒童及孕婦有嚴重影響。慢性水銀中毒症狀包括經常流口水、口腔黏膜發炎、牙齒鬆動、四肢疼痛、麻木、體重減輕、食慾不振和憂鬱等。

魚類替代品

既然奧米加三脂肪酸DHA對孕婦和幼兒健康有那麼多的好處，但進食魚類食品卻帶來危機處處，還有其他可安全地攝取奧米加三脂肪酸DHA的方法嗎？首先，折衷方法是維持健康均衡飲食，因為健康的成長並非單單依賴一兩種營養素。日常蔬菜和豆類等食物都可幫助攝取所需養份。能夠多做一點的就是透過進食經提煉而成的魚油補充物，來增加奧米加三脂肪酸DHA的攝取。當然在揀選這類補充物的時候，必需選擇信譽良好和優質的產品，確保當中不含有毒物質。這樣便可以服用得既安心又安全，同時又能助寶寶攝取足夠養份，健康地成長。



張傑醫生簡介

張傑醫生1998年畢業於香港大學，曾於屯門醫院深切治療部工作及為社區兒科醫生，專業範圍包括初生嬰兒、兒科及青少年。另外張傑醫生亦擁有多個不同範疇的醫學學歷，包括英國皇家醫學院院士、香港兒科學院院士、家庭醫生碩士及3P親子正策課程深造證書等。

1. 美國臨床營養期刊Vol. 85, No. 5, 1392-1400

2. The Lancet, HYPERLINK "http://www.thelancet.com/journals/lancet/issue/vol369no9561/PIIS0140-6736(07)X6007-0" Volume 369, Issue 9561

免疫力是我們的守護天使

媽媽告訴生病的小女孩：「我會像守護天使一樣的守護著你，安靜的睡覺吧！」小女孩在朦朧的夢鄉問媽媽：「老師告訴我，地球先生因為吃得太多廢物所以生病了；我現在發燒是不是也吃多了廢物呢？」

地球像一隻會生金蛋的雞，給我們無盡的資源，但當這母雞受了傷，生產力便會下降，到最後可能甚至死亡。其實我們的身體也像地球一樣每天受到很多污染，例如空氣中的廢氣、二手煙，食物中的化學飼料、催谷生長的哮喘藥、農藥、殺蟲藥等，就算連每天飲用的清水也要加入化學藥品來過濾，才能安心飲用。衣服中的染料、煮食用具和盛載食物的碗筷也離不開化學物。

人類身體面對各種污染

但為什麼我們仍然生存，甚至是健康快樂的生存下去呢？是誰令我們有抵抗時代洪流的能力

呢？原來它便是我們的免疫力或抵抗力，它像母親一樣對身體每一部份都呵護備至，像一位守護天使，比任何人都愛你，至死不渝。

讓我為大家介紹這一個極富團隊精神、合作無間、不分日夜默默地耕耘的免疫力吧！

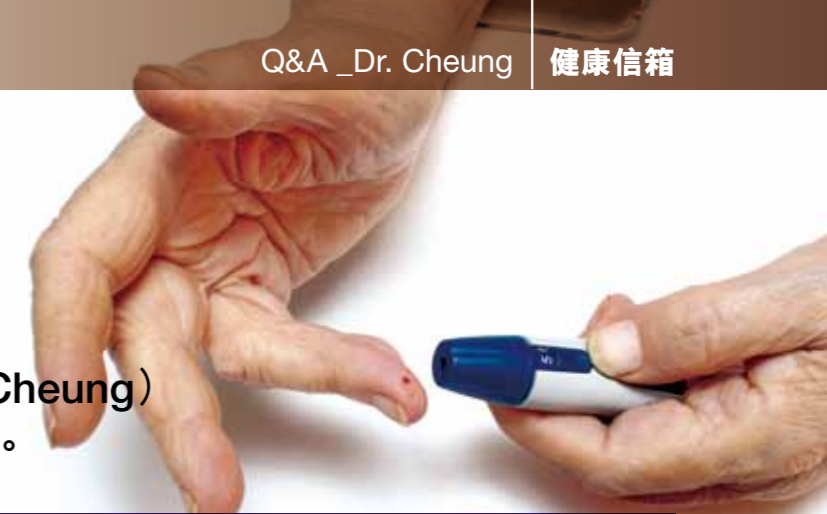
人體的守護天使

它們的成員包括：白血球及各種淋巴細胞，它們像警察一樣在體內巡邏，擒拿對身體有害的細菌。但還有一群幕後的工作人員，便是循環系統、消化系統、呼吸系統、神經系統、內分泌系統……其實是全身所有器官，各司其職。血液通過循環系統把白血球、氧氣及營養運行全身；食物通過消化系統的消化、吸收及排泄功能，令身體獲得足夠營養。氧氣及二氧化碳經呼吸系統而得以交換及由鼻孔和汗腺把細菌排出；大腦的指示通過神經系統下達身體每一部份；賀爾蒙、內分泌液通過內分泌系統的調節而分泌。這一切直接或間接影響我們的免疫力及健康。

別讓守護天使變折翼天使

免疫力這個守護天使，能讓我們面對污染而繼續生存下去，但守護天使也有可能受傷。所以我們要懂得為免疫力和身體所有器官作補給，讓它們有「力量」看守我們，只要身體各個器官功能正常，便能精力充沛，健康快樂。

健康是人類最寶貴的財富，但面對日新月異的健康問題，令滿腦子充塞了保健的疑問？我們很榮幸請來張仁傑博士(Dr Cheung)為大家以最專業的角度解答疑難。



莫女士：本人今年58歲，已患糖尿病4年，雖已食藥控制病情，但血糖仍時有偏高。經常聽到糖尿病引起的併發症真的很嚇人，請問我該怎樣做，以助控制病情？



答：糖尿病是指因血糖控制出現紊亂，令尿液糖份上升。分為一型和二型兩種。一型糖尿病，始於免疫反應的失調，破壞了胰臟製造胰島素細胞所致。而最常見的二型糖尿病，則屬後天因素（如：肥胖），由於器官對胰島素敏感性下降所致。糖尿病嚴重時可引致足部潰爛、失明等併發症，實不容忽視！

要改善糖尿問題，除了保持適量運動外，更要注意飲食均衡，少食精製糖含量高食品，如：蛋糕、雪糕等，多進食蔬菜、高纖食物。另外，糖尿病人的新陳代謝及血液循環均較一般人差，以致體內糖份不能正常代謝。有研究指DNA核酸是人體細胞基因的主要物質，能促進新陳代謝，活化胰臟的胰島素分泌。而DNA核酸的代謝物—腺苷，具有與胰島素相同的作用，因此能改善糖尿病。而糖尿病患者易令血液中過氧化脂質增加，增加血栓風險，補充DNA核酸能減少過氧化脂質的生成。由於20歲後肝臟合成核酸的能力減弱，而且大多為不健全的核酸，故大家可直接補充優質DNA核酸營養品，以助改善病情。

針對以上問題，建議服用以下產品及服用量：

生命の本源：4-6粒

可根據專業建議，按需要調校服用量

陳玉佩女士簡介

註冊中醫師及註冊護士，一方面體驗西方醫學的先進科技及治療方法，同時思考中醫的不同理論，萌生了中西醫結合護理病人的信念。2003年開始在香港大學從事護理教育的工作，現於理工大學護理學院任職講師，主要執教中醫科目，及在結合保健診所提供中醫藥、食療及美容治療和推動中醫護理發展。



張仁傑博士簡介

張仁傑先後獲得科學學士、哲學博士學位、加拿大另類療法考核委員會註冊會員及加拿大國際自然療法中心自然療法醫師專業資格。張博士主修有機化學（包括有機合成、分析化學、天然物化學及脂肪酸化學），並曾在政府化驗所法證事務科任職化驗師，以及任教香港大學專業進修學院藥劑學學士課程。對於利用功能性食品來預防疾病，改善健康及重量控制均頗有心得，並經常撰寫有關健康食品的文章。



紅酒素 SOD 踢走自由基 抗氧化防細胞衰老 (上)

近年天然健康食品大行其道，但觀乎市面過百款不同產品，聲稱具有保健功能，但具科研證實的產品佔幾多？本刊邀請到香港科技大學生命科學部高錦明教授，抽選數款具有優良科研根據的天然健康食品，為大家解說。

自由基又名「游離基」，是在體內進行正常新陳代謝過程中自然產生的副產品，如呼吸、產生能量時都會產生自由基。情況就像汽車產生動力時會同時產生廢氣一樣！自由基是導致衰老的元兇，令細胞氧化生鏽、DNA變異老化，老化令身體功能衰退，容易患上各種疾病，包括冠心病、癌症、糖尿病、老人癡呆症、帕金森、白內障等。

提升身體原有的抗氧化系統

經過半世紀的臨床研究發現，最有效的抗老化方法，就是抗氧化 (Anti-oxidant)！利用一些外來的物質，直接調高自身細胞抗氧化系統機制，踢走自由基。以豬流感疫苗作比喻解說：疫苗的原理是把少量安全的病毒注入人體，讓人體自行啟動免疫系統，產生抗體！SOD (Super Oxide Dismutase) 的抗氧化原理亦類似，紅酒成份SOD可產生少量自由基，從而「叫醒」人體的抗氧化系統，讓人體自行做到抗氧化的效果！此完全有別於單一抗氧化劑如維他命C、E的原理！

哈佛驗證紅酒內含抗氧化物

哈佛大學的實驗研究亦提及，紅酒內含有的抗氧化物白藜蘆醇是一種強效的抗氧化物，可以增進健康和延長壽命！理論上，紅酒、提子核等都含有此類有效成份，但需進食很大量方



高錦明教授簡介

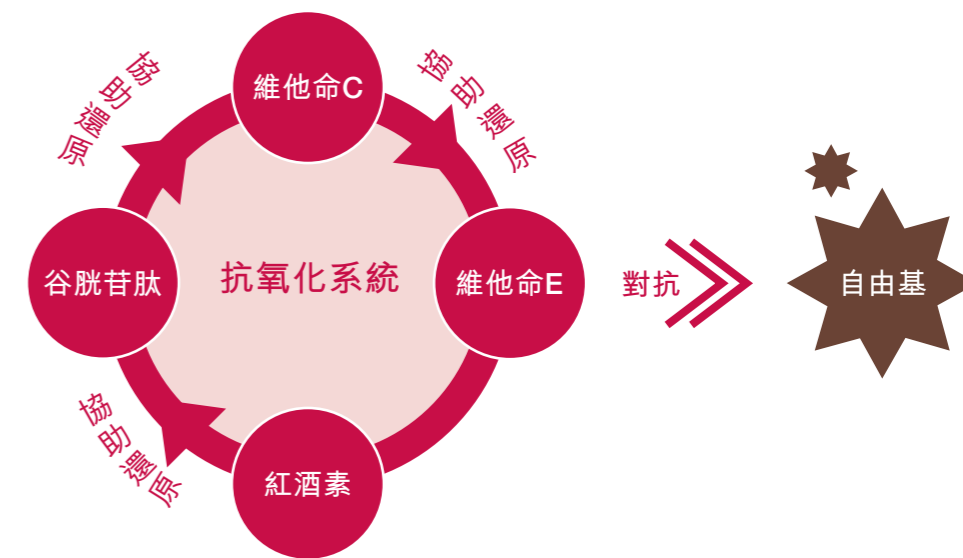
高錦明現任香港科技大學生命科學部教授。他於八六年在香港中文大學畢業後，再赴加拿大英屬哥倫比亞大學攻讀藥理學，於九零年取得博士學位。其後於香港科技大學積極進行中草藥和健康食品研究。高博士的研究集中探討補益食品的抗氧化和免疫調節功能，至今已編寫一書和發表超過一百篇相關之研究論文。高博士也在香港率先開發現代保健產品，對推廣健康和天然食品不遺餘力。在九九至零五年間擔任香港中醫藥管理委員會中藥組委員。



能達到效果，然而我們不會吃「提子核」，而過量飲酒亦會傷肝，所以進食由此類食品提煉出來的精華健康食品，能獲得抗氧化效果而無副作用。

四大聯盟循環互生

作個比喻，自由基是壞人，會帶壞朋友，需要好朋友支持，才能踢走自由基！好朋友就是紅酒素、蜂皇漿、維他命C及維他命E了！那它們是如何相互合作，踢走自由基呢？**維他命E**就像士兵，會「攬住」自由基一起犧牲；而**維他命C**則在此時出現，協助維他命E還原；人體有一種物質叫「谷胱甘肽」，又可協助維他命C還原；而紅酒素又能協助「谷胱甘肽」還原！此機制是利用自我的抗氧化系統來維持抗氧化能力，這些抗氧化物之間可以互相還原，它們撲擊自由基後可以一個接一個下去，大大地延續了抗氧化物的威力，所以就算有100個甚至1000個自由基，亦能消滅！



紅酒素SOD是關鍵之匙

紅酒素、蜂皇漿、維他命C及維他命E之間會有交互作用，它們一起作用時可以支撐並強化整個抗氧化系統。簡單一個比喻，紅酒素SOD就像一條鎖匙，啟動抗氧化的機理，而維他命C、E就像子彈，互助對抗自由基！須注意，必須集齊這些成份，才可利用到自己的抗氧化系統，最終能達至最強的抗氧化功效。

下期待續

踢走燒烤陷阱 享受箇中樂趣



秋風起，又是去郊遊燒烤的好日子。三五知己聚在一起，一邊燒烤，一邊談天，實為人生一大樂事！但常聽說燒烤有損健康，再加上面對著一大堆常見的高脂燒烤食品，真的令一眾欲瘦身人士為之卻步，其實只要識得選擇，以及補充足量Omega-3 EPA及SOD，可把燒烤的壞處減到最少。今期營養師教您一一拆解『燒烤陷阱』，令您能更健康地享受燒烤樂。

燒烤陷阱

陷阱1：高脂食物

燒雞翼是不少人燒烤必食之選，但1件雞全翼，已有150千卡，等同大半碗飯熱量，亦有約1-2茶匙油。另外，香腸及雜丸亦是高危陷阱，腸仔含大量肥肉，1條（35克）已含高達約1.5茶匙油，而肉丸鈉質含量亦高，可多選烤蔬菜，或可選去皮瘦扒、魚類或瘦肉。

高危之選：雞翼、各類腸仔、連皮或多膏扒類、芝心丸、墨魚丸

健康之選：蔬菜類、去皮瘦扒、白魚旦、牛丸、瘦肉片、蝦丸、蟹柳、秋刀魚

陷阱2：3高醃料

現成的燒烤醬大多高鈉、高糖加高脂，故要燒得健康，可自製「有營」醃料，天然食材（如：黑胡椒），加少量食鹽，便是天然又健康選擇。

高危之選：各式現成燒烤醬或醬汁

健康之選：黑胡椒、檸檬、薑片、新鮮蒜片

陷阱3：蜜糖、牛油

為燒好的食物塗上蜜糖的確可增添美味，但原來1湯匙的蜜糖熱量已有65千卡，等如1/4碗飯熱量！而在燒粟米或烤蔬菜時加入的牛油，1湯匙的熱量更是蜜糖的兩倍！故應適量選用，或可以無糖糖漿代替蜜糖，或以天然調味料代替牛油等，以減少熱量吸收。

高危之選：蜜糖、牛油

健康之選：無糖糖漿、天然調味料
(如：黑胡椒)



陷阱4：致癌PAHs

肉類在燒烤時被高溫加熱，油脂滴下熱源會產生致癌物質PAHs，增加患癌機會！

減少攝入PAHs小貼士：

- 燒烤前剪除肉類脂肪較多部份
- 將肉類切小件，縮短食物接觸PAHs時間
- 以錫紙包著食物，再在上面刺幾個小孔，既可保食物香口味美，亦可減少與致癌物接觸

補充足夠營養、解除脂肪威脅

燒烤玩樂過後，難免攝取了較多脂肪，包括動物飽和脂肪酸以及Omega-6脂肪酸，容易令血液黏稠度增加，影響心血管，及易發炎。

攝取Omega-3平衡Omega-6比例

其實港人日常膳食攝取的脂肪酸亦多以Omega-6脂肪酸為主，令體內的Omega-3與Omega-6脂肪酸比例嚴重失衡（正常應為1：1至1：4，但港人的比例為1：50！）。美國心臟協會指出，攝取Omega-3脂肪酸，能有效降低血液中三酸甘油酯含量，是預防心臟病的有效方法。另有研究指Omega-3脂肪酸有助降低壞膽固醇，從而減低患上心血管疾病的風險。BBQ過後，更應將平日攝取Omega-3脂肪酸營養品的份量調高，以作平衡，減輕風險。

紅酒精華SOD抗脂肪氧化

肉類含較多飽和脂肪，會增加身體內的壞膽固醇含量，而進食燒烤食物亦會增加體內氧化物一自由基的產生，當壞膽固醇被自由基氧化時，便有機會黏附血管內壁堵塞血管。饞嘴過後，多補充濃縮的紅酒精華SOD，所含的強效抗氧化物，能防止壞膽固醇在體內氧化及黏附血管壁，有助心血管健康，並減低細胞受自由基破壞出現異變。若燒烤時不小心進食過量，紅酒素亦有助促進身體消化吸收，改善消化不良的情況，難怪被公認為饞嘴一族的恩物！

雪肌蘭健康檢測中心營養師

拉丁舞后—饒珮君的護骨秘方

作為一個舞者，筋骨柔韌有力是必要條件。對於拉丁舞后饒珮君而言，二十多歲才正式踏足舞台，能夠和其他自小習舞、年資極深的舞者看齊，其背後的努力不足為外人道。

拉丁舞后 後天努力成果

Kennes（饒之洋名）19歲才首次接觸拉丁舞，筋骨自然不及小孩般柔軟，最令Kennes傷心的，是舞蹈教師直言Kennes不是天生練舞奇「材」。「老師說我的背脊骨天生直板，欠缺S弧度，根本不適合跳舞。我當時很不開心，也不忿氣，於是更加苦練，現在，我終於練出S弧度的脊骨了！」

舞者的痛

對舞蹈的熱誠，加上後天的努力，Kennes終於在舞蹈界闖出名堂，成為拉丁舞后。但亦免不了換來筋骨勞損的問題。「長年累月的勞損一定免不了。像右膝側邊凹位，長期出現像有尖物錐住的感覺，起立時都要借力，試過做針灸、物理治療，但看不到效果。」

軟骨素S.C.P.解救痛楚

Kennes及後認識到雪肌蘭，知道皇牌產品「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.」有助關節骨骼靈活，於是決心一試。「我做晒資料搜集，科研報告指軟骨素硫酸鹽係一種對關節最安全的補充品，對於關節疼痛、關節活動力都有幫助，而『雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.』更加係日本、香港銷量No.1，令我放心進食。」

護骨消炎好拍檔 舞者無敵

「我每天早上進食4粒『雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.』，再食3粒有消炎作用的『雪肌蘭魚寶淨の丸』；晚上再各服用3粒，兩星期後就感到它們的功效。以往練舞時很容易拉傷筋骨，現在少之又少，就算偶爾不小心拉傷，亦會很快復原。我睇過啲實驗研究報告，原來軟骨素可以加速受損軟骨的修復，改善關節磨蝕情況，令關節變得更靈活，仲可以鎖緊骨質密度，難怪呢排排舞時都特別有勁！哈哈！」

意外驚喜 誠意推介

身兼教練和老闆的Kennes每天教授學生之餘，亦要批閱大量文件，每天只睡2-3小時。肩膊膊痛在所難免。「教完學生，往往要晚上才有時間處理公司事務，長時間唔夠瞓，加上要經常低頭看文件，肩頸位好痠，但食咗之後發覺肩頸位冇以前咁「冤痛」。我仲發覺，皮膚好似firm咗啲、滑咗啲添呀！而家唔單只將長期勞損問題解決，仲連帶整個身體都感到舒暢，增添咗活力。研究仲話軟骨素可以抑制不良血管增

生，遏止異細胞生長添！我一定會繼續進食，相信右膝的長期勞損問題終有一天會解決。」

Kennes當初為了保健而服用「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.」，想不到效果竟有意外收穫，令她非常驚喜。好的東西一定要與人分享，Kennes最近更以舞蹈家身分擔任「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.」代言人，分享她服用產品後的好處，實行有健康齊享。

「中港澳脊醫學會」認可推介 護骨好拍檔

雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.及雪肌蘭魚寶天然魚的鈣是市面唯一被「中港澳脊醫學會」認可推介之強骨產品，是鞏固骨骼的好拍檔。



雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.

- 加速軟骨組織修復再生，提升靈活性
- 改善關節骨骼痠痛，特別針對腰背痛
- 解除關節僵硬麻痺，恢復骨幹間的柔韌彈力
- 吸鈣並鎖緊骨質，強化骨骼

- 日本醫院指定採用
- 獨家水溶性配方
- 日本、香港銷量冠軍



雪肌蘭魚寶天然魚的鈣

- 全面補充身體所需鈣質
- 強健骨骼，防骨質流失
- 天然魚鈣質，優質安全有效



OL 常見痛症

調查發現，接近80%受訪的香港在職人士患有關節痛，過半數被訪者更全年遭受關節痛症困擾，情況相當嚴重。當中72%過去12個月內曾感到關節痠痛，37%感到痺痛，23%曾感到關節無力。至於出現關節痛的部位，高達40%人士集中於膝蓋，並出現痠痛、痺痛、活動不靈或僵硬紅腫等，其次為肩膀、腰椎、手頻及頸椎。以下是幾種辦公室一族常見的關節問題：



第一位

腰背痛

主要是長期坐在辦公室而缺乏運動、不良姿勢使用電腦及坐姿不正等，令腰背肌肉過度拉扯，導致肌肉繃緊而疼痛。腰背肌肉長期處於繃緊或痠痛狀態，不單影響工作表現，嚴重的更會影響睡眠質素。

改善動作：



背伸腰部可鬆展腰椎關節

1. 以雙手支撐上半身(腰部對上部份)
2. 腰部向上伸展
3. 維持5秒，重複做10次

改善動作：



伸展前臂肌肉，減少手部神經壓力

1. 伸直右手臂，手心向前
2. 左手將右手手指拉向身體，直至感到拉扯
3. 維持20秒，重複3次，左右手交替

第二位

腕管綜合症

常見原因是工作時太多重覆手腕的動作勞損而致，特別是長期及不正確使用鍵盤和滑鼠等。日常工作應定時休息，每半小時作幾次伸展手腕運動、避免長時間書寫及打字、或過份屈曲手腕；工作時盡量舒適放置雙手於中間位置、避免把手腕壓在或放在堅硬的表面、使用滑鼠墊或鍵盤墊保護手腕和雙手。



吳俊霆
Elton Ng 簡介

香港理工大學物理治療科畢業，現為專業物理治療師。擁有運動專科物理治療學碩士、美國醫學院的

Exercise Specialist 資格，同時亦是優秀的越野賽運動員，曾多次代表香港到世界各地參賽，獲獎無數。

第三位

足跟痛

由於跟骨的筋膜發炎引起，常見於經常穿著高跟鞋的OL。這症狀特點是早上起來腳板接觸地面時有明顯赤痛，熱身過後會舒緩一點，而前腳掌亦會因過度受力而感到痛楚。OL可考慮在辦公室時穿一些承托力平均的健康鞋，讓雙腳的壓力得以舒緩。

改善動作：



常伸展筋膜有效減少痛楚

1. 腳跟著地，屈曲前腳掌並壓向牆邊或支撐物
2. 上身重心微微前傾，直至小腿及腳板有拉扯感覺
3. 維持30秒，重複做3次

靜脈曲張

一眾OL特別要小心為上，一日坐著8小時，雙腿血液循環欠佳，加上喜愛穿著高跟鞋，使雙腳更添壓力。患者會容易感覺疲勞及腿部沉重，甚至出現酸痛感，更甚者半夜會出現腿部抽筋問題，大大限制步行及站立時間，影響睡眠質素。患者可選擇適合自己尺寸的壓力襪，以加速血液循環；並建立經常運動的習慣，避免長期坐立或站著不動。

OL 舒筋散痛之選



雪肌蘭魚寶淨の丸

- 優質魚油 Omega-3 EPA
- 消腫散痛，擊退致炎因子
- 促進血液循環，令血液流暢

雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素 S.C.P.

- 優質鯊魚軟骨素蛋白質複合物
- 增加關節液，加速受損軟骨組織再生
- 改善疼痛、腫脹、僵硬，減低勞損
- 舒展筋骨，回復靈活富彈性



劉陳小寶： 願天下長者 活得豐盛健康

在眾多義工服務對象中，長者向來是我最關心和尊敬的一群。俗語說「家有一老，如有一寶」，可見長者地位可敬。他們為社會貢獻了大半生，實在應該擁有健康美滿的晚年。過去我不停想：如何令老人家可以活得更快樂呢？眼看不少人年華漸老後，身體開始湧現各種毛病，令我想到要令他們活得快樂的第一步，就是健健康康。於是，我決心盡我所能，將健康帶給這群可敬的「老友記」，願他們擁有健康晚年。

義工服務信念堅定

在2008年，我成立了「愛心奉獻」義工隊，召集了一群專業人士，包括護士、視光師、學生視光師、公司員工及其家屬，組成不同的愛心奉獻義工分支隊，定期到各中心為長者做宣傳教育，健康檢測及諮詢等服務，至今已為長者舉辦了過百場免費身體檢查服務及健康講座。在義工服務的過程中，我看見義工付出了熱誠和關心，而長者除因感受到我們的關懷而展現歡顏外，亦注意到平時忽略了的健康常識，令我決心為長者服務的信念更堅固。



各嘉賓與義工代表及一班長者合照留念



活動開幕典禮當天邀請到勞工及福利局局長張建宗親臨擔任主禮嘉賓，圖為左起：理大醫療及社會科學院副院長葉健雄教授、愛心奉獻義工隊副主席陳細潔小姐、保良局主席呂鈞堯先生、張建宗局長、愛心奉獻義工隊主席劉陳小寶太平紳士、薛家燕女士、林小燕教授

成立雪肌蘭「愛心奉獻基金」為長者帶來光明

最近，我聯同香港理工大學眼科視光學學院以及保良局，合辦了名為「雪亮眼睛」長者驗眼計劃，並成立了雪肌蘭「愛心奉獻基金」，由基金撥款贊助，在兩年半內免費替共500位地區長者進行詳細眼睛檢查。但安排地區長者前往位於紅磡理工大學驗眼，需確保來往路程順利，於是我又召集了「愛心奉獻」義工隊、雪肌蘭愛心義工隊，以及理大醫療及社會科學院學生義工隊參與計劃，他們將會以「一長者一義工」形式，陪同地區長者往理大的視光學學院接受專業視光師檢驗眼睛，藉此發揮長幼共融的精神，將關愛帶給社區的長者，助他們了解眼疾風險外，同時感受到義工的愛與關懷。

了解風險 防患未然

眼睛是我們靈魂之窗，但隨著年紀大，眼睛會出現老化現象，若不及早護理，會患上嚴重眼疾，甚至致盲！但很多老人家都覺得年紀大自然「眼又矇耳又聾」，往往忽略問題嚴重性，莫說沒有定期驗眼的習慣，對於白內障、黃斑病變甚至糖尿上眼這類眼疾風險更是一無所知。所以我希望透過是次驗眼活動，能及早發現長者的眼疾問題，尋求適當治療。而更重要的是，灌輸正確護眼常識，希望能達到「未病先防」的目的。所以，除了驗眼活動，我亦計劃稍後在保良局劉陳小寶耆暉中心舉辦兩場眼睛保健講座，讓更多長者學習護眼知識。

但願每一位長者的眼睛，都能看到色彩斑斕的世界。



視光師向各嘉賓示範驗眼過程

陳細潔推介：旅行隨身三寶



平日在香港生活忙碌，故旅遊時更加要放下日常煩瑣事，給自己喘息空間，充充電，平衡身心，對身體的排毒機能亦有好處呢！我熱愛滑雪，在雪山上無拘束地忘形飛馳，那與大自然融為一體的感覺，能將所有煩惱困悶一掃而空！

旅行必備三寶 玩樂更暢快

滑雪雖然痛快，但冰天雪地令人冷得發抖，加上滑雪所需的能量亦高，我體內必須要有充足能量來應付。故我旅行期間一定會服用「**雪肌蘭魚寶蠔皇素**」，香港科技大學高錦明教授的實驗證實¹，它當中的濃縮蠔肉精華，能促進細胞內的「發電機」腺粒體產生能量，能量充足，自然有活力，是我滑雪必備之寶物。

除此之外，外國陽光明媚，而由雪地所反射出來的紫外線，更是一般草地的8倍！過量的紫外線，是肌膚老化、出現雀斑的元兇，故我一定

會塗上「**天然防曬隔離底霜白白cream**」除了有效防曬之外，更有效均勻膚色，即使沒有化妝，也可令肌膚剔透亮白，同時發揮保濕及抗氧化效果，兼備防汗防水功能，長時間戶外活動也可保持清爽的質感。

再配合「**雪肌蘭魚寶紅酒素SOD**」的網絡式抗氧化功效，連鎖清除日曬後產生的自由基，防止黑色素形成以及身體氧化「生銹」，讓我能享受戶外樂趣之餘，亦能時刻保持白滑無斑的美肌呢！



雪肌蘭魚寶紅酒素 SOD



雪肌蘭魚寶蠔皇素



天然防曬隔離底霜白白 Cream

1. Ko RKM. An evaluation of Yang-invigorating action of SQUINA super Oyster Extract (OEP): The effect on mitochondrial ATP generation ex vivo and in vitro. *Research Report. Hong Kong University of Science and Technology RandD Corporation;2007.*

請支持 保良局「健障同心」

關懷弱能人士贊助計劃

Please join the Po Leung Kuk Rehabilitation Services Sponsorship Programme

鳴謝：
蘇樺偉先生 擔任健障大使
鳴謝雪肌蘭國際集團

SQUINA
雪肌蘭
平您健康

相片提供：Derek Que

☎ **2277 8217**
@ **soc.admin@poleungkuk.org.hk**



姓名：李女士
年齡：70+
推介產品：
軟骨素S.C.P.

向拐杖說不！

雙腿重拾力量 行動回復自如

一向以來，身邊的人都認為我身體十分壯健，因為即使我七、八十歲，行動依然自如，但於去年年初，因一次意外不慎在街上跌倒，自此便行動不便，感到雙腳無力，需以拐杖支撐才能走路，嘗試過多種治療方法也沒有效果。其後，孫女送了雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.給我服食，服食一星期後，很神奇地，雙腳力量漸漸恢復，三個月後，更不再需要拐杖，痛楚亦完全消失，服食至今效果依然顯著，我以後也會繼續服食雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.，亦會推介給身邊的親友！

姓名：Chan Yuen Ni
年齡：50+
推介產品：
DNA

將健康帶給身邊至愛

頭髮變得濃密

我本身是雪肌蘭的長期支持者，最近到專櫃提取寄存時，專櫃的健康顧問推介了新產品DNA給我，健康顧問細心講解產品的好處，聽後覺得可以買給我的丈夫試試。我相信大部分中年男士都會有脫髮煩惱，我先生也不例外，聽健康顧問說：DNA可以修補番身體細胞基因，包括毛髮細胞，於是我便游說我先生服用，他服了一個多月左右，很驚奇地告訴我，以往洗完頭會掉很多根頭髮，但現在發覺掉髮問題少咗好多，頭髮比以往變得濃密了，連髮色都像比以往黑了點，看到他雀躍萬分的表情，不禁令我失笑！

脾氣都少咗！

至於作為他身邊人的我，就覺得他的情緒好吃好多，以往他很容易發脾氣，但現在則少了很多，我想是他的基因細胞獲得充足營養，身體機能好咗，身心自然變得舒暢。所以很希望在此跟大家分享我的經驗，除了自己懂得愛護健康，也要多為家人的健康著想，全家一起健康，生活自然更舒泰。

歡迎投稿

如您也希望分享健康心得，歡迎寫下內容及推介之雪肌蘭天然產品，並連同近照及個人資料（姓名、年齡、職業、地址、聯絡電話及會員編號），寄往：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「會員分享」），亦可傳真至2504 0830或親身交往雪肌蘭美容健體中心、專門店或屈臣氏雪肌蘭專櫃。內容一經刊登，將獲贈精美禮品乙份。

姓名：Luk Man Yi
年齡：45+
推介產品：
活細胞保濕再生液、
美肌素、
活細胞再生精華

2001年攝



2010年攝



歲月年輕十載

重拾彈性光澤

本人由2001年開始已一直服用鯊魚丸及軟骨素，感覺身體和皮膚都keep得很好。直至去年3月下旬開始，由於覺得皮膚有些乾紋，並開始有些少鬆弛，知道美肌素有緊緻肌膚和保濕功效，於是嘗試服食美肌素，初期自己還未發覺有何分別，食了1個月左右，和一位朋友去日本旅行，那朋友看到我後，直接問我：「你的皮膚為何跟我上次見你時不同了，明顯地有光澤，毛孔收細了？」聽到朋友的讚賞，我才驚覺服用了一個多月後的效果原來這麼明顯，別人一看便發覺我的皮膚改善了很多。之後我當然keep住繼續食，每天都感到皮膚神采飛揚，別人估我歲數時，更比我的真實年齡年輕了十年呢！

皮膚展現神奇自癒力

最近我更使用了新推出的活細胞系列，當中的活細胞再生精華效果更是非常神奇！日前我不小心在額頭割損了一小塊，血痕有約半吋長，當晚我睡前依舊塗上活細胞再生精華，翌日早上，傷痕明顯地修復了；到第三天時，傷痕已完全修補，不禁令我驚嘆它的神奇修補功效。

小寶結語

十分感謝各位會員分享親身感受。假如您亦想跟大家分享服用雪肌蘭魚寶天然健康食品，或使用雪肌蘭天然護膚品改善健康及皮膚的經驗，我們非常歡迎大家投稿！最後，希望更多像我們一樣，活得健康快樂。

以上內容均為受訪者親自撰寫或親身口述，絕對真確，特此鳴謝！



姓名：梁女士
年齡：60+
推介產品：
腦之源、蠔皇素

走出陰霾 重見晴朗天

發現營養療法的真諦

本人自2004年起患上抑鬱症，需長期服食西藥，病情卻一直未見好轉，但卻感受到很多副作用包括記憶力衰退、集中能力差、容易疲倦等。本人於2008年更一度因為抑鬱症復發而自殺，其後獲救並送往大埔醫院療養，其間本人看到很多患上嚴重精神病之病人，相對她們而言，我的病情尚算輕微，但我知道如果不好好處理，情況有機會惡化，即使不是自殺死亡亦有機會再度入院，於是我決心尋求解決辦法。後來看到一些研究指出DHA對我的病情有幫助，於是本人決心採用「營養療法」改善身體問題，經細心了解後發現雪肌蘭的DHA是最優質，便開始服食。

生命重現色彩

健康顧問亦同時建議本人服食蠔皇素，服食3個月後，本人明顯發現自己有很大改變，以前對什麼都沒有興趣，但現在比以前開心、活躍，更經常和朋友去旅行，其後再次覆診醫生更建議我減西藥！2年來我一直服食雪肌蘭的天然健康食品，除了更開心外，我的記憶力亦有明顯改善，我實在十分多謝雪肌蘭，為我灰色沒希望的生命再添色彩。



雪肌蘭專業美容師 日本遊學之旅

一年一度的日本遊學團已經順利結束，一班特選往日本美容學校接受專業美容培訓的美容顧問，日以繼夜地不停練習，終於學成歸來，成為正式的留日美容師。此行除了身負重任學習日本正宗經絡穴位按摩療法外，雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶和副主席陳細潔更帶領大家品嚐地道人間美食，以示獎勵！



日本導師悉心指導，大家都好認真學習呢！



集團主席 Angel 和副主席 Abbie 和日本美容學校校監金子小姐見證大家努力的成果！齊齊獲頒證書，成為合資格的留日美容師！

雪肌蘭支持「香港癌症基金會」



一向支持慈善活動的雪肌蘭，早前在一場慈善舞蹈劇場合，捐款予「香港癌症基金會」。「香港癌症基金會」創辦人及總幹事羅莎莉女士，為感謝雪肌蘭的支持，特別呈上感謝信給雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶以及副主席陳細潔。

雪肌蘭「雙喜臨門」 曹敏莉分享出嫁前護膚準備



左起：集團副主席陳細潔 Abbie、主席劉陳小寶 Angel 及代言人曹敏莉 Mandy 擔任剪綵嘉賓，大會更特別安排了結婚花球作為剪綵花球呢！

雪肌蘭國際集團最近於觀塘鱷魚恤中心開設一間新專門店，為顧客提供一站式健體美容、健康檢測及專業諮詢服務。為隆重其事，集團早前於新店舉行了隆重開幕儀式。由雪肌蘭天然護膚品代言人待嫁新娘曹敏莉、集團主席劉陳小寶 Angel 以及副主席陳細潔 Abbie 擔任剪綵嘉賓。Mandy 更於活動期間分享了婚前護膚準備，原來秘密在於雪肌蘭嶄新推出的 Concentrate 活細胞系列。



Angel 和 Abbie 分別送上一對大小鯊魚水晶予 Mandy，祝願 Mandy 快快組織 4 人幸福甜蜜家庭。

支持理大慈善粵劇夜

香港理工大學早前舉行「慈善粵劇之夜」，是次粵劇之夜籌得的善款，是為理大未來發展，特別是學生宿舍籌募經費。一向支持本地教育的雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶 Angel 亦捐款支持，更出席粵劇晚會，與理大校長唐偉章教授、籌委會主席卓歐靜美女士以及理大署理校友事務及拓展總監王錫堯先生聚首一堂。



支持器官捐贈 立即上網登記!
Support organ donation Register online!

www.organdonation.gov.hk



家人的支持很重要!
Family support is important!



中央器官捐贈 登記名冊

捐贈器官是對病人和家屬的最大恩賜。人一旦去世，所有的器官已再無維持生命的功能，但對正極焦急地等待著器官移植的病人來說，這些器官是無可替代的生命泉源。

有意捐贈器官的人士可透過衛生署的「中央器官捐贈登記名冊」，以方便、有效及可靠的方式自願登記在死後捐贈器官的意願，讓與器官捐贈有關的醫護人員在捐贈者身故後得悉其捐贈器官的意願，以便迅速安排器官移植，令有急切需要的病人重獲新生。

支持器官捐贈，請立即上網登記（網址：<http://www.organdonation.gov.hk>），或填妥中央器官捐贈登記表格，然後寄回或傳真至衛生署。登記表格可從器官捐贈網站下載，或致電衛生署24小時健康教育熱線2833 0111用傳真索取。市民亦可到主要的公立醫院及衛生署健康教育中心的接待處取得登記表格。

今天就將你的決定告訴家人，並且邀請他們一起支持器官捐贈，給病人一份生命中最寶貴的禮物！

劉陳小寶綜合復康中心探訪活動

雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶Angel和副主席陳細潔Abbie，早前聯同電視紅星胡杏兒小姐前往天水圍保良局劉陳小寶綜合復康中心探訪，是次活動更以「同來環保愛地球」為主題，宣揚環保的重要性，看見復康中心的職員及學員打成一片，到處充滿歡笑聲，令三位嘉賓十分感動。



為支持綠化環境，該中心教導學員種植了不同品種的盆栽甚至蔬果，三位嘉賓也大感興趣，向職員了解一番。



學員和職員正一起玩遊戲，笑聲傳遍整個中心，三位嘉賓也大受感染，一起拍手助興。

雪肌蘭繼續支持「器官捐贈」計劃

雪肌蘭國際集團繼續參與支持由香港特別行政區政府衛生署推動的「器官捐贈」活動，成為活動的支持機構（私營機構類別），實踐企業社會責任。集團主席劉陳小寶女士去年已發起內部登記活動，鼓勵僱員及其親友積極參與，為社會有需要人士伸出援手；在人生過渡另一旅程時，能為別人延續生命，為有需要的家庭燃點生命的新希望。此舉意深義長，也可為自己人生留下美好印記。

有關「器官捐贈」活動資料，可登入衛生署網站
<http://www.organdonation.gov.hk>閱覽。

雪肌蘭魚寶鯊肝素 DAGE 免疫力的守護天使

- 守護免疫系統，增強體質
- 對抗病菌，加速身體復原
- 促進免疫細胞白血球、血小板的形成
- 加強細胞防禦力
- 體弱者最佳保健食品



現金優惠

憑券選購「雪肌蘭魚寶生命之本源」乙瓶，即獲現金優惠

P1004a
 榮譽會員
 HK\$150 現金優惠

P1004b
 金咕會員
 HK\$120 現金優惠

P1004c
 印花咕會員
 HK\$100 現金優惠

免費換領

憑券免費換領「金裝雪滑瑩肌面膜」乙片

數量有限，送完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限換產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2010年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員

七折優惠

憑券選購「修護雪白美容液」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

榮譽會員

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2010年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員

榮譽會員

七折優惠

憑券選購「修護保濕爽膚水/II」或「晶瑩保濕修護液」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

榮譽會員 金咕會員

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2010年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽及金咕會員

榮譽會員 金咕會員

七折優惠

憑券選購「修護保濕面霜」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

榮譽會員 金咕會員

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2010年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽及金咕會員

榮譽會員 金咕會員

免費送

憑券選購雪肌蘭天然防敏感系列護膚品折實滿HK\$3,500，即送「活力緊緻眼膜套裝」乙份

數量有限，送完即止！

榮譽會員 金咕會員

優惠細則

- 每人限用一券，每券限換產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2010年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽及金咕會員

榮譽會員 金咕會員

七折優惠

憑券選購「柔和潔膚泡沫」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2010年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

七折優惠

憑券選購「鯊魚修護洗髮露及修護素」髮絲護理套裝，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2010年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

免費送

憑券選購雪肌蘭天然防敏感系列護膚品折實滿HK\$500，即送「鯊魚面膜」(2片裝)

數量有限，送完即止！

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

優惠細則

- 每人限用一券，每券限換產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2010年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

七折優惠

憑券選購「黑頭面膜」套裝，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2010年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

七折優惠

憑券選購「美白防曬清爽防汗日霜」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2010年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

以優惠價HK\$500 尊享美容護理

憑券以HK\$500享用任何一項美容療程後，可全數換購雪肌蘭天然產品

機會難逢，請先預約，額滿即止！

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

優惠細則

- 每人限用一券，每券可享優惠乙次
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2010年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

今期季刊送大禮 萬勿錯過！

完成附頁之問卷調查，即可獲贈「雪肌蘭天然健康食品」旅行裝乙份。

送

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

一位會員投一票

提名「我最喜愛的雪肌蘭美容健康大使」！
2010年最佳服務態度健康美容顧問選舉 — 秋季第三輪投票

2010年「我最喜愛的雪肌蘭美容健康大使」由你決定！歡迎雪肌蘭會員向我們提供寶貴意見，選出心目中最佳服務態度的雪肌蘭健康美容顧問，加以表揚，藉此進一步提升公司員工的服務水平及質素，並讓我們為你做得更好！如你提名之健康美容顧問獲獎，即可參加抽獎，有機會得到豐富禮物乙份。

請填妥此表格正本，親身交往任何雪肌蘭專門店、專櫃或郵寄至「香港銅鑼灣邊寧頓街18號18樓雪肌蘭顧客服務部收」（請於信封面註明「我最喜愛的雪肌蘭美容健康大使選舉」）

我最喜愛的雪肌蘭美容健康大使名稱： _____

駐守之專櫃或店舖名稱： _____

我投我一票的原因（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

如有其他原因，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： _____

備註：

只接受表格正本，影印本無效

每位會員於每季季刊均享有一次投票機會

每人限投一票，重覆投票者將被取消參加資格

請於2010年10月31日前遞交往指定地點，逾期無效



會員須知：妥善保管「寄存貨品單」，定期提取優質貨品

「寄存服務」是本公司提供予會員之售後服務，公司會為需要此項服務的會員開立「寄存貨品單」，當中記錄了寄存之貨品及數量，此單據及寄存之貨品均屬會員所有。請會員妥善保管「寄存貨品單」。最後，寄存貨品屬會員所有，會員應定期提取其寄存貨品，持之以恆地使用，才可真正發揮健美功效。

*有關提取寄存貨品須知，請細閱「寄存貨品單」背頁。

*所有優惠不能同時使用 *所有優惠產品不能寄存 *雪肌蘭保留所有優惠券之最終使用權

有健康知識便有機會獲獎

為了鼓勵各會員增進自己的健康知識，特別透過健康問答比賽，以今期季刊刊登過的健康知識作為問題的基礎，大家熟讀季刊內容，除了可以增加個人健康認知外，更有機會奪得豐富獎品，機會難逢，萬勿錯過！

每年9月第幾日是世界老人癡呆症日？

- A. 21日 B. 25日 C. 30日

每年9月第幾個星期日是世界心臟日？

- A. 第一個 B. 第二個 C. 最後一個

研究指以下哪類成份對預防老人癡呆症有幫助？

- A. DNA 核酸 B. DHA C. 以上兩者皆是

孕婦進食太多海產類食物容易出現何種風險？

- A. 中水銀毒 B. 出現花粉症 C. 容易水腫

以下哪種天然產品是秋日修護保濕肌膚最佳之選？

- A. 修護潔膚泡沫 B. 修護保濕面霜 C. 修護潔膚油

以下哪項是今期營養教室拆解的燒烤美食陷阱之一？

- A. 白魚蛋 B. 蜜糖 C. 蟹柳

身體最佳的守護健康天使是？

- A. 皮膚 B. 免疫力 C. 心臟

今期推介的潔面產品是？

- A. 黑頭面膜 B. 修護潔膚泡沫 C. 以上兩者皆是

Bulletin Summer 2010 Vol.2 得獎名單：

But Wai Ching (NTP00009)

Chan Tao Sim (LYSC01357)

Lisa Hung Sau Ying (EB00202)

Wong Kit Man (NTP02536)

Tse Chi Chi (HC00295)

許玉儀 (TM707)

Fung Siu Lan (FYS00875)

Cheuk Man Chung (MOS01125)

ISMAIL ZAINUB (TS00644)

Chan Mei Ling Xenia (MK00090)

以上得獎會員，已獲專函通知領獎人

上期答案公布：1B 2C 3C 4A 5B 6A 7A 8B

有興趣的會員，只需細閱上述8條問題，圈出正確答案，並填妥個人資料及聯絡方法，於2010年10月31日前，寄往：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」，會員亦可傳真至2504 0830或親身交往雪肌蘭美容健體中心、專門店或雪肌蘭專櫃。參賽者若答對全部問題，並幸運地被抽中，將會獲專人通知，領取豐富禮品。

會員資料

姓名： 年齡： 會員編號：

身分證號碼： 日間聯絡電話：

地址：

電郵地址： 會員簽名：