

# 健康新資訊

## BULLETIN

SQUINA



Sept 2011  
Autumn  
Vol.3

### 陳琪

女兒健康又精靈

## DHA+DAGE雙管齊下

秋天的童話

DAGE維護你的健康

冬秋兒童常見4大疾病

及早為自己健康做管理



鳴謝(排名不分先後): 佐藤健司教授、張傑醫生、高錦明教授、張仁傑博士

www.squina.com



“亞太最卓越健康及美容業獎”



“星級企業大獎”



“企業品牌選舉2010”



“最強大人氣品牌大獎”



“企業社會責任大獎”



# 「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP」

## 榮獲雙重專利認證 有效抑制尿酸和改善痠痛問題

「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP」分別獲得兩個獨家專利認證——日本專利認證和美國專利認證，證實產品效能超卓，品質獲權威肯定，是消費者信心的保證。

「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP」含有「鯊魚軟骨素硫酸蛋白質複合体」和獨特成份「五胜肽」YLDNY，分別獲得日本和美國有關機構頒發專利認證，獲得「鯊魚軟骨素硫酸蛋白質複合体」和「五胜肽YLDNY」的專屬擁有權，及證實有效抑制尿酸、改善痠痛問題和治療慢性疾病。

市面上一般軟骨素產品，主要是由豬、牛中提取硫酸軟骨素，搭配葡萄糖胺製成，或將鯊魚軟骨磨成粉狀製成軟骨素，不是含有「鯊魚軟骨素硫酸蛋白質複合体」，更沒有獨特的「五胜肽YLDNY」活性成份，是不能發揮制尿酸和改善痠痛問題等效用。只有「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP」是唯一榮獲專利的水溶性鯊魚軟骨素硫酸蛋白質複合体(Sulphate Chondroitin Protein-Complex)和「五胜肽」YLDNY的配方，能被人體迅速100%吸收，徹底改善關節問題、鎖緊骨質密度、平衡尿酸水平及預防頑疾等效用。



# 高尿酸引致疼痛 止痛唔一定靠食藥

「年紀大，機器壞。」隨著年齡增長，關節退化是必然的事，但是否必然要承受關節痛的困擾？此外，有部分人因尿酸過多而引致關節痛，痛時是否一定要服止痛藥才可藥到痛除？其實止痛唔一定要藥，亦唔一定有副作用，最近，有健康食品獲證實，能有效抑制尿酸，從而減少疼痛。

## 尿酸為何致痛？

尿酸過高會引致關節疼痛，患者不單關節會出現疼痛僵硬，部分更會出現灼熱及繃緊，特別是腳趾、膝關節及足踝部位等會出現「刀割」般痛楚。估計本港有百分之三至五人士患有尿酸性疼痛，引致的原因，主要是由於體內含有過多的尿酸未能及時排出體外，便會沉積結晶變成尿酸鹽，積聚於關節內，引起疼痛。

## 高風險一族

患有尿酸性疼痛人士多是40歲以上，男性較多。當中除了約一成人是遺傳，大部分人都是後天，且多與飲食及體重有關，如喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等，和喜愛杯中物人士，患病風險都比一般人高，因為這些都是高「嘌呤」(Purine)的食物和飲品，會抑制尿酸排走，令體內尿酸增加，大大提升疼痛風險達28%至75%，所以要消除疼痛，必須戒口和戒酒。

## 腰粗、缺水要注意

從腰圍數字亦可反映出來，曾有調查發現，患有尿酸性疼痛人士中，腰圍最粗的比最幼的人，風險高約四倍。所以，有中央肥胖型的男士，便要小心。另外，患有頑疾、腎臟問題或服食利尿藥物人士，也較容易患上關節性疼痛。綜合上述人士都屬於高危族，但有少部分人也有機會患尿酸性疼痛而不自知的，如運動喜愛者，於運動後補水不足，長期的話，都會增加風險，這是由於在劇烈運動後，大量流汗後會使尿酸值升高，如經常未能及時補充水分，無形中也埋伏下患尿酸性疼痛的風險，所以，運動後必須大量補水。(轉下頁)



## 戒口不可Say No

尿酸性疼痛是不能根治的，需要適當的藥物及嚴格控制飲食，以減少疼痛復發。此外，要多飲開水(每天最少兩公升)幫助排出體內過量的尿酸；避免身體過胖；控制飲食，含嘌呤高的食物更不能吃，如動物的內臟(如腦、肝、腰、心臟、胰等)、海產(如沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口等)、乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露筍等蔬菜，都不宜多吃。

## 補充黏多醣護關節

要減少關節痛，大前提必須保護關節，骨與骨之間的軟骨，是需要大量的黏多醣，才能保持關節的潤滑性和靈活性，以減少骨與骨之間的磨擦，但體內的黏多醣量會隨年齡增長而減少，於20歲後減少速度較明顯，當關節中的黏多醣不足，會令關節的潤滑性及活力下降，增加骨與骨之間的磨擦，使勞損引致疼痛。除了關節，我們的心臟、血管壁、大動脈、眼角膜和皮膚的細胞與細胞之間，同樣需要大量的黏多醣使增加潤滑性，所以，補充足夠的黏多醣，不單可以保護關節，同時有潤滑肌膚的作用。

## 日教授科研證實

較早前，香港理工大學舉辦的醫學研討講座，其中一位來自日本京都府立大學的佐藤健司教授，他是專門研究鯊魚軟骨素對人體的幫助。佐藤教授表示，鯊魚軟骨素含有豐富的軟骨素硫酸鹽、蛋白酵素抑制劑及生長因子，從不同的動物實驗及臨床測試證實，鯊魚軟骨素對於患有尿酸性疼痛及頑疾人士有積極幫助。這是由於鯊魚軟骨素中的蛋白酵素，能分解出獨特成份五勝肽(Pentapeptide)YLDNY，可抑制製造尿酸的氧化酵素(Xanthine oxidase)，為降低尿酸的重要元素。



▲ 患有高尿酸人士，美食當前也必須忍口，不可胡亂進食。



▲ 日本京都府立大學教授佐藤健司

## 軟骨素含獨特成份 抑制尿酸 減輕關節痛

「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP」之唯一獨特成份「五勝肽YLDNY」，獲得國際專利認證，及證實這獨特成份有效抑制製造尿酸的黃嘌呤氧化酵素，有降低尿酸的作用，可舒緩因尿酸引致的疼痛問題。

至於目前市面上有些治療關節的產品，主要成份是含有葡萄糖胺，但有研究顯示，葡萄糖胺只可以減緩軟骨組織的退化，及減輕關節炎的痛楚，並非對改善骨質有幫助，而且對於已退化的骨骼和生有骨刺更是沒有幫助的，故對於有疼痛性關節患者，多是較年長人士，軟骨組織開始退化，因此葡萄糖胺是不會產生效用，如長期服用的話，更可能引致腸胃不適的副作用，注重骨骼健康人士必須了解清楚。



雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P



全線 **雪肌蘭** 產品

# 通過輻射測試

經厚生勞動省註冊

## 日本政府認可

機構檢定



# 100%安全 無雜質污染





# 要心臟健康 提升抗氧化效能

當心臟任何一部分發生病變、損傷或壞死，都會有損心臟健康。近30年來，心臟問題一直成為香港十大疾病之一，而因心臟問題致死亡的數字，多年來均高踞第二位，僅次於頑疾，導致損害心臟健康的原因，與體內自由基增加有關。

## 心臟問題年輕化

根據香港心臟基金會的資料顯示，本港每年有五千人死於心臟問題，即平均每日約有十四人，而罹患心臟及心血管問題人數有二十至三十萬人之多，且患者年齡有下降趨勢，20至30歲的年輕患者增加。導致心臟問題的原因，與現代人生活緊張、飲食不定時、環境污染和不良生活習慣等有關，令體內的自由基增加，從而加速體內氧化，致心臟健康受到損害。

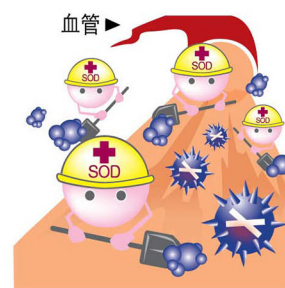
## 加強心臟健康

而冠心病是最常見的心臟問題。患上這種疾病，是因為緊貼包圍心臟的動脈血管(冠狀動脈)，有過多脂肪積聚在動脈內，致血管收窄，令流到心臟肌肉的血量減少，長期如此，動脈可能會被完全阻塞，令心肌缺氧壞死，嚴重損害心臟健康。

要預防心臟和心血管問題，除了日常注意飲食和保持適量運動外，提升體內的抗氧化效能也很重要，因可防止自由基壞死細胞，及阻止血管內脂肪被氧化，和阻止血小板聚集，有助提升心臟的健康。

## 提升抗氧化效能

香港研究抗氧化權威專家、科技大學高錦明教授，他對紅酒素SOD能夠提升人體抗氧化效能進行深入研究，結果顯示，長期服用紅酒素SOD能保護心臟免受自由基傷害，抑制細胞凋亡壞死，並增強心臟細胞線粒體的抗氧化能力，保持細胞結構完整青春，從而改善身體各機能有健康的運作，而有關研究結果，已刊登於美國《互補醫學與整合性醫學》期刊。



## SOD可提升抗氧化

為何紅酒素SOD具有抗氧化效能？首先我們需知道SOD是甚麼？SOD (Superoxide Dismutase) 是人體的抗氧化酵素，作用是消滅自由基。但SOD會隨著年齡增長而逐漸下降，在20歲時是體內有最多SOD的時期，之後體內SOD便逐漸下降，身體抗氧化能力亦逐漸減低。

而自由基與SOD卻是對立的，是一種氧化物，原是在體內進行正常新陳代謝過程中自然產生的副產物，正常的情况下，少量的自由基是可以幫助吞噬外來入侵的細菌，但過量的話，便會反過來破壞細胞膜，使細胞得不到應有的養份，也排不走細胞內的毒物，使細胞死亡，成為損害人體健康的元凶。所以，加強人體的抗氧化系統，以對抗過多的自由基，可保護身體細胞免受損害。也因此，我們能及時補充足夠的SOD抗氧化酵素，可阻止心臟和心血管內的自由基產生，和防止脂肪被氧化，不單可令心臟更健康，亦可減少其他疾病的發生。



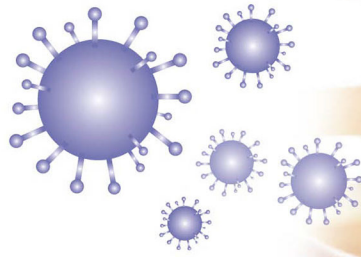
雪肌蘭魚寶紅酒素SOD



## 「世界心臟日」小檔案

為了提高公眾對心臟健康的關注，及推廣「擁有一個健康的生活方式從而預防心臟問題」的重要性，世界心臟組織聯會於2000年第一次舉行「世界心臟日」，之後將每年九月最後一個星期天，定為「世界心臟日」，今年的世界心臟日是9月25日。至今已有逾100個國家和地區參與這活動。





# 秋冬 孩子常見 4 種疾病

每逢天氣轉變，我們都較容易生病，尤其從秋天進入冬天，天氣明顯轉寒冷時，抵抗力稍弱、體質較差的小孩，更特別容易，其中以下四種疾病，都是較常見的，家長應了解多一些，早為孩子作準備。

## 1) 皮膚敏感

**病徵：皮膚異常痕癢**

**預防方法：保持皮膚潤滑，增強體質，注意家居清潔**

皮膚敏感屬於較難根治的病症，由於目前仍以類固醇為主要治療藥物，有不少家長因此擔心會有副作用，每當孩子接受治療一段時間，情況有好轉便停止用藥，張醫生指，這做法對孩子不但沒有幫助，且容易令病情反覆，延誤醫治。

張醫生強調，皮膚敏感若處理得不好，對孩子日後造成的影響才是最大，因為皮膚敏感的小孩子，每當病情翻發時，皮膚會異常痕癢，容易影響情緒，間接對社交也會造成影響；到了睡覺時，孩子因痕癢而難以入睡，當入睡後，往往在不知不覺中抓傷皮膚，既傷身又傷神。張醫生見不少病例，有敏感症的小孩子，就因處理不好，皮膚長期被抓傷而變得粗糙，長大後對心理也有影響，所以建議家長應以孩子的健康為大前提，在仍未有最合適的藥物，應聽從醫生的診治，接受醫學上的做法是最佳的治療方法。

## 2) 中耳炎

**病徵：發燒**

**預防方法：避免患上傷風感冒**

耳道中有一個耳咽管，要經常保持暢通，沒有鼻水、沒有傷風感冒時，耳咽管便可保持暢通，所以，當患上傷風感冒、喉龍發炎等疾病時，耳咽管便會出現「阻塞」，也因此容易出現發炎。





### 3) 腸胃炎

**病徵：腸胃不適、發燒、腹瀉**

**預防方法：注意個人清潔及飲食衛生**

通常小孩子上學時，都是在群體中生活，加上小朋友較活潑好動，彼此間接觸緊密，除了流感病毒容易互相交叉感染外，腸胃炎也是比較容易引發的疾病之一，所以，家長應教導小孩子如何做好個人衛生、不要互相交換食物，減少病毒透過唾液傳染。當孩子不幸感染腸胃炎，應盡快尋求治療，及要防範孩子因腹瀉而造成脫水，後果更嚴重。



### 4) 鼻敏感

**病徵：經常打噴嚏、流鼻水、鼻子痕癢，在早上出現較明顯。**

**預防方法：增強抵抗力，保持家居空氣清潔**

患有敏感的小孩子，每當天氣轉變時敏感症狀便較易復發，如家長能夠好好的為孩子做好治療，除了可改善孩子的健康，對他們日後的成長也有好處。因為當鼻敏感發作時，小孩子呼吸較困難，日間會經常打噴嚏、頻頻流鼻水等，容易影響精神易疲倦，到了晚間不單影響睡眠質素，如孩子因呼吸困難而張開口，細菌便容易進入口腔，引發喉嚨發炎等，所以家長別以為鼻敏感屬小問題而看輕，當孩子經常被鼻敏感困擾，影響身體健康之餘，長遠對孩子的情緒、學習也有影響。

資料提供：



**張傑醫生 簡介**

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專科醫生，另外亦擁有多個學歷，包括英國皇家醫學院院士、香港兒科學院院士、家庭醫生碩士等。

### 總結：「主動」提升個人免疫力

任何疾病都是預防勝於治療，提升個人免疫力，增強體魄，便是預防疾病的最好方法。張醫生給大家以下小錦囊：

**“ 注意日常飲食，多吃含奧米加3脂肪酸 (DHA和EPA) 的食物、多吃具天然抗氧化功效的蔬果或營養補充物，和保持適量運動，建立強健體魄。 ”**



### 處理剩餘藥物須知

雖然張醫生不建議家長將剩餘藥物留待下次服用，不過，大多數家長都會把餘下的藥物貯存，作「看門口」之用，故提醒家長在貯存前，有些事項是必須注意：

- 1) 留意藥物存放的時間，以一個月為限；
- 2) 擺放地方是否適當，以放入雪櫃較理想；
- 3) 貯存前，應先將瓶蓋口妥善清潔，以防留有唾液或不潔東西。

另外，退燒藥物必須保留少量，或平日要求醫生處方少許，以存放在家中以備不時之需。





# DAGE維護你健康 提升免疫功能

免疫系統是人與生俱來的最佳防禦系統，承擔著保護人體免受細菌、病毒、污染物侵害，清除損傷或衰老細胞，以及修補受傷的器官和組織等重要任務。健全的免疫系統就像一支精密的部隊，晝夜不停地維護著我們的健康。

## 成年後免疫力下降

由於人體的免疫功能在成年後就開始下降，而且一般情況下不容易被發現，這些如倦怠的士兵一旦遇上強大敵人——嚴重細菌感染、癌症、糖尿病、肝病等，就潰不成軍，一敗千里，此時人體健康便受到威脅。

鯊魚肝臟中的成份Diacylglyceryl Ether (DAGE)，又稱Alkoxyglycerols，是科學家在篩選能增強免疫力的天然食品中的重大發現。DAGE是自鯊魚肝臟中提取的高含量天然中性油脂，能提高淋巴細胞的數量和功能<sup>1,2</sup>、促進抗體合成<sup>3</sup>、增強免疫反應<sup>4</sup>和造血能力<sup>5</sup>等。科學家還發現，這些活性成份不僅對多種癌細胞，如子宮癌細胞、乳癌細胞、前列腺癌細胞，有抑制其擴散和促進癌細胞死亡的功能<sup>6</sup>，還能減輕因癌症治療引起的白血球、血小板減少<sup>7-11</sup>，因此，可作抵抗力弱者或重症病患者的輔助治療和營養補充品。

## 免疫系統共有三道防線

人體免疫的第一道防線是皮膚和黏膜的防禦功能。體液中的殺菌物質和吞噬細胞共同組成了人體免疫的第二道防線，它和第一道防線都是人類在進化過程中逐漸建立起來的天然防禦系統，因此被稱作先天性防禦。人體免疫的第三道防線是出生後才產生的，包括人體最大的免疫器官脾臟和免疫細胞，又稱獲得性免疫。

## 有效改善皮膚問題

實驗證明，DAGE具有保護皮膚免受細菌及真菌感染<sup>12</sup>，減少紫外線（UV）對皮膚累積傷害的作用<sup>13</sup>，能用於治療異位性皮膚炎、預防雀斑和皺紋的產生。香港科技大學高錦明教授及其團隊最近利用活體動物模型以及體外脾細胞實驗，有系統的研究雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE對先天性和獲得性免疫力的影響。



## 先天性與後天性免疫

人體的免疫力可分為先天性及獲得性免疫力兩種。先天性免疫力是人體與生俱來對抗感染及異細胞的能力，如：對抗傷風感冒、預防頑疾等。獲得性免疫力是身體受到感染後，免疫系統會產生抗體，並具記憶力，於下次再受到感染時，能更迅速製造抗體消滅病菌。

通過實驗證明，對於先天性免疫反應，長期服用鯊肝素DAGE能有效增強巨噬細胞的活性<sup>14</sup>，和自然殺傷細胞的活性，繼而達到抑制腫瘤生長的作用<sup>14, 15</sup>。

對於後天性免疫，則可刺激脾細胞指數<sup>14</sup>，增強免疫細胞對抗原的反應<sup>14</sup>。

總結以上，香港科技大學高錦明教授及其團隊的研究證實，雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE能增強先天性和獲得性免疫力，對先天性免疫力的功效特別顯著。



▲雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE有提升免疫力的功能

### 參考文獻

1. Yamamoto et al. Activation of mouse macrophages by alkyglycerols, inflammation products of cancerous tissues. *Cancer Research* 1988;48:6044-6049
2. Oh, SY & Jadhav, LS. Effects of dietary alkyglycerols in lactating rats on immune responses in pups. *Pediatric Research* 1994;36(3):300-305
3. Palmblad et al. Interactions between alkyglycerols and human neutrophil granulocytes. *Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation* 1990;50:363-370
4. Ko, R. An evaluation of immunodulatory action of Squina Diacylglyceryl Ether (DAGE): The effect on concanavalin A-stimulated mouse splenocyte proliferation ex vivo and in vitro. *Research Report of The Hong Kong University of Science and Technology*. 2007
5. Mitre et al. Humoral defence improvement and haematopoiesis stimulation in sows and offspring by oral supply of shark-liver oil to mothers during gestation and lactation. *British Journal of Nutrition* 2005;94:753-762
6. Krotkiewski et al. Cytostatic and cytotoxic effects of alkyglycerols. *Medical Science Monitor* 2003;9(11):PI131-135
7. Brohult et al. Effect of alkoxyglycerols on the frequency of fistulas following radiation therapy for carcinoma of the uterine cervix. *Acta Obstetrics Gynecology Scandinavica* 1979;58:203-207
8. Brohult et al. Biochemical effects of alkoxyglycerols and their use in cancer therapy. *Acta Chemica Scandinavica*.1970;24:730-732
9. Brohult, A. Alkoxyglycerols (AKGs) in irradiation treatment. *Nature* 1962;193:1304
10. Brohult, A. Effects of alkoxyglycerols and especially selachyl alcohol on the bone marrow in connexion with irradiation treatment and in leukaemia therapy. *Nature* 1958;181:1484-1485
11. Brohult, A & Holmberg, J. Alkoxyglycerols in the treatment of leukopenia caused by irradiation. *Nature*.1954;174:1102-1103
12. Brohult et al. Effect of alkoxyglycerols on the serum ornithine carbamoyl transferase in connection with radiation treatment. *Experientia* 1972;28(2):146-147
13. 西川正純. 2002.關於從鯊魚而來的有效成份. *日本水產學智誌*.第68卷第5期
14. Ko, R. Squina Diacylglyceryl Ether (DAGE) Enhances Innate and Adaptive Immunity in Mice. *Research Report*, Hong Kong University of Science and Technology RandD Corp, 2011
15. Ko, R. Squina Diacylglyceryl Ether (DAGE) suppresses tumor growth in mice. *Research Report*, Hong Kong University of Science and Technology RandD Corp, 2011

### 資料提供：



### 高錦明教授簡介

現任香港科技大學生物化學系教授，專門進行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，至今已編寫一書和發表超過一百篇相關之研究論文。在九九年至零五年間擔任香港中醫藥管理委員會中藥組委員。





# 預防勝治療 為自己健康做管理

注重健康的你，或許每一至兩年間會做一次身體檢查，並由醫生作診斷，以及早發現有沒有患上任何疾病。然而，許多疾病會潛伏於身體一段時間後才發病，當被診斷證實時，病情可能已到達某一階段，或開始明朗化，甚至擴散，可否真的做到完全預防呢？

## 身體檢查VS預防疾病

保持定期身體檢查，是注重健康人士的明智做法，但俗語說，預防勝於治療，如果能夠比做檢查更快預知疾病的發生，不是更好嗎？甚至可以及早「阻止」疾病的發生，讓身體免受疾病之苦，不是更理想嗎？

這種「預防醫學」的概念，在今天並非紙上談兵，目前在先進國家已流行，好處是完全做到防患未然，為身體「預測」可能發生的疾病，預早作出安排，大大減低疾病發生的機會率。

## 預防醫學 — 預測潛伏的疾病

所謂「預防醫學」，是建基於個人的生活習慣、飲食常規、心理素質，和過往病歷及家族史等，從而分析個人的健康狀況，和預測可能發生的疾病，因為任何疾病的發生，都是一種互為因果的關係，除了受家族遺傳外，與個人的飲食和生活習慣都是息息相關的，「預防醫學」的目的就是將個人身體狀況及健康資料，加以整理及分析，以準確地找出潛在疾病的可能性，做到真正預防疾病的效用，讓個人能夠對自己的身體進行管理，大幅減低疾病的發生。

## 首間數碼健康管理中心落成

最近，本港首家引入預防醫學概念的健康管理中心經已落成，就是由雪肌蘭國際集團創辦的「雪肌蘭健康管理中心」，中心引入的數碼健康檢測平台，是與香港理工大學合作用數碼健康管理，設備及檢測系統都非常先進，能清晰記錄個人的身體狀況及變化，將個人的健康記錄加以整理及保存。而且，中心提供定期驗身計劃、專業營養保健諮詢服務及專題健康講座，推廣「預防醫學」的概念，讓市民加深了解自我健康狀況，預防罹患都市疾病。



## ◀ 現場直擊報道 ▶

為進一步了解「預防醫學」的概念，在「雪肌蘭健康管理中心」開放日當天，我們曾到現場親身參觀，為讓大家認識預防醫學的好處，以下我們會為大家作詳細報道。



## 第一站

## 填寫健康生活問卷

首先我們到達「國際認可數碼健康生活問卷站」，這裡會透過電腦問卷，為閣下做一個自我評估。所有問卷是由國際知名學者制訂，為國際認可的健康評估方法，用以分析個人生活方式、心理狀況及疼痛症狀，識別潛在的健康問題。



## 第二站

## 自助數碼健康檢測

完成問卷後，便開始進行健康檢測。進入檢測站前，電腦會先為閣下量度體高和體重，檢測身體質量指數；之後進行各項檢測，包括：血壓、心跳頻率、血含氧量、皮膚影像及聽覺反應測試等。全部以電腦進行，有關數據即時自動輸入數碼系統，身體狀況一目了然，且能建立一份終生健康記錄。



## 第四站

## 數碼營養分析

最後一站，按照你的飲食習慣，電腦即時上載食物相片，分析食物卡路里及各種營養之含量，建立屬於自己的食物圖片數據庫。完成以上所有步驟後，電腦已把有關資料即時輸入數碼系統，營養師根據這些資料，便可為閣下分析身體各類狀況，度身訂造飲食及生活建議。



## 第三站

## 音樂治療及壓力測試

壓力是都市人經常面對的健康問題，當閣下躺在這個寧靜的房間裡，可以透過治療音樂，配合壓力測試儀，可即時為你作出壓力水平評估，有助放鬆身心，照料心靈健康。

## 定期辦健康講座

為向大眾推廣健康訊息，中心會定期邀請醫生、博士及營養師等，舉辦不同類型的健康講座，向市民推廣健康管理的知識。在開放日當天，中心舉辦了一個營養健康講座，為參加者講解幼兒的飲食，讓各位媽咪認識如何為幼兒建立健康的飲食習慣。



雪肌蘭健康管理中心諮詢熱線：2972 2833



# 小孩濕疹 可以斷尾

01: 莫女士：“女兒患有濕疹多年，患處痕癢非常，中西醫都看過，始終無法斷尾，點算好？”

答：本港平均每五名兒童，一人患濕疹。若體內毒素大量積聚，會削弱人體免疫系統，易形成濕疹。常見的致敏原包括：化學劑(如：清潔用品、護膚品)、毛公仔或動物毛髮、塵蟎等，另外，壓力大或情緒問題亦可令濕疹問題加劇。

故想改善小朋友濕疹問題，應從根本著手，減少小朋友體內毒素積聚的機會。日常要注意家居清潔，減少塵蟎，及少用化學清潔劑等，另外，亦要攝取足夠有助排毒的營養。科研發現，魚鯊烯具親脂性特質，有助排清體內毒素及廢物，更可協助身體排走不能自然排出的重金屬、水銀及鉛。體內毒素減少，濕疹問題自然能得到改善。另外，

亦有研究指出，雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE (AKGs) 有效維持身體良好免疫力，具有保護皮膚免受細菌及真菌感染的效用，故用於舒緩異位性皮膚炎(濕疹)有一定作用。

針對以上問題，建議服用：  
**雪肌蘭魚寶鯊魚丸**3-6粒，或  
**雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE**1-4粒，  
或可根據專業建議，按需要調校服用量。



雪肌蘭魚寶鯊魚丸+雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE



# 補充抗氧化物 睡得好!

02: 李小姐：“本人平日工作繁重，回家後又要照顧子女，加上睡眠質素欠佳，間中有失眠，令我累上加累，如何才能改善？”

答：本港多達140萬人被失眠困擾，壓力大、精神緊張、飲食或作息不規律等，均可令體內產生大量自由基，令器官機能衰退，引發失眠。長期失眠可令患者常感疲累、記憶力下降，甚至增加致癌風險！

故此，失眠人士日常應多作減壓活動，如：聽音樂、做適量運動等，並攝取足夠抗氧化物，對抗自由基，調養身體。科學家發現，紅酒精華含有豐富抗氧化物「多酚」，若配合其他高效氧化物，包括：維他命C、維他命E等，能加強抗氧化功效。另外，紅酒精華含有天然褪黑激素，有助調理人體生理時鐘，自然能睡得香甜。但酒精會傷肝，故選擇去除酒精的紅酒精華為佳。

針對以上問題，建議服用：

**雪肌蘭魚寶紅酒素SOD**

早上、睡前各2包，亦可根據專業建議，按需要調校服用量。



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD



## 張仁傑博士簡介

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醫師專業資格。曾在政府化驗所法證事務科任職化驗師。



資料提供：

# 出外飲食 小心致肥陷阱！

人靠衣裝，食物靠包裝。為了吸引食客青睞，廚師必然悉心炮製美食，例如一些賣相清淡精緻的食品，以為會比較健康，殊不知卻是防不勝防的飲食陷阱，如小小一客點心，未能填飽肚子，已令你吸收了大量油份呢，美食的背後，原來暗藏陷阱——令你肥胖……天啊！



## (一) 早餐類

### 1份早晨全餐



660卡路里

= 9茶匙油

食了3日  
油份量

### 1份港式早餐：

沙嗲牛肉出前一丁 + 1份煎雙蛋 + 1杯熱奶茶

= 947卡路里/含9茶匙油 **熱量爆燈**

## (二) 中式食品類

### 4隻小籠包



320卡路里

= 4茶匙油

1隻含  
1茶匙油

### 3隻雞腳

= 254卡路里/含3茶匙油 **雞皮最肥**

### 2兩排骨(約4-5粒)

= 220卡路里/含4茶匙油 **近骨位最多肥肉**

### 1客叉燒腸粉

= 231卡路里/含2茶匙油 **踏單車60分鐘才能消耗掉**

### 1客半肥瘦叉燒(約四兩)

= 446卡路里/含5茶匙油 **愈肥愈高脂**

### 1碟乾炒牛河

= 1,200卡路里/含20茶匙油 **游泳3個半小時才能消耗**

### 1碟乾燒伊麵

= 1,300卡路里/含7茶匙油 **難消化、多油、高熱量**





### (三) 西式食品類

#### 一客焗豬扒飯



1,400 卡路里

=  12.5 茶匙油

又熱氣、  
熱量又高

#### 2件煎豬扒

= 424 卡路里 / 含 5.5 茶匙油

要跑步 78 分鐘才能消耗掉

#### 2兩豬頸肉

= 524 卡路里 / 含 11 茶匙油

比瘦肉肥 17 倍

#### 5片豬腩肉

= 260 卡路里 / 含 5 茶匙油

#### 1件鰻魚

= 267 卡路里 / 含 3 茶匙油

脂肪極高

脂肪比黃花魚高 4 倍

### (四) 甜品/零食或其他

#### 5塊朱古力曲奇



240 卡路里

=  2 茶匙油

游泳 40 分鐘  
才能消耗掉

#### 1杯碎曲奇軟雪糕

= 569 卡路里 / 含 4 茶匙油

打乒乓球約 3 小時才能消耗

#### 1/4件芝士餅

= 625 卡路里 / 含 9 茶匙油

芝味愈濃、熱量愈高

#### 1件西多士

= 356 卡路里 / 含 4 茶匙油

急步 50 分鐘才能消耗

#### 1個公仔麵

= 472 卡路里 / 含 4 茶匙油

熱量比飯高 2-3 倍

#### 1杯中杯Latte

= 270 卡路里 / 含 3 茶匙油

愈多 cream 愈肥

#### 1杯朱古力奶昔

= 400 卡路里 / 含 2 茶匙油

熱量驚人!



### 營養師小貼士

## 控制脂肪攝取有辦法

不慎墮入飲食陷阱，攝取的熱量、脂肪量增加，患上心血管疾病，甚至是頑疾的風險亦大增！故應注意均衡飲食，及控制脂肪吸收。但外出用餐有時難免會食到高脂肪食品，故於餐前額外補充有助減低脂肪吸收的天然健康食品阻脂素，有助維持健康。有研究指出，阻脂素含有魚精蛋白 (protamine)，能減低膳食中的脂肪吸收高達 42%，有助預防因脂肪積聚引起的健康問題。

大家亦要留意，當身型改變，很多時是患慢性病的先兆，故除了注意日常飲食外，亦應定期檢測身體狀況是否標準 (如：基本體質指數 B. M. I.、脂肪、肌肉量等)，如未能達標，便應及早遵照營養師建議，改善飲食、生活習慣，再加上適量運動 (每星期最少 3 次帶氧運動，每次最少 20 分鐘)，包你 fit 晒！



## 預防腸癌 少吃腿腸

火腿、腸仔是港人常吃的早餐食品之一，屬於加工肉類食品，但進食量多的話，對身體不但無益反而有害。據世界癌症研究基金會科學家的一份研究報告，分析了二百多份有關大腸癌患者的膳食、體重及運動等資料後指，常食紅肉及加工肉類會增加患大腸癌的機會，建議人們一星期進食紅肉不應多於500克，加工肉則應避免食用。



另外，據本港腫瘤專科邵祖德醫生較早前接受本刊訪問時指，大腸癌是本港第二位癌症殺手，但預計於五年內有可能取代現時首位的肺癌，最佳預防腸癌的方法是必須控制飲食及多做運動，若有家族遺傳，應及早攝取基因的基礎營養如DNA核酸，讓身體有足夠原料修補受損基因，減低基因遺傳的影響。



建議食品 雪肌蘭魚寶生命の本源DNA



## 癌症+抑鬱 死亡率增30%

癌症是香港頭號殺手，每年有逾兩萬宗新症。本港有腫瘤專科醫生稱，不少癌症病人由於對化療感到恐懼和痛苦，因而產生負面情緒，甚至有輕生念頭，死亡率較一般癌症病人高近三成。外國亦有同類研究指，有心理壓力的癌症病人，死亡率比一般患者高近三成，而病人的家屬或照顧者，若病人有情緒問題，家人出現情緒病的機會率也較常人高近8倍。

的確，患有頑疾的病人，接受治療過程十分痛苦，情緒較容易波動，因此建議病人在接受治療期間進食含DHA的健康食品，以供給腦部營養作為輔助治療，此外，進食含有蠔皇素的健康食品，當中的牛磺酸有平衡情緒的作用，可減輕病人的抑鬱心情，對治療病情亦有幫助。



雪肌蘭魚寶腦之源DHA  
雪肌蘭魚寶蠔皇素

建議食品



## 3成人 血管未老先衰

大部分人都希望保持青春，但預防衰老不能只顧外表而忽略內在的。一個由心臟專科和內分泌專科醫生組成的心血管聯盟，便曾為160名自願參與研究的市民平均年齡為56.5歲，檢測他們的血管硬化程度，結果逾五成參加者的血管有老化現象，當中三成人血管年齡更較實際歲數大最少10年，當中有49歲女士的血管硬化程度，猶如89歲老婦，顯示血管老化問題十分嚴重。血管所以硬化，有可能因長期高血壓，令血管壁受壓增厚，又或過多的血脂或血糖，也可能令血管收窄而失去彈性，令血管老化。

所以，要保持血管健康，首先要避免血管內有過多的脂肪積存，令血管暢通和保持彈性。故建議潛伏有血管健康問題人士，多進食可幫助去除脂肪，或具有抗氧化作用的健康食品，對平衡血液中的脂肪酸比例有實際幫助。



建議食品

雪肌蘭魚宝淨の丸EPA  
雪肌蘭魚宝鯊魚軟骨素SCP  
雪肌蘭魚宝紅酒素SOD



## 叮熱叮出毒STOP!

最近，塑化劑毒潮好像逐漸冷卻，但不代表以後就沒有塑化劑污染食物事件發生。有專家指，致癌的塑化劑「無處不在」，甚至可能是自己製造出來而不自知。例如，平日大家用微波爐叮熱食物，或將熱的食物或飲品用塑膠器皿貯存，都可以釋出塑化劑，對食物造成污染，專家更特別提醒市民，不要將高脂肪食品放入塑料製品中，因為愈肥膩的東西，塑化劑黏得愈實，如將芝士、牛奶、肥肉等，放入塑膠容器內加熱，釋出塑化劑的劑量也會更大。此外，也應減少使用保鮮紙，因為愈柔軟的塑膠製品，含有塑化劑愈多。

塑化劑乃是含有毒素的物質，如毒素積聚於體內，會危害肝臟的健康，建議進食含排毒功效、和具抗氧化作用的健康食品，幫助身體將毒素排出，減少對肝臟的損害。



雪肌蘭魚宝鯊魚丸  
雪肌蘭魚宝紅酒素SOD

建議食品





# 精明健康人 選購保健食品要3思

港人健康意識不斷提高，市面上充斥著不同類型的保健食品，在服用前必須了解產品的淨度、來源及成份等資料，否則補身隨時變傷身。

## 選購保健產品前諗一諗…

保健食品專家教路，食健康產品應「先求無害，再求有益」，甚麼是無害？即產品經政府機構檢定不含污染物PCB、DDT、農藥、重金屬、水銀等有害物質，如產品源自世界頂級製造商，便更加有保證！

營養師則教你，進食保健食品前，必須考慮三大要素，包括產品淨度、產品來源、產品成份，互相配合，產品才能發揮最佳效果，吸收能力自然勝人一籌，令你真正取得優質均衡營養。

### 1 產品淨度

就以選購護肝的保健食品為例，由於肝臟在人體內負責解毒功能，假如產品內含有雜質、農藥或重金屬等，必定加重肝臟負荷。因此，選擇產品時必定要選擇不含雜質、農藥或重金屬等污染物之產品，否則可能得不償失。頂級製造商擁有龐大資金及高技術，能將有益之營養成份提取，將有害之雜質剔除。

### 2 產品來源

選擇從天然食物提煉之保健食品，能迅速被身體吸收及利用。相反，人體對化學合成之物質吸收率及利用率都較低。頂級製造商對於選取原材料特別嚴格，嚴選天然食材製成最優質天然健康食品。



### 3 產品成份

某些保健食品成份，過量進食可能會有損肝臟，例如脂溶性維他命A及D，本港曾經有小童因服用過量魚肝油丸(含維他命A及D)而引起肝中毒問題，所以在服用前必須了解產品成份的特性。基於技術及成本問題，有些製造商未能有效淨化及濃縮珍貴有效成份，如：魚油珍貴成份DHA。唯有頂級製造商才擁有高技術，令產品濃度更高，效能更勝一籌！



雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE

### 產品無污染 效能高

雪肌蘭魚寶天然健康食品系列粹取自天然食物，人體吸收率及生物利用率極高，不會積聚於體內對健康構成威脅。雪肌蘭以高技術將天然營養濃縮，並剔除所有雜質、農藥及重金屬，符合日本政府規格及國際安全標準，不會對肝臟造成損害。

雪肌蘭魚寶天然健康食品成份更有效護肝，如：雪肌蘭魚寶鯊魚丸及雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE可調養肝臟，提升免疫力；雪肌蘭魚寶生命の本源DNA能減輕肝臟合成核酸的負擔；雪肌蘭魚寶紅酒素SOD能提升器官抗氧化機能，保護肝臟等。



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD

資料提供：雪肌蘭健康檢測中心營養科研部

零壓力 成績好 EQ高



讀書考試好良伴

長期日本、香港  
銷量冠軍

- 💡 平衡情緒
- 💡 舒緩讀書壓力
- 💡 提升學習能力、專注力、集中力

### 科研實證功效

日本Toyama Medical and Pharmaceutical University研究發現：長期服用DHA的學生論文成績較佳，對精神情緒有較大控制力，並善於處理壓力，自律神經更常保持平衡狀態。

DHA含量最高

不含雜質、農藥、重金屬

安全性、穩定性、效能性高

全行之冠



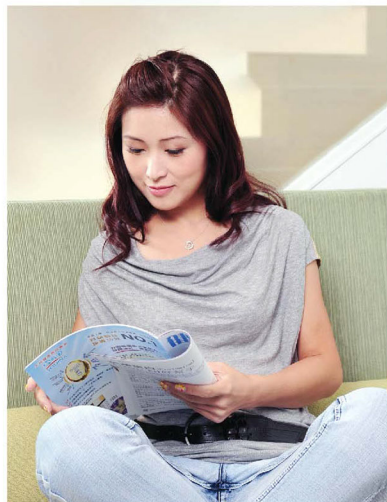
鑽石級健康  
美國大獎  
優質空體  
強腦產品  
雪肌蘭  
魚寶腦之源



SQUINA  
魚肌蘭  
可您健康

★ 『屈臣氏健康美麗大賞』 連年獲醒腦DHA最大獎項No.1 ★ 雪肌蘭魚寶腦之源DHA

營養師熱線：2882 3112 www.squina.com



# 陳琪女兒健康又精靈 DHA+DAGE 雙管齊下

陳琪 (June) 自從做了媽咪後，一切都以囡囡 (Jay Jay) 為重，隨著囡囡成長，陳琪希望有多些時間陪伴她，看著她成長，陳琪最近便決心轉做兒童節目，以爭取穩定的工作時間，好讓她可以做個稱職的媽媽。

## 轉做半個育兒專家

陳琪說，就因為轉做兒童節目，有機會接觸不同的培育專家，從中吸取培育孩子的方法，無形中對自己也有得著。「每個父母都希望子女聰明伶俐，但從專家身上，我明白到如希望孩子聰明些、腦筋靈活些，卻並非要孩子拚命學習不同的技能，反而是要令孩子有愉快的生活、健康的身體，孩子的學習能力提高得更快、腦筋更靈活。」

## 要食得新鮮有益

所以，陳琪希望 Jay Jay 能夠健康快樂地成長，在日常生活中，她很注重給 Jay Jay 有健康飲食，烹調的食物，盡量採用新鮮的有機食材，減少農藥、基因改造對孩子的影響。陳琪還學種植蔬果，一則可以作為親子活動，一家人享受農耕之樂，當有收成時，又可讓 Jay Jay 明白健康飲食的重要，和體會母親的心意。



## 有健康，腦仔更精靈

陳琪不諱言，雖然覺得女兒很乖巧精靈，但作為母親，始終希望子女在成長中能夠卓越過人，「有一次，看見一名年齡與Jay Jay相若的孩子懂得唱一首歌，但Jay Jay卻不會，心裡便很緊張，於是立即教她，幸好，囡囡學得很快，沒令我失望。」此外，陳琪也經常打探對Jay Jay腦仔健康有好處的食物，聽聞DHA有助孩子腦部發育，最近也開始給她進食含DHA的健康食品。

## 嘗試不同的食法

「Jay Jay仍細，她未懂得將一粒粒的魚油放入嘴仔，我便拮穿膠囊，將魚油和粥仔調和給她吃，我還請教過營養師，教我將魚油放入果汁內給Jay Jay飲都可以，因為我不喜歡浪費食物，所以我會嘗試不同的方法，讓Jay Jay食得開心，看見她吃得好滋味，相信每日Keep住食有營養的東西，必定有好處。」陳琪大讚囡囡現時都算高大，身體也健康，很少看醫生。

## 為將來健康作準備

不過，陳琪有一事很擔憂，因為她自己有哮喘，每當哮喘發作時，她會咳得死去活來，非常辛苦，而且她知道這種病是有遺傳的，很擔心女兒日後也會有哮喘，「所以今天要為Jay Jay打好底子，只要有良好的健康，即使有這種遺傳因子潛伏體內，相信也不會很快被誘發出來呢！」陳琪愛女之心，是多麼的無微不至！為了女兒將來有健康的身體，今天已開始為她作打算。



雪肌蘭魚寶鯊魚腦の源DHA  
+  
雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE

## 陳琪請教營養師：怎樣增強囡囡抵抗力？

營養師Venus都育有一名4歲女兒，難怪和June傾談時特別投契。Venus說，她女兒自小已開始食DHA，發覺她比同齡小朋友活潑，專注力都不錯，還即時教June如何食DHA才最有效，「DHA是採用低溫提煉技術製成，故不建議與高溫食物混和，如放入粥仔內，最好待粥仔涼了，大約40°C才把DHA放入粥內伴勻。」Venus知道June患有哮喘，明白她的擔憂後，建議她可給女兒食含有DAGE的補充品，人體母乳內都含有DAGE，有增強身體免疫力的效用，故以母乳餵哺的嬰兒，只要幫助孩子打好身體底子，免疫力獲增強，傷風感冒也大大減少！





# 秋天の童話

一年四季，隨著季節的轉移，太陽能量、氣溫和濕度都會轉變，肌膚的狀態也隨著季節而產生變化，特別是踏入秋冬季，乾燥的氣候，肌膚較難即時作出調適，容易出現敏感、乾燥等情況。想肌膚永遠像春天般潤澤，像孩子肌膚般幼嫩，我們有辦法！

Step 1

## 1. 修護潔膚油

清潔滋潤

秋冬季節，皮膚容易乾燥，卸妝時應選擇較滋潤的潔面產品，它含有純Squalane精華，配合維他命A和E及天然橄欖油，有助軟化角質層、促進肌膚血液循環、滋潤及美白肌膚，潔臉後令肌膚回復幼滑滋潤。

適用人士

含有甘草精華，有防止敏感及抑制皮膚發炎之效，皮膚敏感者及任何膚質人士都適用。

Step 2

## 2. 修護膠原蛋白保濕面膜

3分鐘極速補水

含有天然黏多醣、玻尿酸、深海鯊魚Squalane精華、蛋白質及各種特效植物保濕精華元素，對肌膚細胞作出密封式覆蓋，於三分鐘內極速滲透，即時改善缺水、脫皮、暗啞或乾燥的肌膚，令肌膚散發光采。

任何人士，如感覺皮膚極度疲勞或缺水，可天天或每週使用2-3次以上。

Step 3

## 3. 晶瑩保濕修護液

改善新陳代謝

產品內之天然保濕成份：透明質酸、軟骨精華、骨膠原以及天然保濕因子精氨酸等，能調整肌膚新陳代謝，改善乾燥情況；內含之多醣體及醣原更可恢復血管彈力，加快血液運行。

含有氨基乙酸，具抗敏、解毒及防止皮膚敏感及發炎之效，即使極度細嫩敏感之肌膚亦可放心使用。

Step 4

## 4. 修護保濕緊緻美容液

多肌膚注入氧氣

將Squalane、骨膠原、彈性素、蛋白質、胎盤素、玻尿酸、黏多醣等多種成份集於一身，能增加皮膚自癒能力，深入皮膚真皮層補充細胞之氧氣及營養，修護受損細胞，防止肌膚老化，令皮膚迅速回復彈性。

改善倦怠、睡眠不足、敏感、缺水、脫皮、暴曬後的肌膚及眼部、雙唇周圍的細嫩肌膚均能在短時間內見效。







### 5. 修護雪白美容液 *淡斑美白*

含天然維他命C、天然植物胎盤素、蛋白素、Squalane精華、骨膠原、黏多醣、植物精華等天然美白保濕元素，滲透力強，有效對抗及預防黑斑、雀斑及老人斑等問題，使皮膚短時間內回復白皙晶瑩，毛孔細緻。

#### 適用人士

屬中性至乾性皮膚人士，配合「修護保濕美容液」同時使用，效果更顯著。

### 6. 修護保濕乳液 *同時補水、補養*

含有透明質酸、軟骨精華、山梨糖精華、甜菜精華、荷荷葩油、醣原及甘草精華等多種天然保濕精華，再加上珍貴的Squalane精華，能深入滲透肌膚底層，為細胞補充水份及營養，使肌膚即時變得柔軟。

適合任何膚質，即使敏感肌膚亦可放心使用。

### Step 5 7. 純100%天然鯊烯精華 *活化肌膚*

含100%天然Squalane精華，與人體的天然皮脂成份完全相同，滲透性強，令肌膚可以極速吸收營養。平日使用，在肌膚上輕輕按摩，能加強皮膚抵抗力，活化細胞，幫助肌膚回復天然彈性、幼滑。此外，對嘴唇及手部敏感(主婦手)、輕微傷口腫痛、暗瘡、輕微皮膚發炎、肌膚乾燥及敏感、油份不足之肌膚，都有特別療效，且不會導致敏感。

中性至乾性肌膚，在晚間用完所有護膚品後，再加用此品作抗氧化之效；如乾性皮膚可每晚按摩，或洗面時將數滴鯊魚油混合「修護潔膚泡沫」一起作潔膚之用，亦可與「修護保濕晚霜」或按摩膏混合一同使用。



# 深層補濕

# 面膜大



## 緊緻凝肌海藻泥面膜

「緊膚素」柔化粗糙的角質紋理，平衡肌膚油份和水份；隨後敷上「緊膚海藻面膜」，集合溫泉精華中豐富的礦物質、氨基酸及維他命等活膚元素，瞬間令肌膚回復緊緻，持久保持年輕富彈性！

適用人士：  
任何肌膚人士。

緊緻



## 水凝嫩白面膜

集SQUALANE精華、高濃度透明質酸、酵母萃取精華及胡桃油等多項保濕成份，極速1秒帶入肌膚2cm內，即時為肌膚注入生命，提供充分的營養及水份，有效調理因乾燥而形成的面部煩惱。

適用人士：  
對於容易缺水、乾燥肌膚人士，能一次即見效果！

極速補水

嫩膚



## 美白面膜

分為乳霜狀的「美白精華素」及粉末狀的「美白粉末導入體」，每次使用等於將最優質的天然美白精華新鮮結合，能發揮美白、預防日曬後誘發的雀斑及黑斑。

適用人士：  
有頑固黑斑及啞色皮膚人士。

美白淡斑



# 晒冷

晶瑩



## 死皮潔淨面膜

厚厚的老化角質層，令肌膚暗淡無光。潔淨面膜含有多種淨膚元素，質地細滑，好像一塊天然「擦子膠」般，能溫和徹底去除舊角質死皮，令肌膚即時變得美白幼滑，更易吸收水份及養份，肌膚倍添緊緻光澤！

適用人士：

任何肌膚人士都適合，尤其不適宜使用磨砂產品人士，都可使用。

## 黑頭面膜套裝

黑頭容易引致毛孔粗大，該面膜套裝，採用3-step黑頭潔淨法，先以「軟膚精華液」軟化頑固黑頭；再用「去黑頭面膜」深入毛孔，徹底抽出污垢穢物；其後敷上「消炎緊膚劑」替肌膚消炎保濕，令黑頭絕跡，毛孔消失。

適用人士：

皮膚需要特別護理人士。



消炎

去暗瘡



## 暗瘡治癒面膜

暗瘡治療活膚水如配合控油面膜作深層暗瘡治療，能有效從底層改變油脂分泌基因，徹底根治黑頭、粉刺、膿瘡等暗瘡問題，增強肌膚的自癒力，抗菌淡斑，從此與暗瘡說再見！

適用人士：

皮膚需要特別護理人士。





# “積極行善 回饋社會 心靈快樂非物質可比”

集團自2007年成立雪肌蘭愛心義工隊，翌年又成立以專業人士組成的愛心奉獻義工隊，多年來推動義工隊進行了多個不同類型的義工活動，積極實踐企業社會責任，回饋社會。今年集團獲得「企業社會責任大獎」，可說是對我多年來努力推動義工服務，給了肯定的一票。



◀ 企業社會責任大獎



## 施比受更有福

集團多年來已獲取過不少獎項，但能夠獲得這個「企業社會責任大獎」，對我來說實在很難得。所謂施比受更有福，所以一直以來，當我能夠幫助到別人時，我心裡便會感到快樂，這是金錢買不到的，「積極行善，回饋社會」亦成為我的人生格言。而令我更加熱愛推動慈善事業，可說是從擔任保良局主席之後。由於在擔任主席期間，給我累積了不少推動公益事業的工作經驗，所以，在卸任後，加強了我推動慈善工作的心。

## 幫助長者責無旁貸

在個人來說，我較喜歡推動與長者有關的慈善活動，這是有鑑於現時社會人口老化問題愈來愈嚴重，令我覺得推動關注長者的慈善活動是有迫切性，是責無旁貸的。記得當年位於觀塘的保良局劉陳小寶耆暉社區活動中心成立後，看到中心積極推動社區長者的活動，為區內長者舉辦不同講座，如注意家居安全、保養眼睛健康等，甚至令到區內的部分隱蔽長者也走出來，已令我覺得很有意義。

## 取諸社會，用諸社會

另一方面，我深信「取諸社會，用諸社會」，是互為因果的關係，尤其作為一間銷售天然健康食品的企業，賺多少錢是其次，應把消費者利益放在大前提，他們因選購你的產品而得到健康才是最重要，而事實上，從集團過去多年都能夠獲得最高銷量大獎和優質產品大獎，便可想而知客人對我們的產品是有信心和支持的。當我知道顧客購買了我們的產品後，對他們有幫助，能夠改善他們的身體健康，我也會覺得好開心。

因此要成為成功的集團，除了公司獲得利益，重要是可以令到顧客滿意，又能夠克盡企業社會責任，而要三方面都兼顧得到實在不容易，今天能獲此獎項，證明集團在這個「三角關係」裡，已能夠做到平衡——對顧客有幫助，對社會有貢獻，是現代企業應有的。

## 全港唯一產品獲專利認證

近期，集團迎來的「喜訊」可謂一浪接一浪，除了獲取「企業社會責任大獎」外，公司旗下的「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S. C. P」獲得國際專利認證，實在令人鼓舞。要獲得這個認證實在不容易，必須提交多項科研實證，且需經過長達五年的審批，過程非常繁複艱巨，今天能成功獲得專利認證，體現了集團對銷售產量質量的監管是十分嚴謹的，並以客人的利益為依歸。確實，環顧目前市場，能獲證明具有治療效用的健康產品，除了我們這個產品是唯一獲得認證外，相信別無他選。



雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S. C. P.



Case 1

## 濕疹、主婦手、 高膽固醇 Bye Bye

會員姓名：  
Lam Yin Hung



由於我丈夫患有過敏多年，手腳以至全身都有濕疹，情況日趨嚴重，加上還患有主婦手，手掌的皮膚經常因破裂而出血，連打高爾夫球都不能，當他連續服食DNA兩個月，每天早晚5粒，見他情況立即好轉，手腳及身體的皮膚恢復健康，到現在每天都有服用。

大約一年前，發現自己有膽固醇高，半年前總膽固醇測試更高至7.2，便立即服用DNA兩個月，亦是早晚5粒，最近一次測試報告令我十分驚喜，總膽固醇已下跌至5.2，從這些數字可見DNA很有效呢！

此外，一年多前本人亦開始接受磁穴棒治療，磁穴棒可針對面部美容及身體穴位，尤其美容方面，瘦面效果明顯，令我神采飛揚、眼睛有神，皮膚嫩滑，和更加吸收護膚品，經過幾次療程後，令我的皮膚回復彈性及青春。

推介產品：  
雪肌蘭魚寶生命の本源DNA、  
磁穴棒治療



Case 2

## 改善健康，人都靚啲！

會員姓名：  
Lui Kam Fong  
年齡：40+



本人在醫院工作，需要長時間站立和走動，所以腳部經常感到痛楚，在一次偶然機會下，經美容顧問細心分析後，買了雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素服食，吃了幾天，腳部痛楚已明顯減少和感覺有力了很多，之後，我連同雪肌蘭魚寶DAGE、鯊魚丸和蠔皇素一同服用，身體健康明顯改善，且長期困擾我的鼻敏感、手腳冰冷、皮膚偏乾等問題，一一獲得解決。在此很多謝雪肌蘭令我的身體健康，近年我還有做日式氣功穴位按摩，令我深深感受到全面貼身的服務，使我愈來愈靚，也愈來愈健康。

推介產品：  
雪肌蘭魚寶鯊魚肝素DAGE、  
雪肌蘭魚寶鯊魚丸、  
雪肌蘭魚寶蠔皇素、  
日式氣功穴位按摩



### 小寶的話

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產品，或使用雪肌蘭天然護膚品改善健康及皮膚經驗，我們非常歡迎大家來信分享！最後，衷心祝福大家，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！



## Case 3

## 我和愛犬一樣健康

會員姓名：  
張錦麗  
服用年期：7年



8年前本人已患有膝蓋痛問題，那時試過很多不同牌子的補骨產品，但未見有效。有一天，經過雪肌蘭專櫃，美容顧問給我介紹雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素，於是便抱著姑且一試的心態，但服用了不久已覺得很有效，痛症減少了，不過那時本人沒有每天食用。

有一次看見自己的寵物進寶(西施狗)，可能因為年紀開始大，發覺牠行路左搖右擺，感覺十分心痛，所以也嘗試給牠餵食鯊魚軟骨素，每天2粒，不久見牠「奇蹟地」好轉，感覺很「神奇」呢！到現在，七年以來，我和牠都有食用雪肌蘭天然健康產品，自己每天會食鯊魚軟骨素和魚の鈣各6粒，而愛犬則各一粒，每天都Keep住服用。

推介產品：

雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP、  
雪肌蘭魚寶天然魚の鈣



## Case 4

## 酒後不再胃痛！

會員姓名：  
Cheng Wai Hong  
年齡：30+  
服用年期：半年



以前，每次飲酒後，我的胃部都會有不適感覺，在朋友推介下開始服用雪肌蘭魚寶紅酒素SOD。事緣在一次應酬中，看見朋友吃了一包SOD，當時仍不知那是甚麼東西，友人只說吃了可以解酒，和減輕飲酒後對胃部的不適，之後，友人還給了我三包，果然酒後胃部沒有不適感覺，稍後朋友才告訴我那是健康食品雪肌蘭魚寶紅酒素SOD，至今已服食了半年多，現在不單胃部健康了，連皮膚都好了呢！



推介產品：

雪肌蘭魚寶紅酒素SOD

## 您分享 我送禮



如您也希望分享健康心得，歡迎寫下感受及推介之雪肌蘭天然產品，並連同近照及簡單個人資料(姓名、年齡、職業、地址、聯絡電話及會員編號)，寄往銅鑼灣邊寧頓街18號18樓雪肌蘭顧客服務部(信封面請註名「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、專門店或雪肌蘭專櫃。

內容一經刊登，可獲精美禮品乙份。



# 一人投一票



## 2011年最佳服務態度健康美容顧問選舉 秋季(第三輪)投票

2011年「我最喜愛的雪肌蘭健康美容大使」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。

我最喜愛的雪肌蘭健康美容大使名稱：\_\_\_\_\_

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：\_\_\_\_\_

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：\_\_\_\_\_

請填妥以上表格正本，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」）

備註：

- 只接受表格正本，影印本無效
- 每位會員於每期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2011年10月31日前遞交往指定地點，逾期無效

### 有您的意見，我們做得更好！

雪肌蘭致力為您提供優質健康生活，如對雪肌蘭之服務或其他方面有任何意見或建議，歡迎來函表達意見，讓我們一起進步！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。





# 「善」用 SCHEME \$6,000 計劃 助保良



政府還富於民，全港合資格的市民都可獲派六千元。當您獲得這六千元，您會怎樣利用呢？保良局則呼籲大家齊做善事，捐給社會上有需要的人，令更多人可以受惠。

保良局現正舉辦「善用\$6000助保良捐款計劃」，呼籲市民將獲派的款項全數或部分捐贈予保良局，向社會發放正面的關愛助人訊息。是次捐款計劃將用作支持以下服務：

贊助安老服務

贊助智障人士服務

雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶女士，  
和集團副主席陳細潔小姐，為善不  
甘後人，率先捐款支持是次活動，  
及呼籲社會各界人士踴躍支持。



## 「善」用六手助保良捐款表格

請填妥表格連同劃線支票／入數紙正本寄交香港禮頓道66號保良局籌募部，如以信用卡付款，請將表格傳真至2882 9036。

本人樂意捐款支持： \$6,000  \$ \_\_\_\_\_ 請填寫金額

付款方法  劃線支票（抬頭：保良局） 銀行名稱 \_\_\_\_\_ 支票號碼 \_\_\_\_\_

銀行入數紙（正本） 中國銀行（香港）：012-875-00206767，恒生銀行：262-191166-001，匯豐銀行：002-239564-006

信用卡  VISA  MasterCard

信用卡號碼 \_\_\_\_\_ 有效日期至 \_\_\_\_\_

持咭人姓名 \_\_\_\_\_ 持咭人簽署 \_\_\_\_\_

以上贊助捐款由 \_\_\_\_\_（保良局現屆董事會成員芳名）經募。（如適用）

捐款人姓名 \_\_\_\_\_

通訊處 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_ 傳真 \_\_\_\_\_ 電郵 \_\_\_\_\_

捐款收據抬頭 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_ 簽署 \_\_\_\_\_

備註：

1. 捐款\$100或以上獲發捐款收據供申請扣稅。
2. 此表格上之個人資料除作上述用途外，亦會用以寄發本局資料。如不擬收取，或需查詢／更改個人資料，請與保良局籌募部聯絡，電話：2277 8237，傳真：2882 9036。

本局填寫  
授權號碼

鳴謝



懇請踴躍支持，共襄善舉。查詢



2277 8237



www.poleungkuk.org.hk

# 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為主，只要大家睇完本刊，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！

- 小孩患濕疹，專家建議進食哪一種健康食品呢？  
A. 雪肌蘭魚寶鯊魚丸 B. 雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE C. 兩者皆是
- 選擇保健食品，除了注意產品成份和產地來源，還有甚麼需要注意？  
A. 產品淨度 B. 產品效能性 C. 兩者皆是
- 以下食品，哪一種含熱量最高？  
A. 一碟乾燒伊麵 B. 一客豬扒焗飯 C. 一碟乾炒牛河
- 要改善睡眠質素，應多攝取哪一種營養素？  
A. 魚精蛋白 B. 大量鈣質 C. 抗氧化物
- 引致尿酸性疼痛的主要原因是甚麼？  
A. 蛋白質過多 B. 糖份過多 C. 尿酸過多
- 雪肌蘭與哪一間大學合作，開辦全港首家數碼健康管理中心？  
A. 香港大學 B. 中文大學 C. 理工大學
- 雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP中含有哪種成份，獲得專利認證？  
A. 五肽 B. 鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體SCP C. 兩者皆是
- 以下哪一種面膜含有Squalane精華？  
A. 天然海藻泥面膜 B. 黑頭面膜 C. 兩者皆是

上期答案公布：

1C、2B、3C、4B、  
5A、6B、7B、8C

Bulletin 2011 Vol.2 得獎名單

- 1) Wu Kim Yuk (TKS00430888)
- 2) Mou Yuet Chun (NTP01421)
- 3) Wong Mei Wa (FTW01131)
- 4) Lam Mei Yee (NYL01322)
- 5) Hui Man (TS00625)
- 6) Lee Yuk Chun (JR01988)
- 7) Lam Nga Shu (CC00132)
- 8) Law Yuk Ying (EPC00850)
- 9) 張明華 (MK02099)
- 10) Lai Yeut Mee (TW00005)

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2011年10月15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」），便有機會獲得豐富禮物。（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亦可）

## 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：\_\_\_\_\_





榮譽會員

減\$200優惠

憑券選購「雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE」乙瓶，榮譽會員可獲減HK\$200，金咕會員可獲減HK\$150，基本會員可獲減HK\$100

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2011年10月15日，逾期無效  
 • 此優惠適用於所有會員



榮譽會員

金咕會員

基本會員

憑券購買「水凝嫩白面膜」(7M10) 10支裝 即可獲減HK\$800

減\$800優惠

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2011年10月15日，逾期無效  
 • 此優惠適用於所有會員



金咕會員

減\$150優惠



基本會員

減\$100優惠

榮譽會員

減\$100優惠

憑券選購「暗瘡治療面膜」乙份，即可獲減HK\$100



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2011年10月15日，逾期無效  
 • 此優惠適用於榮譽會員



榮譽會員

減\$150優惠

憑券選購「修護潔膚油」乙支，即可獲減HK\$150



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2011年10月15日，逾期無效  
 • 此優惠適用於榮譽會員



榮譽會員

金咕會員

減\$150優惠

憑券選購「鯊魚修護洗髮露及鯊魚修護素」乙份，即可獲減HK\$150



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2011年10月15日，逾期無效  
 • 此優惠適用於榮譽會員或金咕會員



榮譽會員

金咕會員

減\$230優惠

憑券選購「美白面膜」乙支，即可獲減HK\$230



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2011年10月15日，逾期無效  
 • 此優惠適用於榮譽會員或金咕會員



榮譽會員

金咕會員

減\$550優惠

憑券選購「修護保濕緊緻美容液」乙支，即可獲減HK\$550



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2011年10月15日，逾期無效  
 • 此優惠適用於榮譽會員或金咕會員



榮譽會員

金咕會員

基本會員

減\$130優惠

憑券選購「修護保濕乳液」乙支，即可獲減HK\$130



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2011年10月15日，逾期無效  
 • 此優惠適用於所有會員



榮譽會員

金咕會員

基本會員

減\$150至\$330優惠

憑券選購：

- ①「水凝嫩白面膜套裝」乙份，即可獲減\$150 (P1106i)
- ②「美白面膜套裝」乙份，即可獲減\$200 (P1106m)
- ③「死皮潔淨面膜套裝」乙份，即可獲減\$150 (P1106n)
- ④「緊緻凝肌海藻泥面膜套裝」乙份，即可獲減\$150 (P1106o)
- ⑤「激活能量面膜套裝」乙份，即可獲減\$330 (P1106p)

註：只可選購其中一款



優惠細則  
 • 每人限用一券，每券限購其中一款產品乙份  
 • 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2011年10月15日，逾期無效  
 • 此優惠適用於所有會員

榮譽會員

金咕會員

基本會員

減\$150優惠

憑券選購「晶瑩保濕修護液」乙支，即可獲減\$150



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2011年10月15日，逾期無效  
 • 此優惠適用於所有會員



榮譽會員

金咕會員

基本會員

減\$90優惠

憑券選購「天然海洋纖體磨砂啫喱」乙支，即可獲減\$90



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2011年10月15日，逾期無效  
 • 此優惠適用於所有會員



榮譽會員

金咕會員

基本會員

獲免費贈品一份

「身體及手部緊緻柔滑霜」乙支



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2011年10月15日，逾期無效  
 • 此優惠適用於所有會員



\*所有優惠產品，數量有限，售完即止 \*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



SQUINA



# 紅酒素

## 護心 延壽 保健康

哈佛大學 科研證實  
紅酒素激活細胞抗衰老



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD  
日本製造 空運抵港



人的心肌細胞  
壞死後就不能再生，  
所以應好好保護！



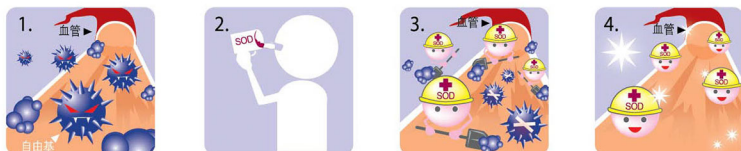
平衡自由基，保護心臟及肝臟

維持良好膽固醇水平

抗氧化，抗衰老

改善失眠，減壓

幫助脾胃健康



自由基會增加血液循環障礙，一旦血液循環不順，容易誘發種種心血管健康問題如血壓、血糖、血脂、膽固醇水平等。攝取紅酒素SOD有效清除自由基，保持身體各器官健康！

營養師熱線：2882 3112  
www.squina.com

