

# 健康新姿訊

## BULLETIN

March 2010 - Spring Vol.1

科研新領域 · 核酸DNA探索奧妙

健康熱話 · 剖析更年期綜合症

至fit之道 · 物理治療師分享改善頸椎移位

醫生專欄 · 兒科醫生教您認識兒童腦部發展

營養教室 · 中環美食巡禮

鳴謝

高錦明教授

張傑醫生

張仁傑博士

西川正純博士

吳俊霆物理治療師





## 核酸 DNA (Deoxyribonucleic Acid)

### 預防 退化、癌症及慢性疾病 修護 基因的必須營養素

研究發現，基因受損是引致衰老及各類疾病產生的重要原因。基因每天因不良生活及飲食習慣、壓力、環境污染等而不斷受傷害，加速衰老，亦令惡疾出現年輕化的趨勢。因此，要預防疾病，提升免疫力，保護基因免受損害是首要任務！

#### 何謂核酸 DNA ?



人體約由60兆個細胞組成，每個細胞中都有一細胞核，內裏存有大量核酸DNA (Deoxyribonucleic Acid)，負責遺傳、指揮生理活動及蛋白質的合成，是構成基因的基本單位。一旦欠缺核酸，即使其他營養素怎樣充足，細胞最終亦會放棄運作。假如細胞得到核酸DNA的滋養，便可運作順暢，保持長久青春有活力，這就是持續保持健康的秘訣。

英國和荷蘭科學家於《自然遺傳學》雜誌最新發表的研究報告中，首次識別出一種與人體生物衰老過程有關的基因變異。人的衰老分為年齡衰老和生物衰老兩種，前者與年齡自然增長有關，後者則是內在細胞老化。愈來愈多證據顯示，心臟病和癌症等與衰老相關的疾病，跟生物衰老有密切關係。預防基因受損和修復受損基因正是防止生物衰老的關鍵。

#### 基因受損 引起老化， 誘發疾病

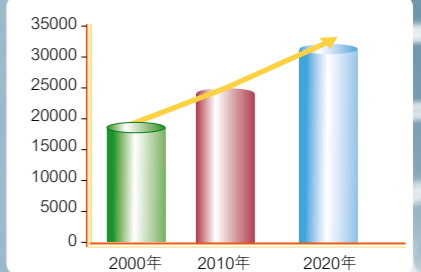
#### 核酸 DNA 預防疾病、 保持青春

現代人長期受生活壓力及環境因素影響，體內每天要應付大量損害細胞的活性氧，基因每天都不停在受損。當基因受損時，異常的蛋白質會被製造出來，結果生成異常的細胞，不斷繁殖，出現老化問題，甚至誘發各慢性疾病。

當基因受損時，如果有足夠的核酸 DNA 自行修復，就能防止老化及疾病。核酸 DNA 能改善體力、白髮、皮膚老化等衰老現象，亦能預防慢性疾病，如糖尿病、高血壓、心血管疾病、貧血、肝病、老人痴呆症、敏感等症狀、敏感症狀等。

#### 核酸 DNA 防癌及作輔助治療

癌症是全球導致人口死亡的主要「殺手」之一。世界衛生組織估計，全球每年約有1,200萬人證實患上癌症，專家預測到2030年，全球癌症病人將會以倍數增長至超過2,600萬人。香港的癌症病人人數亦創新高，數據顯示，整體癌症新症有24,342宗，發病率較10年前飆升3成。調查發現，本港男士每4人中就有1人患上癌症，而5位女性中約有1人會患癌。香港癌症資料統計中心亦預測，到了2020年，本港新症會上升三分之一。



世衛強調，透過改善生活習慣及健康飲食，可預防達30%的癌症病例。核酸 DNA 是飲食中具有強效防癌功能的營養素。研究證實，核酸 DNA 可從以下五方面全面保護基因及細胞免受損害，預防癌症：

- 1 保護基因，防止活性氧的傷害
- 2 修復受損基因
- 3 誘導異常細胞及癌細胞自毀
- 4 阻斷癌細胞的糧食，令癌細胞斷糧而死
- 5 增強免疫力，排除異細胞

除了預防作用，核酸 DNA 還可應用於輔助治療。抗癌藥大半數都會妨礙核酸的合成，不只會抑制癌細胞，也會抑制正常細胞的增殖，令細胞受損，出現副作用。研究發現，使用抗癌藥時同時攝取核酸 DNA，能減輕藥物的副作用，減低治療過程對患者的創傷。



## 核酸DNA 防老人 痴呆症

以研究痴呆症而聞名的哈佛大學馬洛塔博士，強調「老人痴呆症的原因在於核酸減少」。他發現在腦的病變部位核酸明顯減少，導致基因受損。補充核酸DNA及RNA，能使神經細胞的軸突和樹突成長，並令腦部充份運用不飽和脂肪酸DHA，適當補充核酸DNA、RNA和DHA，能促進神經傳導物質在腦內傳遞順暢，恢復記憶力及預防老人痴呆症。日本食品科學期刊《Journal of the Japanese Society for Food Science and Technology》刊登的研究指核酸能改善記憶力退化問題。

一般食物，像魚、肉、蔬菜等，均含有核酸DNA，但含量較少，專家更指出身體不健康而產生之核酸DNA，會同時被壞細胞吸收，但核酸DNA天然健康食品卻只會被良好細胞吸收。更何況單靠日常飲食，難以攝取足夠核酸DNA，以應付身體所需。所以，幾乎任何人士都需要補充DNA核酸天然健康食品。食物中，以三文魚白子的核酸DNA含量稱冠，但由於功效卓越而多數被日本漁民留起自用，變得非常珍貴，並非日常普遍能吃到的食材。因此要攝取核酸DNA，最簡單直接的方法是服用優質天然的核酸DNA健康食品。

## 從哪裏 可以攝取 核酸DNA？



## 何謂優質 核酸DNA 食品？

優質的核酸DNA補充品必須符合以下條件：

- 1 高核酸含量，發揮最大功效
- 2 適當的鹼基平衡，配合人體需要
- 3 不含重金屬、農藥等有害物，以確保安全性

一般廉價的核酸補充品主要是提取自大豆發酵液、乳酸菌發酵液或發酵糙米，實際核酸含量極少。而由化學合成方法製造的核酸補充品，並不符合鹼基平衡的條件(核酸DNA及RNA各有四個鹼基，但合成的核酸補充品可能只有一兩種，功效遜色得多)。

有見及此，日本海洋健康食品生產商特別研製出三文魚白子精華DNA天然健康食品，並加入與DNA互相配搭的RNA，核酸含量極高，符合鹼基平衡的原則，並以高技術剔除所有雜質，是最有效安全的核酸來源。



# 哈佛大學科研證實 紅酒素延壽保健康

哈佛大學科學家證實紅酒素能活化長壽酵素Sir2，能令酵母細胞的壽命延長60%，還能激活細胞，青春不變，從而達到抗衰老效果。同時高濃度紅酒素能有助調節代謝及減低DNA變異，保護心臟及肝臟！

- ✓ 改善失眠，提升睡眠質素
- ✓ 平衡自由基，預防衰老
- ✓ 幫助脾胃健康
- ✓ 增強體質，改善免疫力
- ✓ 美白防曬，減壓
- ✓ 維持良好膽固醇水平
- ✓ 保護心臟、肝臟，提升酒量
- ✓ 減低DNA變異
- ✓ 增加胰島素敏感性
- ✓ 男女皆宜

不含酒精之  
濃縮紅酒  
精華



雪肌蘭魚寶紅酒素 SOD

SQUINA  
雪肌蘭  
為您健康

### SOD 對預防老化有功效

日本醫學及藥劑學博士西川正純指出，SuperSOD具最強抗氧化力，能消除引至老化的活性氧、抑制胃部不適、有美容及防止老化的作用。

### SOD 有效保護心臟

香港科技大學生物化學系高錦明教授研究發現，雪肌蘭魚寶紅酒素SOD能抑制自由基引致的損傷，有效保護心臟及腦血管。

連年獲獎  
抗氧化食品  
NO.1





# 更年期綜合症 困擾 100萬以上港人



更年期為人生必經階段，身心變化甚大，除生理不適外，外表亦急速老化，情緒容易波動及經常產生負面情緒。本港估計逾 80% 中年女性 (100 萬人) 受更年期問題困擾。若不正視處理更年期問題，可引發各項長期健康危機，故應及早了解更年期成因及舒緩方法，以助輕鬆渡過更年期！

## 更年期及其成因

更年期是因卵巢功能逐漸衰退，令荷爾蒙分泌減少，身體未能及時調節荷爾蒙變化，便會出現不適症狀，造成困擾。一般發生在 45-55 歲的女性身上，早於 40 歲收經的女士便屬過早更年期。

## 更年期有何不適徵狀？

- 潮紅潮熱** — 因荷爾蒙失調，令身體錯誤接收到熱的信號，促使血液移到皮膚降溫而出現潮紅潮熱
- 出汗、甚至出冷汗** — 因荷爾蒙失衡、腎弱或失眠等增加排汗
- 月經改變** — 月經出現紊亂，最後會停經
- 心情煩躁及低落** — 中樞神經因內分泌影響而異常變化，情緒變得較為敏感，易於憤懣，並易有失落、苦惱的感覺
- 皮膚衰老、陰道乾澀** — 因雌激素分泌減少，肌膚急速老化，肌膚保護力下降，易出現乾燥、過敏及濕疹。陰道黏膜亦會變薄，彈性和潤滑感下降

除了以上症狀外，更年期後更有機會出現癡肥、水腫、乾眼症、眼紅、老花、骨質疏鬆、糖尿病、心臟病、失禁等問題，嚴重影響健康。

## 男性也有更年期的!

更年期不是女性「專利」，男性的更年期約於 55-65 歲發生，中年脫髮、發胖，均是困擾不少中年男性的更年期症狀，另外亦可出現性慾下降、情緒波動等情況，所以男性也要留意更年期問題。

## 改善更年期症狀的最佳良伴——蠔肉精華



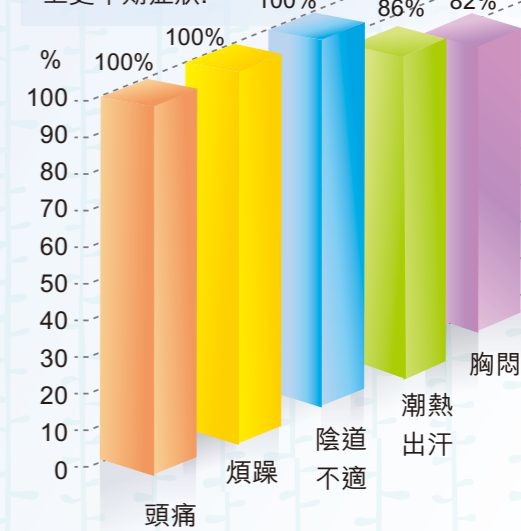
充足的微量元素有益肝腎，能平衡內分泌，減少各種更年期症狀。而蠔肉所含的微量元素為食物中最豐富，具「海上牛奶」之稱。研究指出，蠔肉可調節神經，穩定情緒，杜絕因煩躁不安而引起的血壓不穩問題，並能預防心悸失眠、頭暈目眩等更年期症狀，更能改善中年女性陰道乾澀，及男士更年期性慾下降情況<sup>1</sup>。蠔肉亦能保護胰臟，調節血糖，有助預防更年期後常見的糖尿病問題<sup>2</sup>。而骨質疏鬆亦是更年期後常見的症狀，科學家指出，蠔肉能促進新骨形成，延緩骨質流失，預防因骨質脆弱而引起的腰腿痛等症狀<sup>3</sup>，加上多攝取較為易為身體吸收的天然魚骨鈣，骨質問題自然無法形成！但因海洋污染嚴重，令蠔多含重金屬，故建議進食已剔除雜質的蠔肉精華，可直接解決更年期問題。

## 補充足夠紅酒精華 對抗更年期後急速衰老



自由基是引發身體機能衰退的元兇，然而多攝取抗氧化物，可對抗自由基。但單一抗氧化物不足以抵銷自由基，食物中以紅酒的抗氧化物含量最豐富，並含多種抗氧化成份，不但能促進體內抗氧化酵素 SOD (Super oxide dismutase) 的製造，連環清除自由基<sup>4</sup>，更阻絕更年期急速衰老而出現皺紋、黑斑等問題，並能調節免疫功能<sup>5</sup>，及幫助更年期人士更易入睡，解決失眠問題。哈佛大學研究更指出，紅酒中的有效成份，能減低罹患心臟血管疾病的風險，幫助更年期人士對抗心臟血管氧化問題，並有助增長壽命！但紅酒多飲傷肝，故直接攝取已去除酒精的紅酒精華為佳。如再配合天然維他命 C、E 及天然蜂皇漿等抗氧化物，更可達致最有效網絡式消滅自由基效果。

研究指出，更年期婦女服用蠔肉精華，改善 80% 以上更年期症狀：



(資料來源：中國全科醫學)

## 輕鬆走過更年期小貼士

- 補充足夠能修補關節軟骨，及鎖緊骨節鈣質的**鯊魚軟骨素蛋白質複合物 S.C.P.**，以預防更年期後各項骨節關節毛病
- 攝取充足膠質，如**玻尿酸膠原蛋白胜肽**，以鞏固細胞結構，對抗皮膚鬆弛、衰老
- 多攝取魚油不飽和脂肪酸，如**Omega 3 EPA**，能有效平衡膽固醇，減低更年期人士患心血管疾病機會；而**Omega 3 DHA**則能對抗記憶力衰退，及更年期常見的眼乾、老花等眼部問題
- 多進食含**核酸 DNA**的食物，如三文魚白子，以更新受損細胞，對抗更年期後身體機能急速衰退問題
- 每日進行適量輕量運動如步行、太極、柔軟體操等，能舒緩情緒、增加關節靈活性
- 每星期最少做 3 次 30 分鐘帶氧運動(如游泳、跑步等)，增強心肺功能
- 開懷大笑。研究指出大笑 1 分鐘，已等如做了 45 分鐘運動

### 參考

1. 楊力。2007年。男人可多吃牡蠣。養生大世界。B版：頁23。
2. 王世華 et al. 牡蠣提取物對高血糖小鼠保護作用。中國公共衛生 2006; 22: 80-81.
3. 周廣華 et al. 活性牡蠣丸對絕經後婦女臨床症狀及骨吸收的影響。中國全科醫學 2006;9: 1807-1808.
4. Robb, E.L., et al. 2008. Dietary resveratrol administration increases MnSOD expression and activity in mouse brain. *Biochemical and Biophysical Research Communications*. 372:254-259.
5. Xu, Y.S., et al. 2000. Inquiry into the function of fresh royal jelly and superoxide dismutase for climacteric women. *Sh. J. Prev. Med.* 12 (7):313-314.



## 認識兒童腦部發展

為人父母的都關心自己的孩子，每天都悉心照料孩子們各方面的需要，著重他們各方面的發展。除了悉心照顧和教導外，孩子是否能吸收到足夠的營養也是健康成長的關鍵。孩子需要各種的營養素以提供給肌肉和各器官生長，尤其是腦部的發展。

在孩子出生後的第一年，體重會比初時增長三倍，身體各器官不停發育，所以在這個階段，是孩子健康成長的關鍵時期。腦部需要不同的營養，主要是蛋白質、DHA、葉黃素(Lutein)、牛磺酸(Taurine)、核苷酸、碳水化合物、維他命A、B、C、D、礦物質、鐵質、鋅及鈣。所以均衡營養是必要的。



### 兒科醫生張傑簡介



張傑醫生 1998 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。

### 母乳餵哺有助嬰兒營養均衡

對初生嬰兒來說，母乳是初生嬰兒最佳的食物，因為母乳含均衡的蛋白質、碳水化合物、脂肪和礦物質，使得消化容易，不易導致腸道敏感，同時母乳餵哺可使母子之間關係更親密。只有母親不餵母乳時，才以嬰兒奶粉代替母乳。市面上嬰兒奶粉的營養成分豐富，足夠提供嬰兒的需要，但不適當地使用嬰兒奶粉可能會影響健康，所以應遵守醫護人員的指導，依照包裝上的指示，使用及沖調嬰兒奶粉。選擇時應選一些接近母乳或能配合腦部發展的成分。



### 有利嬰兒發展的兩大成分 - Taurine、DHA

現時市面上很多嬰兒奶粉中都含有 **Taurine** 及 **DHA** 的成分，原因是兩種營養素對兒童腦部發展也有很大的幫助。**Taurine** (編按：蠔肉精華蘊含優質Taurine) 是身體所需成分之一，放進奶粉成份內指對嬰兒腦部及眼部發展有良好影響。牛磺酸在維持腦部運作及發展都扮演著重要的角色，**Taurine** 有加速神經元的增生以及延長的作用，同時它有利細胞在腦內移動及增長神經軸突。除此之外，**Taurine** 在維持細胞膜的電位平衡方面亦同樣重要。因為它能幫助電解質例如鉀、鈉、鈣及鎂質進出細胞，從而加強腦部的機能。



而 **DHA** 對視網膜的感光細胞之光刺激傳導是很重要的，由於它可使視網膜細胞柔軟，繼而刺激感光細胞，使訊息可快速傳遞到大腦，因此有助提升兒童視力。除此之外，在大腦皮層中，**DHA** 也是神經傳導細胞和細胞膜形成的主要成分，當被肝或腦等器官吸收，就能增進大腦細胞之發育。由於 **DHA** 能抑制發炎前驅物質的形成，所以亦有消炎作用。

### 懷孕期首重營養攝取



很多人都會忽略懷孕期營養對胎兒的重要性。在懷孕期間，胎兒的腦部正開始發育，在這成長階段，只有母親才能提供胎兒足夠的營養。懷孕期間所需要的各種營養包括 DHA、蛋白質、維他命及礦物質，所需攝取量都要增加。所以，準母親能否吸取充足的營養，對胎兒的腦部成長很關鍵。



\*\*想孩子在成長階段中有良好的發展，父母除了給予孩子良好的教育外，還要配合孩子在不同年齡的營養需要，這樣，他們的身心都能健康成長。



近年天然健康食品大行其道，但觀乎市面過百款不同產品，聲稱具有健康功能，實際上具有權威科研支持的佔幾多？本刊邀請到香港科技大學生物化學系高錦明教授，抽選數款具有優良科研歷史的產品，為大家解說科研成果。



## 鯊肝素 (DAGE / AKGs)

### 香港科技大學生物化學系高錦明教授簡介

高錦明博士現任香港科技大學生物化學系教授。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。



### 鯊魚肝油蘊含健康瑰寶

自古以來，居住在北半球捕魚國家（挪威、日本等）的人，有服用鯊魚肝油來促進身體健康的習慣。近代研究發現，鯊魚肝油含有大量的醯脂類化合物 (DAGE / AKGs)。DAGE / AKGs 與三脂甘油的化學結構十分相似，因此也存在於人的細胞和體液之中。經過數十年的研究，大量實驗結果顯示，從鯊魚肝油中提取的 DAGE / AKGs 能刺激機體的造血功能<sup>1</sup>，減輕輻射引致的損傷<sup>2</sup>，並增強疫苗的免疫作用<sup>3</sup>。最近研究更指出，DAGE / AKGs 能有效增強機體的免疫力，對抑制腫瘤細胞的生長尤其顯著。免疫系統在身體肩負著重要任務：一方面防禦及抵抗外來病原生物；另一方面識別、清除自身衰殘的組織及突變細胞，促進組織更新並預防癌症。



### 抑制癌細胞和輔助治療癌病

瑞典一項臨床研究顯示，服用 DAGE / AKGs 能穩定重症癌病患者的病情。需要接受放射治療的人士，於電療前開始持續服食 DAGE / AKGs，有助降低死亡率；並且，對 60 歲以下患者的效果更優<sup>4</sup>。實驗研究顯示，DAGE / AKGs 能抑制一些癌細胞，如子宮癌細胞、乳癌細胞及三種前列腺癌細胞的擴散，並促進癌細胞的死亡<sup>5</sup>。鯊魚肝油和純正 DAGE / AKGs 都具有阻止腫瘤細胞生長及減緩腫瘤細胞擴散的作用，而純淨的 DAGE / AKGs 效果更好<sup>6</sup>。總體來說，DAGE / AKGs 對免疫力低下的疾病有輔助作用，可用於輔助治療多種癌症<sup>7</sup>。

### 增強免疫力

實驗研究發現，口服 DAGE / AKGs 能增加懷孕或哺乳母豬的紅血球及血紅蛋白，提升母乳中 AKGs 及免疫血球素的含量。透過母乳吸取 AKGs 的幼豬，血液中也含有較高的白血球及免疫血球素，具有較強的免疫力<sup>8</sup>。在老鼠的飲食中補充 DAGE / AKGs 能提高血漿中的抗體數量<sup>9</sup>。經 DAGE / AKGs 處理的 B 細胞及 T 細胞，其巨噬細胞也具有較高的吞食病毒的能力<sup>10</sup>。香港科技大學最近的一項研究證實，DAGE / AKGs 能提升老鼠體內細胞的免疫反應，有效增強免疫力<sup>11</sup>。

### 其他保健作用

同類實驗顯示，口服 DAGE / AKGs 能有效補充腎臟、肝臟和肺部組織細胞內的脂質，從而增加他們的磷脂數量，對維持人體重要器官的正常功能非常重要<sup>12</sup>。DAGE / AKGs 能保護血管內皮細胞及降低血液中低密度膽固醇 LDL 的含量，對預防動脈粥樣硬化有積極作用<sup>13</sup>。經 DAGE / AKGs 處理的精子有較高的活動性和穿透卵細胞的能力，能提升母體的懷孕率<sup>14</sup>。

#### 參考文獻

- Linman et al. *Journal of Laboratory and Clinical Medicine* 1959; 54: 335-343.
- Brohult et al. *Acta Obstetrics & Gynecology Scandinavica* 1977; 56: 441-448.
- Ngwenya and Foster. *Proceeding in Society of Experimental Biology & Medicine* 1991; 96: 68-75.
- Brohult et al. *Acta Obstetrics & Gynecology Scandinavica* 1986; 65: 779-785.
- Krotkiewski et al. *Medical Science Monitor* 2003; 9: P1 131-135.
- Pédrón et al. *Nutrition and Cancer* 2004; 48: 64-69.
- Lewkowicz et al. *Polski Merkuriusz Lekarski* 2006; 20: 598-601.
- Mitre et al. *British Journal of Nutrition* 2005; 94: 753-762.
- Oh and Jadhav. *Pediatric Research* 1994; 36: 300-305.
- Yamamoto et al. *Cancer Research* 1988; 48: 6044-6049.
- Ko. *Research Report*, Hong Kong University of Science & Technology RandD Corporation, Hong Kong, 2007.
- Blank et al. *Lipids* 1991; 26: 166-169.
- Ijiri et al. *Pathophysiology of Haemostasis and Thrombosis* 2006; 35: 380-387.
- Cheminada et al. *Biology of Reproduction* 2002; 66: 421-428.





健康是人類最寶貴的財富，但面對各種不同的健康問題，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。

Q1

李女士：本人今年 58 歲了，膝頭關節痛問題已纏繞了我 5-6 年，最近連行步路都痛，而且剛發現患有初期骨質疏鬆，我很擔心會出現駝背及骨折情況，想進食鈣補充劑來強化骨質，但常聽到有人說食鈣片會易出現腎石、便秘等問題，令我卻步，到底我應不應該食鈣補充劑呢？

Dr. Cheung

嗎鈣質流失是導致骨質疏鬆的主要原因，女性更年期後，骨質流失更可快 3 倍或以上！故女性更年期後常出現骨質疏鬆，情況嚴重時可引致骨折，影響活動能力。故平日應多食高鈣食物。但港人的鈣攝取量只是建議份量的一半，故可適量地攝取鈣補充品，以補充流失的鈣質。

但要注意市面上大部分為化學合成鈣片，攝取過量可引致便秘、結石、胃部不適等問題，故選擇鈣補充劑時，應選擇以天然食物提取的鈣補充品 (如魚骨鈣) 為佳，亦較為身體利用。

另外，科學家研究發現，鯊魚軟骨素蛋白質複合物 S.C.P. 能鎖緊骨骼內的鈣質，減少骨質流失，並有助骨骼合成，故與鈣質發揮相輔相成的作用。而隨年齡增長，關節軟骨磨蝕退化，是形成關節痛的主要原因，嚴重時更有可能形成骨刺，令患者痛楚加劇。研究顯示，S.C.P. 能增加軟骨的彈性，幫助修補軟骨，其硫酸鹽的形態亦可吸附關節組織的細菌，減少關節發炎腫痛的機會。而天然魚油Omega-3 EPA 則具有消炎散痛之效，可舒緩痛楚。

針對以上問題，建議服用以下產品及服用量：

雪肌蘭魚寶天然魚の鈣：每日10粒

雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.：每日10粒

雪肌蘭魚寶淨の丸：每日6-10粒

可根據專業建議，按需要調較服用量



### Dr. Cheung 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，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)。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。張博士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，並經常在健康雜誌撰寫有關健康食品的文章。



## 紅酒素 SOD 增強細胞抗氧化力

### 延壽保青春

紅酒素 SOD 的抗氧化功能一直被世界科學家推崇，有關其健康功效科研報告更多不能盡數，其延壽功效更被哈佛大學研究人員所證實，主要原因是紅酒素 SOD 蘊含多種活性成份，能保持細胞青春，提升整體健康。



### 保護心血管

1. 香港科技大學生物化學系高錦明教授於 2008 年發表一項研究報告顯示，長期口服魚寶 Super SOD 能增強心肌細胞線粒體的抗氧化力和結構完整，有效地防止自由基引致的細胞壞死/凋亡。  
(Ko, R. Further investigation on the effect of Super SOD (SOD) on myocardial ischemia-reperfusion injury ex vivo and in vitro. *Research Report, The Hong Kong University of Science and Technology RandD Corporation*, 2008.)
2. 香港科技大學生物化學系高錦明教授於 2007 年發表一項研究報告顯示，長期口服魚寶 Super SOD 能增強心肌細胞線粒體的抗氧化能力。在模擬冠心病病機的實驗中有效地防止自由基引致的細胞壞死/凋亡。綜合體內及體外實驗結果顯示，Super SOD 是一有效保護心臟的抗氧化健康食品。  
(Ko, R. An evaluation of antioxidant potential of Squina Super SOD (SOD) on the heart: The effect on myocardial ischemia/reperfusion injury ex vivo and in vitro. *Research Report, The Hong Kong University of Science and Technology RandD Corporation*, 2007.)
3. 國際臨床化學期刊《International Journal of Clinical Chemistry》於 1995 年發表一項研究證實，紅酒內的多酚(包括白藜蘆醇和槲皮素)能阻止人體內血小板的聚集，及抑制炎性因子產生，保護心血管健康。  
(Pace-Asciak et al. The red wine phenolics trans-resveratrol and quercetin block human platelet aggregation and eicosanoid synthesis: Implications for protection against coronary heart disease. *International Journal of Clinical Chemistry* 1995; 235:207-219.)
4. 英國醫學期刊《Lancet》於 1993 年刊登的一項研究顯示，紅酒內的多酚成份能抑制人體內低密度脂蛋白(壞膽固醇)的氧化，保持血管暢通。  
(Frankel et al. Inhibition of oxidation of human low-density lipoprotein by phenolic substances in red wine. *Lancet* 1993; 341:454-457.)

### 抗氧化 延命保青春

1. 國際科研期刊《Nature》於 2006 年發表一項由哈佛大學研究員進行的研究發現，紅酒內的活性成份能延長肥胖老鼠的壽命。  
(Baur et al. Resveratrol improves health and survival of mice on a high-calorie diet. *Nature* 2006; 444:337-342.)
2. 國際營養研究期刊《The Journal of Nutrition》於 1998 年發表一項研究顯示，沒有酒精的紅酒能加強人體血液的抗氧化能力。  
(Serafini et al. Alcohol-free red wine enhances plasma antioxidant capacity in humans. *The Journal of Nutrition* 1998; 128:1003-1007.)

### 防止腦部氧化受損

1. 國際神經衰老研究期刊《Neurobiology of Aging》於 2002 年發表一項研究提及，紅酒內有高含量的多酚類，其抗氧化功效保護腦部海馬體免受氧化壓力引起的破壞，與減低患上老人癡呆症、認知缺陷、大腦梗塞及黃斑點退化的風險有關。  
(Bastianetto S and Quirion R. Natural extracts as possible protective agents of brain aging. *Neurobiology of Aging* 2002; 23:891-897.)



11



12



## 地區美食巡禮 2

### 著名人氣食店集中地 @ 中環

上次的地區美食巡禮，介紹潮人集中地銅鑼灣的特色美食，大家反應極度熱烈，有見及此，今期「肥芝蓮」又再次出動，為大家搜羅各特式美食，及其卡路里指數，務求令大家覓得美食之餘，亦能了解食物的營養及卡路里，而今次的目的地，是世界著名食店林立的中環！你已食指大動嗎？好，一起出發！

第1站

### 香港最古老茶居 @ 蓮香樓

地址: 中環蘭桂坊威靈頓街 160-164 號

**燒賣:**擁有百年歷史的蓮香樓蓮香樓的點心果然夠特色，單是最普通的燒賣已有三款，除了最常見的豬肉燒賣外，亦有現已較少見的豬潤燒賣、豬肚燒賣，讓不少人拾回兒時回憶。



1件豬肉燒賣 約 45 卡路里

肥芝蓮卡路里指數



1件豬潤燒賣 約 90 卡路里



1件豬肚燒賣 約 90 卡路里

**雞札:**雞札是港人最愛點心之一，蓮香樓的雞札用料十足，鮮雞嫩滑無比，值得一試！

肥芝蓮卡路里指數



1 件雞札 約 112 卡路里

**雞包、叉燒包:**剛出籠的包點誘惑無比，蓮香樓的雞包及叉燒包餡料極多，特別是這裡的叉燒包肉汁豐富，是愛吃包點人士之寶物！

肥芝蓮卡路里指數



1個雞包 約 110 卡路里



1 個叉燒包 約 119 卡路里

**營養師 Tips:**蓮香樓中外名氣均爆燈，差不多任何時間都座無虛席，故要有等位的心理準備。而以上一餐熱量共566 卡路里，熱量不過不失，但已有約 5 茶匙油份的脂肪量，差不多等同一日所需！想食得有「營」，可選擇豬肉燒賣、蝦餃、蒸粉果、雞包仔等熱量及脂肪量較低的點心，再加多一碟走油灼菜，整頓午餐營養便更均衡。

第2站

### 馳名人氣牛腩店 @ 九記牛腩

地址: 中環歌賦街 21 號地下

**咖喱牛腩伊麵:**招牌牛腩肥瘦適中，夠軟又入味！而伊麵吸收了肉汁及特濃咖喱汁的精華，微辣中充滿肉香，一試難忘！



4 件牛腩 約 298 卡路里  
1 碗伊麵 約 350 卡路里  
咖喱汁 約 60 卡路里  
總共 約 708 卡路里

肥芝蓮卡路里指數

**營養師 Tips:**午飯時間要排隊等位，位置較擠迫。食物味道一流，但以上一餐熱量已達708卡路里，等同約3碗白飯的熱量。如想減重人士可將咖喱汁改為清湯，及配搭熱量較低的蛋麵（1碗卡路里約215克），以減少脂肪及熱量的攝取。

第3站

### 著名港式地道茶餐廳 @ 蘭芳園

地址: 中環結志街2號

**心多多撈丁:**全港首創撈丁最適合心大心細的人士，一份撈丁有齊雞翼、五香肉丁及煎蛋，一次過滿足你三個願望！



肥芝蓮卡路里指數

3 隻炸雞翼(連皮) 約 480 卡路里  
1 隻煎蛋 約 83 卡路里  
五香肉丁連公仔麵 約 535 卡路里  
總共 約 1098 卡路里

**絲襪奶茶:**用5種紐西蘭茶葉依固定比例調配，再沖泡三次而成，入口香濃幼滑，無苦澀味，令人一試難忘！



肥芝蓮卡路里指數

1 杯奶茶 約 242 卡路里

**營養師 Tips:**蘭芳園果然名不虛傳，食物既地道又美味，是午飯或下午茶的好去處。但此餐熱量共 1340 卡路里，差不多是女士的整天熱量所需，而 1 杯奶茶的熱量亦接近 1 碗白飯！故淺嘗便好了，切忌瘋狂。

總結

外出用餐難免攝取較多飽和脂肪，形成肥胖，或會影響心血管健康。建議多攝取含豐富 Omega 3 EPA 的「雪肌蘭魚寶淨の丸」，以平衡體內脂肪酸比例，有助暢通心血管；另外，進食太多肉類，當中的毒素和飽和脂肪會積聚在血管及器官內，有機會受氧化而威脅健康，「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」的強效抗氧化組合，能大大提升身體的抗氧化能力，阻止脂肪被氧化而黏附血管，並幫助腸胃消化，令您食得開心又健康！





## 曹敏莉 堅守 潔淨、保濕、美白

### 三重打造春日美肌

春回大地，令人懊惱的潮濕「藕笠笠」感覺又來了！對於我這類經常化妝的人，這感覺尤其討厭。潮濕的天氣不只令人不舒服，還很容易讓空氣中的細菌污垢黏附一起，堵塞毛孔！所以春日的護膚策略，是選擇一些清爽型的潔面和保濕產品，保持肌膚清爽之餘，又照顧到肌膚對營養的需要。



#### 至愛卸妝產品

**修護潔膚油 Cleansing Oil** 蘊含天然 Squalane 精華、維他命 A、E 及天然橄欖油，不但能卸去濃妝、淡妝、眼妝、唇妝，更能軟化角質，令肌膚柔軟、滋潤及美白肌膚，更具防敏及抑制發炎之效，所以無論化妝與否，我每晚都會先用它抹走面上的妝容和污垢，然後才使用其他潔膚產品。



#### 至愛保濕產品

至於保濕產品，我會選用**修護保濕乳液 Moisture Milk C**，它的質地清爽，潤而不膩，當中的天然保濕成份如透明質酸、軟骨精華、山梨糖精華、甜菜精華以及 Squalane 精華等，能補充肌膚水份，軟化角質，令肌膚柔軟富彈性，最適合這些季節使用。



#### 最強美白組合

**雪肌美白粉末 Whitening Powder** 混合在**修護雪白美容液 Whitening Essence** 中，前者的高濃縮維他命 C 導入體，能發揮「美白還原」以及「黑色素抵禦」作用，並修護微細傷口，可加強修護雪白美容液的美白效果，全面擊退黑色素，去印去黃黑，回復皙白美肌。

**Tips:** 配合使用 **Repair Essence 修護保濕緊緻美容液**，當中的天然緊緻成份能極致提升肌膚，重建肌膚彈性纖維網，加強美白效果。



#### 全天候護膚小貼士 --- 勤敷面膜

無論任何天氣、任何膚質，都一定要勤密敷 mask!! 每星期敷兩、三次**天然海藻泥面膜 Clay Mask**，吸走隱藏在毛孔深處的污垢死皮，深層淨化及排走肌膚毒素，令暗啞的肌膚回復生氣。

**雪滑瑩肌面膜 Penetrate Mask** 蘊含多項修護精華，可以一次過發揮收毛孔、美白、保濕、消炎、瘦面、緊膚的功能，尤其適合敏感脆弱的肌膚，所以我無論在家或出外公幹都會帶在身邊，令肌膚時刻 keep 住最佳狀態。



#### 海藻精華收緊線條

經過一季「冬眠」，身體積聚了不少老舊角質，在迎接背心熱褲之前，先要處理掉這些「舊朋友」！我會使用雪肌蘭的海藻身體護理產品，天然的海藻成份能排走肌膚毒素，收緊肌膚線條，讓肌膚煥然一新。

**天然海洋沐浴啫喱 Marine Shower Gel** 的天然海洋氣味，具有舒壓效果，洗澡後感覺寧靜舒暢輕盈，彷彿一天的疲憊也一掃而空！能夠溫和潔淨肌膚，同時補充肌膚必需的礦物質元素；另外，我每星期也會使用**天然海洋纖體磨砂啫喱 Exfoliating Foaming Gel**，當中的掌狀昆布磨砂粒子，能軟化和清除這些角質死皮，並有助減淡因皮下脂肪鬆弛而出現的皺紋，排毒收緊肌膚，令肌膚回復幼嫩彈性；之後再塗上**天然海洋收緊美體啫喱 Firming Gel**，刺激淋巴排毒，消脂去水腫，進一步收緊肌膚。



#### 至強防曬產品

有時為應付戶外工作，我會選用**天然保濕防曬霜**作妝前打底，它具有 SPF32/PA++ 防曬功能，能阻隔紫外線，兼具調色美白功能，不會增加皮膚負擔。





## 春日輕盈護膚推介 --- DR系列

春天較潮濕，選擇護膚品的質地著重保濕得來清爽，不要太heavy，所以我會推介大家使用DR系列。全線產品由潔面、保濕精華、保濕乳液以至防曬霜都照顧到，用後肌膚濕潤得來份外清爽，十分方便。



### ① 微細泡沫潔面乳 DR Mild Foam

- 帶走毛孔污垢及殘餘物
- 平衡油脂，收斂鎮靜敏感肌
- 維持肌膚正常酸鹼值，具抗菌之效
- 保持肌膚濕度，感覺清爽

### ② 調肌保濕乳液 DR Moisturizer

- 極親和，滲透性強且高度保濕
- 修護脆弱敏感肌膚，增強肌膚免疫力
- 抗菌消炎，預防粉刺暗瘡形成
- 質感清爽，不會造成黏膩感

### ③ 高濃度保濕美容液 DR Serum HA

- 高濃度透明質酸保濕精華
- 有效鎖緊肌膚底層水份，修護角質
- 消炎、修護及舒緩肌膚
- 讓肌膚在壓力、氣候轉變下依然保持最佳狀態

### ④ 煥膚亮白精華 DR Serum Aha

- 溫和煥膚去老舊角質，不會刺激皮膚
- 促進微血管循環，收斂泛紅及有助傷口癒合
- 活化、修護肌膚，促進細胞更生
- 調節皮膚酸鹼值，平衡油脂
- 令肌膚透白明亮

### ⑤ 柔滑細緻精華 DR Serum FL

- 重整細胞結構，回復柔滑細緻
- 對抗紫外線及活性氧之傷害
- 125倍的抗氧化效果
- 從底層修復受損細胞
- 混合DR Serum HA一起使用，可作晚間修護營養素

### ⑥ 天然防曬隔離底霜 DR Mild Protect Base SPF28/PA++

- 天然白白cream，締造白滑無瑕淨肌
- 高效防曬美白、均勻膚色
- 收細毛孔，增加透明感
- 防汗、防水、防敏，深層修護
- 保濕抗氧化，防老化、防斑點





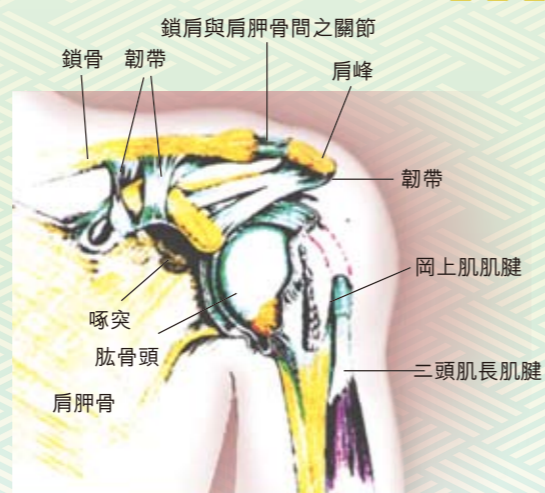
# 肩頸痛？慎防頸椎痛症！



## 吳俊霆 簡介

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。

**肩膀** 是身體最靈活的關節，幾乎可以 360 度活動；同時又要保持足夠的穩定性以承受超過本體體重的負荷，所以整個肩膀部位設計精密得令你意想不到。就在肱骨頭及肩峰之間的幾毫米的空間內也有多組的肌腱及水囊，當舉高上肢時，軟組織容易被擠軋，只要一些過度拉扯或重複猛力提起及轉動上肢的動作，就有機會導致軟組織受傷，當因為疼痛而產生不良姿勢，容易引發連帶性的問題。一般辦公室人員的肩頸痛，幾乎 90% 都屬於軟組織病症，主要是長期以不良姿勢使用電腦，令肩頸肌肉過度拉扯，導致肌肉繃緊而疼痛，有時可以找到一個或數個壓痛點，嚴重的更可誘發頭痛。形成肩頸部肌筋膜疼痛症候群，一般人稱之為肩頸痛。



肩部解剖圖

**不良姿勢** 是最常見的肩頸痛成因。脊椎有正常的生理弧度，假如長時期坐姿不正確、「寒背」兼突頸、身體向前彎曲、過久及不正確站立姿勢等，脊椎的韌帶和肌肉會過度疲勞或拉扯，關節和神經線都會受壓，引發不同形式的酸痛或脊椎勞損、提早退化等。有病人坦言，過去多年來，都愛趴在辦公桌上工作，原因是，這個姿勢最舒服。然而，後遺症終於出現—肩頸痛症持續 10 多年。



令人舒服的坐姿，不等於健康的坐姿。文職人員容易頸、肩、腰、背痛，缺乏運動固然是原因之一，不良坐姿與不適當使用辦公室椅子，也是問題關鍵。如疼痛初期，應盡量休息、減少引發肩痛的動作。每天以熱敷患處數次，每次約 20 分鐘，可以減輕痛楚與炎症反應。



## 教您4招伸展運動，減少肩痛發作：

### 右上斜方肌伸展運動 (頸部右側)

- 1 坐在椅上，右手放於背後
- 2 保持頭向前望
- 3 用左手將頭向左膊方向側彎
- 4 直至感到頸部右側肌肉拉緊



### 中斜方肌肌力訓練

- 1 俯臥，雙手垂直放鬆
- 2 手持 2-4 磅啞鈴，雙手向腹部之方向提高



### 背伸脊椎關節

- 1 俯臥，雙手慢慢撐高上身，保持髖部仍貼著床，維持此姿勢約三秒
- 2 重覆動作十次，每天做多組



### 深層頸屈肌穩定性訓練

- 1 仰臥，輕輕向前點頭
- 2 下巴輕微內收，像說“是”
- 3 放鬆其他大組肌肉
- 4 保持正常呼吸，同時收緊頸屈肌約 10 秒，然後放鬆，重覆做 10 次



## 雪肌蘭舒筋護關節 最佳拍檔

「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.」

蘊含優質鯊魚軟骨素蛋白質複合物，能增加關節液、鎖緊關節軟骨組織，預防關節因長期受壓而出現疼痛，有助強健骨，令關節靈活富彈性，並可減低做運動時受傷的機會。



配合「雪肌蘭魚寶淨の丸」，當中的優質魚油Omega-3 EPA具消腫散痛功效，有效舒展筋骨，減輕肩頸膊痛，改善疲勞僵硬。





## 劉陳小寶 的健康心法： 助人為快樂之本

每個人對「開心」的定義都不同，有些人看到別人開心，自己也就感到開心。至於我呢？當有個小朋友蹦蹦跳跳地走到我跟前，並且熱情地喚我「劉主席」時，我感到很開心；當有個老人家以其佈滿歲月痕跡的雙手，充滿感情地握著我手多謝我時，我感到很開心。這是我無論公務多繁忙，也抽空做義工，而且越做越起勁的原因。

### 快樂是健康的泉源

研究指一個人開心的時候，身體的T細胞會增多，從而多一項促進身體健康之方法。也許正因如此，所以雖然我很忙，但卻依然保持到良好的體魄。此外，做義工亦可增強個人的自信，因為您會感到自己對社會有貢獻，而當與別人談及義工經驗時，聲音也會變得雄亮、內心的喜悅感自然流露於言語間，自然散發個人的自信魅力。說實在的，我十分感謝那些願意接受我們幫助的社群，讓我有機會領略到「助人為快樂之本」。

### 宣揚真誠助人的訊息

幫助別人不一定用金錢，用你的真心、時間、耐性，熱誠的行動以及持平的說話，也可以幫到很多人。所以，從今天起，留意身邊有沒有人需要你的援手，當你用心幫助對方時，你自然會感受到對方的喜悅，自己也因而同喜。所謂推己及人，助人以外，也可鼓勵身邊的朋友幫助別人，將助人的訊息及行動一個接一個地傳送開去。

### 簡單的擁抱勝過千言萬語

在幫助別人的同時，千萬別遺忘了和自己最親的家人。一個深情的擁抱、一句真切的問候，一通窩心的電話，已足以維繫彼此之間那種心連心的關係。很多為子女成年人，總認為自己和父母都一把年紀了，再「攬攬錫錫」很老套，但其實，哪個父母不想自己的子女如蜜蜂黏蜜糖般黏著自己？小時候我們總會攬著父母撒嬌，長大後，這舉動卻少之又少，彷彿這樣做會被訕笑為幼稚、不成熟；但其實在不少父母眼中，子女永遠都是長不大的，永遠都是他們心中的小寶貝。

所以，大家應該解開這不必要的枷鎖，不要覺得與家人擁抱是老套肉麻的事，嘗試抱抱你的父母，你會發現，他們會有多開心快樂！一個小小的舉動，已經可以令雙方的感情增進不少，猶勝千言萬語。當你嘗試多幾次，自自然然就會變成習慣，不會再覺得老套礙眼了。

### 結語

#### 心境青春 形諸於外

無論任何時候，保持年輕豁達的心境，再加上服食天然健康食品改善體質，自然會形諸於外，散發青春健康的氣質。人人抱持樂觀態度，整個世界自然充滿正能量啦！





## 陳細潔細味紅酒

### 嚐出人生健康滋味

「香港人總是耗費心力去追求、及實現心目中奢靡生活，但心靈富足往往成為被忽視的一環。就如飲紅酒一樣，有人飲價值高昂的紅酒，但可能根本不懂品嚐，白白糟蹋了美酒佳釀。有些人那怕只是飲最普通的紅酒，但只要花點心思配搭，再加上三五知己，也能享盡無窮盡的快樂。」

### 品味紅酒 享受生活

我喜歡飲紅酒，除了因為其獨特口感及香醇的感覺外，最享受是能夠與朋友一邊談天，一邊品嚐紅酒，所謂「酒逢知己千杯少」，這是除了工作所換來的滿足及成就感以外，所帶給我的另一心靈上的滿足。而不同的來源、年份的紅酒，味道亦有所不同，正如不同背景人士的人生經驗也不一樣，故每飲一種紅酒，就如細閱一個故事，慢慢品嚐，才能領悟當中的韻味。



### 身心健康

#### 才是人生最珍貴寶藏

很多人一生營營役役，賠了一輩子的生命，亦未必感悟到真正優質生活是什麼一回事？其實人生應該認真工作，亦應認真管理自己的身心健康。有健康的體魄作支柱，才能應付生命中各種挑戰，活出精彩美滿的人生！



### 紅酒不但滿足心靈 也為健康帶來好處

紅酒除了是我的「心靈雞湯」外，我更喜歡紅酒帶來的健康效益。相信大家知道，近年來世界各地不少醫生及博士發表文獻，證實紅酒對心血管的好處。英國著名醫學期刊刺針《Lancet》便曾刊登一項研究，指出紅酒內的多酚成份能抑制人體內壞膽固醇的氧化，保持血管暢通，從而有助減少患上心血管疾病的機會。但要注意，過量酒精亦會影響血壓，而且傷肝，故此，我建議大家每日只飲一小杯紅酒，以免弄巧反拙。



### 研究發現不含酒精的紅酒精華 抗氧化能力更佳

紅酒有益心血管的研究很多，但原來去除酒精的紅酒精華，抗氧化及保護心臟健康的能力更強。美國便有一大學研究發現，飲用紅酒及去除酒精的紅酒精華，均能提升血中的抗氧化物濃度，但前者血液抗氧化物的濃度下降較快，而後者則能持續，可見不含酒精的紅酒精華，對健康好處更大。故此，我每天小酌紅酒之餘，亦同時進食「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」，因它不含酒精，抗氧化功能更持久，是保護我心血管及肝臟健康的良伴，日本醫學及藥學博士西川正純更指出SOD對預防老化具功效，我亦常介紹身邊良朋進食，希望身邊人也能同樣感受到健康快樂的好處。



#### SOD 解酒防酔の保健法

飲酒前：服食2包

飲酒後：服食2包

有助改善酒後頭痛，宿醉情況，保護肝臟和心臟免受酒精傷害





姓名：馮文青  
年齡：48



#### 推介產品

鯊魚軟骨素 S.C.P.、  
蠔皇素、紅酒素 SOD

#### 切除子宮致出現更年期症狀

本人於 09 年發現子宮長了肌瘤，直徑竟達 9 cm，之後更引致子宮和盆腔發炎，必需做全宮切除手術。手術後，我原本 47 歲的身體開始出現各種更年期的不適，如失眠、潮熱、出汗、膝頭痛，而皮膚更是急速衰老。感覺自己像老了十年，使我十分擔心。

#### S.C.P.改善膝頭痛

之後我做了骨質密度測試，發現骨質密度已達「警告」數字，於是便開始服用鯊魚軟骨素 S.C.P.，服用不久便發覺一直存在的膝頭痛問題大大地改善了，數月後再做測試，更發現 T-score 已升回至「留意」水平。

#### 紅酒素和蠔皇素舒緩更年期煩惱

後來，我再配合服用蠔皇素和紅酒素 SOD，服用 2 個月左右，失眠情況大大改善，連潮熱、出汗等情況亦減少了很多，當然，連皮膚也沒有以往般乾燥，令我非常開心！

十分感謝雪肌蘭的天然產品，令我的健康得到莫大改善，今後我一定會繼續服用。

姓名：GiGi Chan  
年齡：30+  
職業：幼稚園教師



#### 推介產品

鯊魚丸、美肌素

我是一位幼稚園教師，每天面對數百位幼兒，所以經常患上感冒及其他小疾病，雖然看了醫生服藥後也會痊癒，但服藥會影響我的工作，所以也不斷嘗試了不同的健康食品，希望能提升自己的免疫力，減低生病機會，但結果往往令我失望。

#### 鯊魚丸排走身體毒素

在一次偶然的機會下，看到了關於陳細潔小姐的產品介紹及分享，本人在半信半疑以及好奇心的驅使下，嘗試了第一樽的鯊魚丸，開始時，並不覺得十分有用，但既然買下了，抱著無謂浪費的心態下繼續服用，服食完第三樽的鯊魚丸後，神奇的事發生了！排便時發現排出了很多墨綠色的油，顏色還一次比一次深色，在詢問天然健康食品顧問後，知道那些油原來是我身體內積存了很久的毒素。於是我繼續服食，服用了一段時間後，發現那些毒素越來越少，現在身體明顯比以往強壯了。早前甲型 H1N1 流感導致幼稚園停課，復課後，無論學生或教師都格外留神，深怕會遭受到感染，回想若是以往的我，恐怕也難逃感染的厄運，但現在有了鯊魚丸，身體有了防衛軍隊，即使面對幼兒的不同細菌，我相信我的身體也能把病菌驅除。

#### 美肌素締造亮麗美肌

擁有強健的體魄，當然也想更美麗啦！所以除了鯊魚丸外，我也迷上了美肌素，希望它能為我帶來亮麗健康的肌膚，使我充滿自信面對未來的生活，服用後發現肌膚的確比之前細緻幼滑了，暗啞問題也得到改善。現在我也會推薦我的家人及朋友享用，希望他們也會擁有健康的外表和身體。

姓名：Tong Chun Wai  
年齡：73



#### 推介產品

鯊魚軟骨素 S.C.P.、蠔皇素、  
紅酒素 SOD

#### 失眠、便秘、肚瀉等脾胃問題統統消失

本人一直都有消化不良問題，脾胃較虛，有時會便秘或肚瀉，並且長期有失眠問題，每晚都是睡 1-2 小時便會醒一次，令我每天的精神狀況很差。後來聽說紅酒素 SOD 能改善失眠問題，並調理脾胃，於是嘗試進食。想不到進食一個月後，已發覺睡眠質素獲得大大的改善，現在每晚都回復優質的睡眠，早上起來亦精神飽滿，連消化不良等腸胃問題也獲得很大改善。

#### 腰膊不再痛的感覺太美好了！

此外，我亦有服食鯊魚軟骨素 S.C.P. 和蠔皇素，進食了半年左右，感到一直纏擾著的腰、膊等痛症情況已改善了，以往腰酸背痛視作等閒，以為人人如此，但原來是有方法改善的，所以我很想把這親身感受與各位分享，希望大家也找到自己的健康之路。

謹祝諸君健康。

姓名：楊秀嬌  
年齡：50



#### 推介產品

淨の丸 EPA、蠔皇素、  
紅酒素 SOD、  
鯊魚軟骨素 S.C.P.

#### 手腕唔再痛

大約 8 年前，一直被手腕痛纏繞著，當時我的手腕痛到連撿筷子也撿不到，一次無意中途經過雪肌蘭專櫃，抱著八卦心態，於是將自己的健康問題告訴健康美容顧問，她聽完我的問題後，介紹我進食淨の丸 EPA，說 EPA 具有消炎散痛功效，當時我對健康食品還不太有信心，但她不厭其煩咁耐心向我解說，於是便姑且嘗試進食，大約食咗了一個月左右，開始覺得手腕的痛楚感覺逐漸減退，增添咗我對健康食品的信心。

#### 睡眠一覺到天光

於是開始進食雪肌蘭其他產品，如蠔皇素、紅酒素 SOD、鯊魚軟骨素 S.C.P.，原本睡眠質素極差的我，現在竟然可以每晚一覺到天光，顯得精神奕奕，面色也變得紅潤和白淨咗，以前常傷風感冒，現在驚覺已經好耐有病過！最開心嘅係，同個女企埋一齊時，好多人話我哋似兩姊妹多過兩母女，真係令我十分驚喜！

### 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：香港銅鑼灣邊寧街 18 號 18 樓雪肌蘭客戶服務部（信封面註明「會員分享」），亦可傳真至 2504 0830 或親身交往雪肌蘭專門店或雪肌蘭設於屈臣氏之專櫃。內容一經刊登，將獲贈精美禮品乙份。

### 小寶結語

十分感謝各位分享親身感受。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，希望更多人像我們一樣，活得健快樂。

以上內容均為訪者親自撰寫或親身口述，絕對真確，特此鳴謝！

# 日本最新科技 激活細胞，逆轉時空 C'BON 活細胞系列 突破青春極限



雪肌蘭活細胞青春面霜  
C'BON Concentrate cream

雪肌蘭活細胞再生精華  
C'BON Concentrate nightserum

雪肌蘭突破性「活細胞科技」研發的C'BON活細胞面霜及精華，以革命性活細胞配方調製，針對因年齡增長、環境侵害而受損的基因細胞，即時啟動基因自我修補力量，擊退色斑、暗啞、粗糙、皺紋、鬆弛、毛孔粗大等一系列問題，預防肌膚老化，肌膚細胞重現活力，展現健康青春。

## 雪肌蘭活細胞青春面霜

### C'BON Concentrate cream

#### 逆轉10年青春，7日瞬即見效

經科研調製**革命性激活細胞配方**，以高濃度鯊魚**Squalane精華**，配合特強緊緻彈力成份——**矢車菊**，以及**雷公根精華**、**月見草精華**、**羧脯氨酸**、**酵母精華**、**甘草酸二鉀**、**卵磷素**、**甘蔗精華**、**精氨酸**、**維他命E**等十項活細胞成份，能極速滲透肌膚底層，即時激活細胞基因，啟動基因自我修復力量，7天提升肌膚質素，持續使用能讓肌膚色澤明顯改善，變得晶瑩剔透，充滿彈性，肌膚年齡從此改寫。

## 雪肌蘭活細胞再生精華

### C'BON Concentrate nightserum

#### 24小時持續修復細胞基因，重現彈性美肌

採用**谷氨酸鈉**、**醣基海藻糖**、**茴香精華**三大主要成份配方，再配合**雷公根精華**、**酵母精華**、**月見草精華**、**羧脯氨酸**、**甘草酸二鉀**、**透明質酸**、**精氨酸**、**甘蔗精華**、**維他命E**等活細胞系列成份，切合肌膚更生的規律，在睡眠中修復細胞基因，活化青春細胞，促進膠原蛋白更生，撫平面上乾紋、幼紋，讓您一覺醒來時，展現年輕亮白·緊緻完美肌膚。

**C'BON**  
活化基因細胞  
的共同主成份



**雷公根精華**  
抗氧化·彈力  
促進膠原蛋白更生

**酵母精華**  
保濕·美白  
補充基因  
所需營養

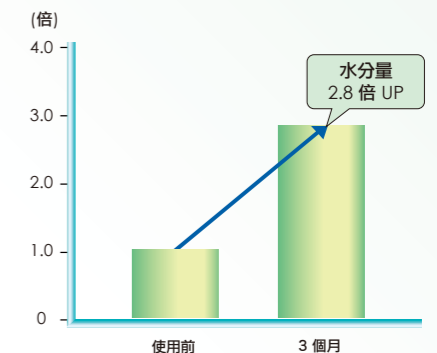
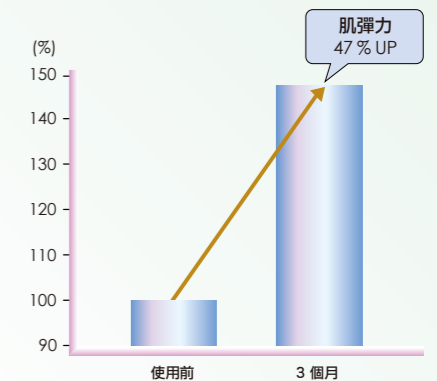
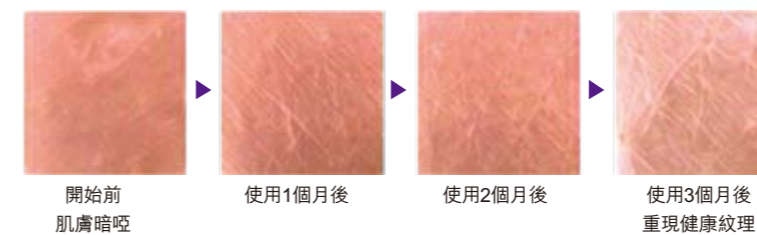
**Squalane精華**  
保濕·柔軟  
貼近人體皮脂，  
修補基因

**月見草精華**  
調理機能  
增強基因抵禦力

**羧脯氨酸**  
緊緻·彈力  
收緊肌膚，  
回復彈性

一群用家試用了「活細胞青春面霜」和「活細胞再生精華」三個月後，肌膚彈性和角質水分量均得到提升，原本乾燥了無生氣的肌膚，保濕度明顯提升，回復健康肌膚紋理，毛孔變得緊緻細密，充滿活力

肌膚紋理變化







# 慈善映蹤

雪肌蘭本著「取諸社會，用諸社會」的精神，積極履行企業社會責任，集團主席兼行政總裁劉陳小寶Angel以及副主席兼董事總經理陳細潔，除了成立雪肌蘭愛心義工隊以及愛心奉獻護士義工隊外，更身體力行支持各項慈善籌款活動，從多個途徑回饋社會，希望大家也能活出健康美麗，以及豐盛有意義的人生！



早前保良局在政務司長唐英年家中舉行之慈善夜，雪肌蘭國際集團主席兼行政總裁劉陳小寶Angel以及副主席兼董事總經理陳細潔亦出席支持活動，更喜與唐司長合照留念。

早前舉行的保良局開心跨越131慈善晚會，一向捐款支持保良局慈善活動的集團主席兼行政總裁劉陳小寶Angel，不但出席支持活動，更與一眾保良局總理上台玩遊戲，落力籌善款。



集團副主席兼董事總經理陳細潔Abbie早前以保良局總理身分捐出港幣10萬元正，鑽石贊助《花田喜事2010》慈善首映，由教育局副局長陳維安代表接受支票。



集團主席兼行政總裁劉陳小寶Angel亦捐出港幣10萬元正，贊助是次首映活動，更與入境處處長白韜六伉儷合照。



## 雪肌蘭 獲選為優質誠信商號



雪肌蘭國際集團早前在由<廣州日報>舉辦的<港澳優質誠信商號選舉>中，被推選為「港澳優質誠信商號」，再一次肯定了本公司品牌優質，是一間具誠信的商號。雪肌蘭國際集團副主席兼董事總經理陳細潔Abbie出席該報舉行的頒獎禮，並代表集團領獎，Abbie指是此獲獎對前線員工是一項鼓舞，今後會繼續為顧客提供優質及誠善之服務。

# 雪肌蘭善業

## 取諸社會，用諸社會

### 雪肌蘭愛心義工隊+愛心奉獻護士義工隊 繼續發放 愛與善的力量

#### 關懷長者心

地點：藍田平田邨服務設施大樓4/F  
 日期：2010年1月9日  
 主題：保良局地區長者安老服務計劃「關懷長者心」探訪活動

每年度的保良局地區長者安老服務計劃「關懷長者心」探訪活動於早前開動，擔任籌委會主席的陳細潔Abbie，聯同義工隊主席劉陳小寶Angel，召集了近40位雪肌蘭愛心義工隊以及愛心奉獻護士義工隊的義工出席支持，兩位更即場連同義工隊替長者進行身體檢測，探訪長者以及派送福袋。雖然行程相當緊密，但Angel和Abbie齊聲表示為慈善出力，一點也不辛苦。



主禮嘉賓房屋署助理署長李雪崑代表保良局致送紀念品予雪肌蘭愛心義工隊以及愛心奉獻護士義工隊，由主席劉陳小寶Angel和副主席陳細潔Abbie代表接受。

劉陳小寶Angel和陳細潔Abbie以雪肌蘭國際集團名義捐出十萬元，由主禮嘉賓梁智鴻醫生接受捐款支票。



劉陳小寶Angel和陳細潔Abbie落力推動長者進行身體檢測活動，更親臨檢測會場鼓勵長者關注身體健康，並為在場義工打氣！

地點：石硤尾白田邨安田樓  
 日期：2010年1月16日  
 主題：保良局地區長者安老服務計劃「關懷長者心」探訪活動

#### 送暖停不了

雪肌蘭愛心義工隊以及愛心奉獻護士義工隊主席劉陳小寶Angel和副主席陳細潔Abbie鼎力支持「送暖行動」，再次率領近20位義工隊到石硤尾白田村探訪長者，並為長者進行身體檢測以及派送福袋。



義工隊主席劉陳小寶Angel和副主席陳細潔Abbie，聯同一眾義工浩浩蕩蕩到長者屋送暖！



Angel和Abbie向長者贈送禮物包，看這位婆婆笑得如此開懷，除了是收到禮物外，更重要的是感受到Angel和Abbie的愛心。

由雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶發起的「愛心奉獻義工隊」自成立後，一直積極進行地區健康推廣及教育工作，貫徹「取諸社會，用諸社會」的精神。過去護士義工隊已舉辦了超過五十場的健康講座及檢測服務，提高了長者對健康的關注，亦令不少長者受惠。今後，愛心奉獻義工隊將繼續發放愛的力量，舉辦及參與更多有意義的義工工作。

地點：保良局劉陳小寶長者地區中心  
 日期：2010年1月16日  
 主題：「眼睛健康與護理」暨科研調查活動

#### 關心長者眼睛健康，了解視力風險

雪肌蘭愛心義工隊和愛心奉獻護士義工隊早前再舉辦「眼睛健康與護理」專題講座以及免費眼睛檢測服務，除邀請了香港理工大學眼科視光學院李嘉文註冊視光師主講外，義工隊主席劉陳小寶Angel和副主席陳細潔Abbie亦親到現場與近70位義工一同參與協助檢測服務，檢測服務包括檢驗長者的視力、白內障以及青光眼風險。



義工隊副主席陳細潔Abbie和義工一起替長者進行基本視力檢查，以了解他們的視力健康程度。



除了簡單的視力檢查，義工隊還利用儀器檢查長者的眼球有否出現異常現象，以及青光眼、白內障等普遍長者視力風險。



中心長者感謝義工隊的細心服務，送上「行善積德」及「善心無限」的字畫給義工隊主席劉陳小寶Angel和副主席陳細潔Abbie。



義工隊主席劉陳小寶Angel和副主席陳細潔Abbie頒贈感謝狀予理大眼科視光學院李嘉文註冊視光師，以答謝她義務為長者講解眼睛健康。

地點：保良局劉陳小寶耆暉中心(立華樓)  
 日期：2009年12月29日  
 主題：「呼吸與養生」暨科研調查活動

#### 教導長者養生之道

雪肌蘭愛心義工隊和愛心奉獻護士義工隊早前邀請中醫護理學院盧重遠導師，主講「呼吸與養生」專題講座，向長者授以養生之道，義工隊主席劉陳小寶Angel亦親現場與近20位義工一起教公公婆婆如何呼吸養生。



義工隊主席劉陳小寶Angel頒贈紀念狀予盧重遠導師以示感謝。



義工隊當天亦向長者進行健康調查，以便取得更多數據作日後參考！



義工隊向長者示範日常按摩身體的方法，促進血液循環，減少麻痺情況。



榮譽會員 金咭會員 基本會員

\$200現金折扣優惠

憑券購買「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」乙盒即獲\$200現金優惠



數量有限，欲購從速，售完即止！

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5月10日，逾期無效。此優惠適用於所有會員。

P10001a

榮譽會員

七折優惠

憑券購買「修護雪白美容液 Whitening Essence」乙樽，即享七折優惠



數量有限，欲購從速，售完即止！

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5月10日，逾期無效。此優惠適用於榮譽會員。

P10001b

榮譽會員

七折優惠

憑券購買「天然保濕防曬霜 UV Shield SPF32/PA++」乙支，即享七折優惠



數量有限，欲購從速，售完即止！

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5月10日，逾期無效。此優惠適用於榮譽會員。

P10001c

榮譽會員 金咭會員

榮譽會員 金咭會員

七折優惠

憑券購買「天然海藻泥面膜 Clay Mask」乙支，即享七折優惠



數量有限，欲購從速，售完即止！

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5月10日，逾期無效。此優惠適用於榮譽會員及金咭會員。

P10001d

榮譽會員 金咭會員

七折優惠

憑券購買「雪滑瑩肌面膜 Penetrate Mask」乙套(10片裝)，即享七折優惠



數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則：每人限用一券，每券限購產品乙套。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5月10日，逾期無效。此優惠適用於榮譽會員及金咭會員。

P10001e

榮譽會員 金咭會員

七折優惠

憑券購買「雪肌美白粉末 Whitening Powder」乙套，即享七折優惠



數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則：每人限用一券，每券限購產品乙套。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5月10日，逾期無效。此優惠適用於榮譽會員及金咭會員。

P10001f

榮譽會員

憑券購買「修護保濕緊緻美容液 Repair Essence」乙支，即享七折優惠

P10001g

金咭會員 基本會員

憑券購買「修護保濕緊緻美容液 Repair Essence」乙支，即送「美白防曬清爽防汗日霜 Mild Sunshield」乙支

P10001h

優惠細則：每人限用一券，每券限購/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5月10日，逾期無效。此優惠適用於所有會員。

七折優惠



榮譽會員

憑券選購任何雪肌蘭美容護理療程，即可獲\$500折扣優惠

P10001i

金咭會員

憑券選購任何雪肌蘭美容護理療程，即可獲\$300折扣優惠

P10001j

優惠細則：每人限用一券，每券限用一次。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5月10日，逾期無效。此優惠適用於榮譽會員及金咭會員。

美容現金券



榮譽會員 金咭會員 基本會員

榮譽會員 金咭會員 基本會員

七折優惠

憑券選購「修護保濕乳液 Moisture Milk C」，即享七折優惠



數量有限，欲購從速，售完即止！

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5月10日，逾期無效。此優惠適用於所有會員。

P10001k

榮譽會員 金咭會員 基本會員

免費換領

憑券免費換領「修護潔膚油 Cleansing Oil C」旅行裝乙支(10ml)；或作\$130現金券購買「修護潔膚油 Cleansing Oil C」乙支

P10001l

P10001m

數量有限，欲購從速，售/送完即止！

優惠細則：每人限用一券，每券限購/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5月10日，逾期無效。此優惠適用於所有會員。

榮譽會員 金咭會員 基本會員

選購任何護膚品折實價滿\$500，即送「雪滑瑩肌面膜 Penetrate Mask」乙片



數量有限，欲購從速，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5月10日，逾期無效。此優惠適用於所有會員。

P10001n

榮譽會員 金咭會員 基本會員

憑券購買「天然海洋纖體磨砂啫喱 Exfoliating foaming gel」+「天然海洋收緊美體啫喱 Firming gel」，即送「防曬柔護乳霜 Sunblock gel」



數量有限，欲購從速，售/送完即止！

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5月10日，逾期無效。此優惠適用於所有會員。

P10001o

榮譽會員 金咭會員 基本會員

憑券購買任何「DR系列」產品兩件，即送「天然海洋沐浴啫喱 Marine shower gel」



數量有限，欲購從速，售/送完即止！

優惠細則：每人限用一券，每券限購/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5月10日，逾期無效。此優惠適用於所有會員。

P10001p

榮譽會員 金咭會員 基本會員

憑券親臨任何雪肌蘭專櫃，即可免費獲贈精美禮品乙份



機會難逢，送完即止！

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5月10日，逾期無效。此優惠適用於所有會員。

P10001q



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——春季第一輪投票

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，親身交回任何雪肌蘭專櫃或郵寄至「香港銅鑼灣邊寧頓街18號18樓雪肌蘭客戶服務部收」（請於信封背面註明「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

如有其他原因，請註明：

Large empty box for additional reasons.

個人資料（作抽獎用途）

會員姓名：  聯絡電話：

通訊地址：

會員編號：  電郵地址(如有)：

會員簽名：



如您對本公司有任何意見，歡迎向我們提出；如果是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，以便我們即時作出跟進。（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），任何有關顧客之資料，絕對保密。

多謝您的寶貴意見。一切意見及個人資料絕對保密，有關資料用後將全部銷毀

備註：只接受表格正本，影印本無效。每位會員於每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5月10日前遞交往指定地點，逾期無效。





## 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！

### 1. 哪種食物含最多及最優質核酸 DNA？

- A. 豬肉                                      B. 蟹肉                                      C. 三文魚白子

### 2. 據調查顯示，本港的更年期綜合症患者約有多少人？

- A. 50萬人                                      B. 100萬人                                      C. 120萬人

### 3. 今期張傑醫生介紹有利嬰兒腦部發展的兩大成分是？

- A. DHA    B. Taurine                                      C. 以上兩者皆是

### 4. 以下哪項是「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」的功效？

- A. 幫助入睡                                      B. 延壽保青春                                      C. 以上兩者皆是

### 5. 今期曹敏莉推介了哪款至愛潔膚卸妝產品？

- A. 修護潔膚油                                      B. 修護潔膚泡沫                                      C. 酵素洗面粉

### 6. 以下哪款是優質鈣補充品之選？

- A. 合成鈣片                                      B. 天然魚鈣片                                      C. 兩者皆不是

### 7. 鯊肝素DAGE具有以下哪種功效？

- A. 增強免疫力                                      B. 補充骨質                                      C. 改善更年期症狀

### 8. 以下哪種健康問題與基因受損有關？

- A 老人痴呆症                                      B. 癌症                                      C. 以上兩者皆是

### Bulletin Winter 09 Vol.4 得獎名單

Lai Yuet Mee  
Wong Bun Shuk  
Wong Man Wai  
Wong Kit Man  
Chan Pui Ying

Lee Yuk Mui  
Lam Siu Chu  
MaK Sui Yin  
賴潔娥

以上得獎會員，已獲專函通知領獎

### 上期答案公布：

1C 2B 3C 4C 5A 6A 7B 8C

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5月10日前，寄往：香港銅鑼灣邊寧頓街18號18樓，雪肌蘭客戶服務部，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及專門店或屈臣氏雪肌蘭專櫃。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：\_\_\_\_\_

