

健康新姿訊

BULLETIN

Mar 2011 - Spring

Vol. 1

p.03

健康熱話

全球關注核輻射危機

p.05

科研新知

DNA核酸有效減低輻射的影響

p.09

醫生專欄

春日鼻敏感

p.11

美容專題

日本皇室貴族的養生美肌療法

p.15

美容專題

C'BON DR 零敏感肌膚方案

p.19

營養教室

營養師教您

做個「揀飲擇食」的「有營」孕婦

鳴謝

張傑醫生

高錦明教授

張仁傑博士

徐芸眼科視光師

吳俊霆物理治療師

(排名不分先後)

天然健康食品專家



Medical Healthcare Centre
雪肌蘭健康檢測中心



“亞太最卓越健康及美容業獎”



香港驕傲
“企業品牌選舉2010”



“最強人氣品牌大獎”

關懷 ♥ 互信 ♥ 守望

●● 用愛散發最強力量
為日本人民送上無限祝福～～●●

日本に無限な祝福を送ります

雪肌蘭國際集團

令您健康是我們的使命

雪肌蘭與日廠聯合嚴正聲明

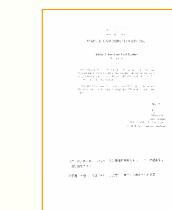
雪肌蘭保障產品安全 信心保證

雪肌蘭貴為全港No. 1銷量天然健康食品集團，一向以令大眾健康為宗旨，致力將最安全、優質的產品帶給市民，產品原材料、提取科技、包裝、運輸均經最嚴格、最謹慎、最頂尖技術處理，確保產品100%安全、有效、無雜質、無污染，才送到顧客手上。

自日本地震發生至今，本公司深感哀痛，一直密切跟進事件，與日本廠商緊密聯繫，得悉日本廠商員工一切安好，深感安慰，亦確實事件對廠商並無影響，生產線一直如常運作。

日廠發表宣誓聲明 令顧客安心

作為負責任的企業，給予顧客百份百信心，辦事處遍佈世界各地的日本No.1海洋食品廠商亦發出宣誓聲明，承諾確保產品安全，及對消費者安全負責，運送到港之雪肌蘭魚寶天然健康食品，食材源自世界各地，以最高技術剔除所有雜質，符合日本政府規格及國際安全標準，確保產品100%安全，品質保證不受污染，長期深受顧客愛戴。



日廠宣誓聲明

雪肌蘭天然健康食品一向恪守嚴謹的生產程序，以高科技製成產品及嚴格監控產品質量，所有雪肌蘭魚寶天然健康食品於出廠前，均會進行多項測試檢定，包括：新鮮度(酸值、雙氧值)、純度、重金屬、農藥及輻射測試等，嚴格監控產品質量及安全性，保障消費者安全及權益。

日本政府檢定 確保所有外銷產品不含輻射物

日本政府會密切監視，採取多項措施，包括從源頭阻止受輻射污染的食物外流，並下令額外檢測核電廠附近的食品。當局亦會對所有出口日本之食品進行輻射檢查，禁止受污染食物內銷或出口，絕不會推出市場。

香港政府檢定 不含輻射物方可進口

香港政府食環署轄下之食物安全中心亦發表聲明，從2011年3月12日起，會為所有日本進口食物，不論新鮮、冷藏或包裝食品均會進行輻射水平檢測，確保所有食品安全，維護公眾安全及利益。至於早前檢測出含輻射的食品，食物及衛生局副局長梁卓偉指出，由於貨品運輸的過程、包裝及空運需時，不排除該批食品是在日本政府勒令指引前，已入物流運輸程序而到港。

感謝顧客一直支持 攜手為日本送上深切祝福

最後雪肌蘭衷心感謝顧客一直支持，亦感謝本港員工、日本員工的支持及勞苦，祈願日本災民盡快走出天災傷痛，繼續自強不息，早日重建美好家園！



專業機關 檢定產品100%安全，無雜質污染



香港大學有機化學博士 為您分析這場生化危機 專家指輻射四周皆有 微量無損健康

近日許多不同消息，令港人對日本輻射危機狀況擔憂，以碘酒、食鹽等對抗輻射的傳言四起，情況猶如當年「沙士」搶醋一樣。但其實我們一直均居住在滿佈天然輻射的環境中，故接觸到微量輻射本屬等閒事，對健康影響極微。故即使轉了風向，放射性物質朝這邊吹過來，但因全球約3/4都是海洋，海洋及大氣會將輻射無限稀釋，強度會不斷減弱，市民接觸到的輻射亦只會是極微量，有醫生指出接觸這些微量輻射，致癌的機率比吸煙更低，若只是表面接觸到輻射塵，更是清洗一下便可完全清除，故大眾無須過份憂慮，自我陷入恐慌。

輻射於日常生活四處皆有 無可避免

輻射在大自然中天然存在，天然輻射約佔我們所受輻射劑量的80%，來源包括：大空輻射、食物、石頭等。而日常的家電、手機，以至建築材料亦會釋出輻射。而吸煙所釋出的輻射更是驚人，吸1包煙已等同照了1次X-光！故其實由古至今，我們生活的環境裡都存在著輻射，可謂無處不在。

輻射令體內「自由基」增加 破壞細胞結構

輻射物可透過呼吸、身體接觸及食物水源進入人體，令體內「自由基」增加，破壞細胞及組織結構，增加患上頑疾風險，必須提升身體抗氧化能力，消除過多自由基，將身體傷害減至最低。

碘片並非輻射解毒劑 亂服可致大頸泡

部分人以為碘片有助對抗輻射，但世衛組織表示，碘片並非輻射解毒劑，不能防禦外部輻射，或防禦放射性碘以外的放射性物質。碘片只能在受輻射影響前後各6小時內服用才有效，40歲以上人士服用的效果已不大。服用碘片可導致「大頸泡」等副作用，孕婦服用碘亦會損害胎兒的甲狀腺功能。至於食鹽、碘酒能對抗輻射，更是沒有科學根據。

無時無刻保護細胞基因 長遠減低輻射傷害

事實上輻射避無可避，人體每年從自然界接受約2.4毫希輻射線相等於照48次胸部X光。雖然對人體不會即時構成顯著影響，但這些輻射會令體內「自由基」增加，而細胞內的基因就會不斷被「自由基」損害，基因受損會令細胞突變，因而加速身體老化，提早患上慢性病，甚致增加死亡風險。研究發現，攝取足夠的DNA核酸能加強基因自我修護功能，全面保護身體，有效減低輻射對身體的傷害，預防各種疾病。



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。



人體重要營養之星 - 核酸

減低輻射影響 阻斷異細胞營養 全面活化細胞 預防疾病

近期日本鬧出核輻射危機，核酸作為人體重要營養，在對抗輻射傷害方面亦扮演著重要角色。本刊邀請到香港科技大學生命科學部高錦明教授，深入剖析作為DNA重要營養的核酸，如何促進身體機能及減低輻射對身體之傷害。



最近的研究發現，作貯存和傳遞遺傳信息的核酸，具有增強體質、延緩衰老、對抗輻射和疾病的重要作用，並有望成為繼七大元素後的又一重要營養素。如果沒有核酸，也就沒有蛋白，生命亦不復存在。如此重要的核酸，可從食物中攝取或由體內合成。隨著年齡增長，身體重新合成核酸的能力會逐漸衰退，需由食物補充。三文魚白子富含豐富的核酸，是獲取核酸的最佳來源。接下來，本文將重點介紹核酸抗氧化、有效減低輻射對身體傷害、調節免疫等一系列對抗衰老和疾病的研究成果。

促進肝臟健康

肝臟是體內重新合成核酸的主要器官。研究顯示，**膳食中長期缺乏核酸會減少肝細胞核和核仁的面積，降低核內染色質凝聚，從而降低蛋白質合成¹**。體內核酸水平下降還會降低肝臟核酸代謝和RNA水平²。由此可見，足夠的核酸對維持肝臟結構、功能、代謝起著重要作用。此外，膳食中的核酸還有助修補肝臟纖維化組織，糾正因肝硬化而引起體內不正常的血脂水平³。

核酸還能抑制核糖體退化和調節基因表達，增加肝臟和腸道蛋白質的合成能力⁴。喝酒會刺激身體產生自由基，酒精亦會損害肝臟健康。但是在喝酒前服食核酸，便能加速肝臟對酒精的代謝，減輕酒後宿醉和不適感⁵。這和服用核酸能增加肝臟超氧化歧化酶和過氧化氫酶的活性，從而提升身體抗氧化能力和減少脂質過氧化有關⁶。

阻斷異細胞營養、減低輻射影響

補充核酸，還能改善輻射和無重力狀態對身體免疫系統的影響。除此以外，核酸有增加細胞造血能力、提高存活率和壽命，修補受損DNA的作用。對維持從事高危工作人群(核電廠、太空員等接觸輻射人員)的免疫系統功能有預防和治療的作用^{14、15}。哈佛大學的研究更指出，核酸能誘導異細胞自毀。體外補充核酸，還能防止肝臟產生不良核酸，阻斷異細胞營養來源。

增強臟腑防禦力、改善脾臟及腸道功能

核酸增強和保護臟腑的功能表現：1. 提供細胞增殖所需的原料；2. 促進細胞在損傷後修復。除了肝臟，有研究報告指出，充足的膳食核酸能維持一些快速分裂細胞組織的正常運作，如免疫系統、腸道及肝臟^{7、8}。細胞的增殖需要核酸，脾細胞若缺少核酸，就不能產生足夠的白細胞介素-2，自然殺傷細胞的毒性和巨噬細胞的活性亦下降，身體免疫功能隨之下降⁷。此

外，年紀越大，腸道功能就越差，這是因年老細胞合成的核酸不足，此時補充核酸，就能修復受損的腸道功能⁹。

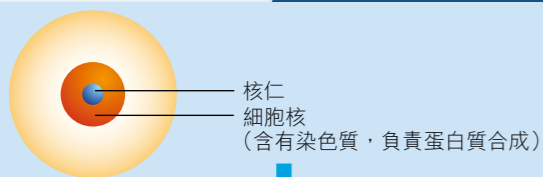
免疫調節功能

免疫系統，是人體抵禦病原菌侵犯最重要的保衛系統。最近的研究發現，核酸能通過影響免疫器官，如脾臟、胸腺、腸道淋巴結，或免疫細胞，如淋巴細胞、自然殺傷細胞、巨噬細胞，以及免疫分子，如白細胞介素、抗體等，從而調節免疫系統。

對抗細菌病毒

核酸能刺激T細胞的免疫反應，促進淋巴細胞轉化，增加淋巴結淋巴細胞分泌白細胞介素-2和 γ -干擾素、激發遲發型超敏反應，並對抗李斯特菌感染^{10、11}。不僅如此，餵食核酸的小鼠能提高其存活率，維持多核性白血球的正常功能¹²。三文魚白子核酸亦能提高巨噬細胞的吞噬能力，並增加抗體生成，從而提升對大腸桿菌和沙門氏菌感染的防禦能力¹³。

肝細胞結構圖



缺乏核酸，會減少核仁、細胞核面積，影響蛋白質合成，肝臟便無法正常運作。

其他保健作用

此外，核酸還能促進神經細胞的生長和新陳代謝，平衡血壓、膽固醇及血糖水平，維護心血管健康，並能預防記憶力衰退⁶及老年人腦退化等衰老問題。核酸還能通過影響體內其他營養物質的代謝，調節身體機能。服食核酸能激活葡萄糖代謝，提升運動時的耐力¹⁶。核酸還能增加透明質酸、膠原蛋白和彈性蛋白的生成，加速成纖維細胞代謝，維持肌膚水分，改善膚質¹⁷。食物補充核酸能和腸道微生物產生協同作用，從而減少食物過敏¹⁸。此外，食用核酸能提升精子的濃度和活性⁶。

核酸含量母乳遠勝奶粉

值得一提，以牛奶為基礎的嬰兒奶粉核酸含量普遍比母乳低。資料顯示，相較於無添加核酸的奶粉處方，含核酸的奶粉能減少嬰兒腹瀉，提高注射乙型流感嗜血桿菌疫苗後抗體的水平，和自然殺傷細胞的活性，促進嬰兒免疫系統的發展以及腸道健康¹⁹。

由於核酸對衰老、頑疾等影響人類健康等重要問題有預防或治療的作用，因此，核酸補充劑將成為食用營養保健品的新趨勢。



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。

參考文獻

- López-Navarro AT, et al. Morphological changes in hepatocytes of rats deprived of dietary nucleotides. *British Journal of Nutrition* 1996; 76:579-89
- López-Navarro AT, et al. Deprivation of dietary nucleotides results in a transient decrease in acid-soluble nucleotides and RNA concentration in rat liver. *Journal of Nutrition* 1995; 125:2090-2095
- Fontana L, et al. Dietary nucleotides correct plasma and liver microsomal fatty acid alterations in rats with liver cirrhosis induced by oral intake of thioacetamide. *Journal of Hepatology* 1998; 28:662-669
- Sánchez-Pozo A, et al. Nucleotides as semiessential nutritional components. *British Journal of Nutrition* 2002; 87:135-137
- Masataka Kawarasaki. Effect of taking DNA-Na from Chum Salmon milt on ethanol metabolism. *Nippon Shokuhin Kagaku Kogaku Kaishi* 2008; 55:632-636
- Mitarai M. Effects of dietary DNA from chum salmon [Oncorhynchus keta] milt on memory and age-related changes in senescence-accelerated mice. *Journal of the Japanese Society for Food Science and Technology* 2008; 55:461-467
- Carver JD, et al. Dietary nucleotides: cellular immune, intestinal and hepatic system effects. *Journal of Nutrition* 1994; 124:144S-148S
- Jane DC and Allan WW. The role of nucleotides in human nutrition. *The Journal of Nutritional Biochemistry* 1995; 6:58-72
- Ortega MA, et al. Dietary nucleotides accelerate intestinal recovery after food deprivation in old rats. *Journal of Nutrition* 1995; 125:1413-1418
- Fedianina LN. Experimental study on impact of salmon milt DNA on T-cellular immunity. *Antibiotic and Khimioterapy* 2005; 50:14-17
- Yamauchi K, et al. A nucleoside-nucleotide mixture and its components increase lymphoproliferative and delayed hypersensitivity responses in mice. *Journal of Nutrition* 1996; 126:1571-1577
- Hirai A, et al. Changes of polymorphonuclear leukocytes (PMNs) functions under dietary nucleic acid deficiency and effect of administration of nucleotide and nucleosides mixture solution in mice. *Clinical Biochemistry* 1997; 30:259
- Besednova NN, et al. The immunotropic properties of the deoxyribonucleic acid from Salmonidae milt. *Antibiotic and Khimioterapy* 1999; 44:13-15
- Fedianina LN, et al. Experimental study on the effect of low molecular DNA from salmon milt on hemopoiesis. *Antibiotic and Khimioterapy* 2004; 49:7-10
- Kulkarni AD, et al. Nutrition beyond nutrition: plausibility of immunotropic nutrition for space travel. *Clinical Nutrition* 2002; 21:231-238
- Mitarai, M. Effect of dietary DNA from chum salmon [Oncorhynchus keta] milt on endurance running capacity of mice. *Journal of the Japanese Society for Food Science and Technology* 2008; 55:510-514
- Maruha Nichiro Foods, Inc. The effect of DNA-Na on the production of hyaluronic acid using human cell. Effect of taking DNA-Na on human skin conditions.
- Sudo N, et al. Dietary nucleic acid and intestinal microbiota synergistically promote a shift in the Th1/Th2 balance toward Th1-skewed immunity. *International Archive of Allergy Immunology* 2004; 135:132-135
- Carver JD, et al. Dietary nucleotides: effects on the immune and gastrointestinal systems. *Acta Paediatrica Supplement* 1999; 88:83-88

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 核酸功效顯著

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，減低輻射對細胞的影響
- 延緩衰老，保持青春，提升精力
- 助肝細胞再生，令肝臟健康
- 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：

動脈硬化 血壓超標 眼疾 膽固醇 血糖超標 肝毒 老人呆滯

營養師熱線
2882 4884
www.squina.com

春日鼻敏感

春日繁花盛放，又是鼻敏感發作的高峰期，預防勝於治療，今期兒科醫生張傑，會教大家如何減低鼻敏感發作機會。

Q 什麼是敏感症？如何會產生過敏反應？

A 過敏反應是指身體的免疫系統誤將無害的物質(致敏原)視為威脅，並釋放組織胺來攻擊。以鼻敏感來說，一般是指由很多環境致敏原引起的複雜鼻子過敏反應。常見的致敏原是塵蟎、霉菌、天氣變化、各種過濾性病毒。現時天氣乍暖還寒，而且濕度普遍較高，所以有鼻敏感傾向的人，往往會在春天發作。不過，由於有多種的致敏原，所以其實全年都有機會發作。

Q 日常生活中，如何減低發作機會？

A 鼻敏感雖不算致命疾病，但殺傷力也不容忽視。患者往往因鼻子不暢而導致睡眠不足、精神欠佳、體力下降、面色蒼白。因此及早正視，盡量減低發作機會。例如使用防塵蟎寢具、每星期更換床上用品、多為床上用品曬太陽、保持室內濕度低一點等。在春天繁花盛放的季節，應經常洗換窗簾以及回家後立即更衣，勤清洗衣物，有助降低發作的風險。

Q 一般治療及預防方法？

A 要處理各類敏感症，首要的工作是避開可能的致敏原。每個人的致敏原可有不同，可透過個人的病歷和醫學檢測去分析，例如皮膚點刺測試和血液敏感原測試。而在發作期，可使用口服的抗組織胺藥物去緩解病情。當然，沒有人希望長期使用藥物，所以加強自我免疫功能的調節也是多年來的醫學研究重點。綜合多個個案研究，是多做帶氧運動、足夠及有質素的睡眠、攝取有助提升免疫力、具抗炎、抗氧化作用的物質(例如奧米加3等)、減少醃製的食物等。



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。

易敏人士營養配方 針對致敏根源 • 提升整體體質

當你身邊的朋友每天都不停打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻痕和流眼水，你在腦海中多數會認為他是傷風？感冒？其實很大機會是患有敏感症。尤其是港人常見的鼻敏感。據統計，香港有約 30 - 60% 有不同程度敏感症的情況。當中有一半以上為十二歲以下的兒童。其中一半人更會持續患病至成年。想和敏感說再見，便要從調節免疫系統做起，多攝取天然優質營養素，減低過敏反應。



治敏之選 - 魚鯊烯

如想根本改善易敏體質，應從免疫系統著手，鼻敏感沿於免疫系統反應過激，對原本屬無害的物質過份敏感，視之為入侵者而作出過敏反應。因此，只要令免疫系統回復正常，便能改善情況。日常可多補充天然魚鯊烯，有效調節免疫系統，避免反應過激。



舒敏之選 - DHA

日常食物內含 Omega-6，若長期攝取過多，容易引發炎症。要抗衡 Omega-6，便要多攝取 Omega-3，如 DHA、EPA，其中尤以 DHA 對過敏人士特別重要，可有效減低體內引發炎症的 Omega-6 比例，舒緩易敏反應。深海魚多含 DHA，但易受水銀等重金屬污染，攝取優質萃取深海魚油 DHA 的補充營養品，安全有效得多。





多國認可之頂級美容護理 日本皇室御用 與別不同之按摩治療

經歷一個寒冬，無論身心都有種積壓難抒之感，再加上忙碌的工作、污染的空氣，令人透不過，更顯疲倦沉重。是時候給予自己一個與別不同的美容療程，將積壓著的毒素倦怠一掃而空，讓身心靈來一趟徹底解放，抖擻精神迎接和暖的初春。

以氣功貫通不同的穴位 達到美容・保健・治療作用

雪肌蘭獨家引入日本皇室貴族尊享的「日本氣功經絡穴位美容按摩治療法」，透過按摩師以「氣功」貫通面部最重要的穴位及密佈的經絡，引注「生生之氣能量」於體內暢通運行，促進血液及淋巴循環更生，活化內臟器官機能，將平日因壓力、污染及情緒困擾而瘀積的毒素一掃而空，讓肌膚底層的污垢自然推出，繃緊的肌肉回復柔軟，整個身體回復規律調和，精神舒暢。有效達到強身健體、美白肌膚，治療疾病的目的。這正是日本皇室的健康養生秘訣。



榮獲日皇之弟親自頒發「社會文化功勞獎」，四十多年來一直深受日本皇室及藝能界愛戴



選用優質天然的鯊魚精華按摩 煥發健康剔透素肌

配以純100%鯊烯精華及鯊魚按摩膏作治療按摩，當中的珍貴鯊魚精華能徹底滲透肌膚底層細胞進行修護，有效活化細胞，促進血液循環，排毒美白，發揮殺菌、代謝、活化、滲透及親和5大作用。有助加強治療效果，改善肌膚敏感泛紅，提升自癒力，煥發健康亮澤的素肌美，效果相得益彰。



體驗脫胎換骨 身心舒泰的輕鬆感

療程後，身心靈猶如獲得洗滌般，體驗到前所未有的舒壓暢快感，整個人猶如脫胎換骨，感到舒暢無比。肌膚顯得煥然一新，充滿剔透的淨白光澤。這一趟身心靈治療之旅，絕得讓您再三回味，樂而忘返……



配以榮獲十多個國家認可之「世界優秀技術大獎」、同樣是日本皇室及藝能界御用的純天然護膚品作按摩



C'BON DR 醫學美肌系列 制定零敏感肌膚方案

經過一個寒冬，肌膚或多或少都飽受缺水、乾燥、敏感的折磨。C'BON DR 系列由皮膚科專學醫學博士赤須玲子開發，配合獨創「液晶乳化技術」，能將多項活性成份糅合成醫學美肌配方，不含香料、酒精及化學成份，有效締造零負擔的護膚效果，回復素淨不敏感的春日肌膚！



零敏感護膚步曲：

- 1 潔膚油 Cleansing Oil**
 - 溫和徹底清除污垢
 - 濃妝、眼妝和唇膏亦可徹底卸掉
 - 防敏感
- 2 洗顏泡沫 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，抗菌之效
 - 保持肌膚濕度，感覺清爽
- 3 化妝水 Mild Lotion**
 - 豐富保濕成份，防乾燥
 - 提升敏感肌膚自癒力
 - 幫助肌膚吸收營養
 - 改善粗糙，令毛孔細緻
- 4 乳液 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
- 5 白白日霜 Mild Protect Base SPF28/PA++**
 - 高效防曬美白，均勻淨白膚色
 - 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



- 3 化妝水 Mild Lotion**
 - 豐富保濕成份，防乾燥
 - 提升敏感肌膚自癒力
 - 幫助肌膚吸收營養
 - 改善粗糙，令毛孔細緻
- 6 透明質酸美容液 Serum HA**
 - 高濃度優質保濕修護精華
 - 令敏感、缺水肌膚回復濕潤柔軟
 - 消炎、修護、鎮靜及舒緩肌膚
 - 讓肌膚在壓力、氣候轉變下依然保持最佳狀態
- 7 亮白美容液 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
- 8 美容液護膚霜 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



赤須玲子

醫療法人代表，赤須醫院院長（醫學博士，日本皮膚科學專醫）

畢業於日本著名的醫學大學，後留學加拿大和美國，並取得了美國皮膚病理認定醫生資格。對美容肌膚有很高的造詣，是日本美容肌膚護理治療的第一人，豐富的臨床經驗和對美容專門治療而備受媒體推崇，得到日本很多女性患者支持！

美白抗曬 對抗春日光害

春日的紫外光漸強，會加速肌膚衰老。因此必須做足防禦措施，全方位抗曬美白，才可保護幼嫩肌膚。謹記每天塗上防曬產品和美白精華，前者能抵禦紫外線刺激肌膚產生自由基，避免老化；後者則能持續淡化體內黑色素，令色斑無所形成。

美白補水 輕盈防曬.....

當中的美白成份能持續淡化黑色素，預防及淡化黑斑，更蘊含天然鎖水精華，保濕效能持久，有助增強肌膚光澤。同時兼具防曬功效，有效保護肌膚免受紫外線傷害，質感清爽。



美白防曬保濕乳液

重點還原美白肌膚.....

蘊含高濃縮美白維他命C導入體，能有效提高美白、保濕、修護、抗菌功效，將沉著之黑色素還原美白，並抑制黑色素形成，預防斑點，徹底發揮美白能量，讓肌膚美白勝雪。



雪肌美白粉末

特別護理

為春肌去「舊」換「新」.....

每逢季節交替的時候，角質死皮都特別地頑固積聚肌膚表面，再優質的護膚品都無法被肌膚吸收。肌膚也有「換季期」，完美肌膚修護液當中的天然AHA果酸，重點軟化厚重角質，褪掉死皮，讓您的肌膚每天蛻變更生，回復自然更生規律，重拾28天的褪變週期。



完美肌膚修護液

緊緻亮睛去眼紋.....

稍微鬆弛的眼皮、眼角的乾紋、笑紋，都是青春的大敵！定期敷眼膜是不可少的保養工作。特效緊膚眼膜蘊含優質膠原蛋白，配合骨膠原眼膜紙，能即時減退眼部乾紋，預防皺紋，提升眼部彈性，並舒緩疲倦、暗啞、眼袋、黑眼圈等問題，令雙眼回復緊緻細滑，充滿神采。



特效緊膚眼膜套裝

眼睛的健康與保護

眼睛是人類的靈魂之窗，對我們極為重要，但仍有不少人缺乏對眼睛的保護意識，甚至對眼疾的認識亦嚴重不足，到了眼睛出現毛病仍渾然不知，令眼睛造成嚴重損害。俗語有云：「知己知彼，百戰百勝」，只有我們更了解眼疾的種種，才能有效預防，及早根治。

乾眼症

淚水由淚腺製造，功用良多，除了可令角膜保持濕潤，有潤滑作用外，淚水還有著為角膜提供氧氣、沖走垢物、抵抗外來細菌等功效，對眼睛可算是不可或缺。事實上，所謂乾眼症，正是因為淚水分泌不足或淚水分佈不平均，令眼球表面得不到適當的滋潤而產生，若分泌不足，眼睛會有乾澀的感覺，有時甚至會出現眼痛，熾熱或短暫朦朧的情況。

淚水分泌不足

其實，乾眼症受身體狀況及環境因素影響，隨著我們年齡日增、患有砂眼、慢性結膜炎及女性更年期等因素，淚水分泌會受到影響而減少，或分泌不均，而出現乾眼現象。另外，外在環境因素亦對構成乾眼症有一定的影響，例如長期處於設有空調的室內環境下，由於室內空氣會較為乾燥，亦會容易抽乾眼睛水份而造成乾眼現象。

改善空氣濕度

乾眼症治療方法良多，最直接的方法是使用人造淚水補充淚水，或服食一些有助濕潤眼睛的補充品，亦可透過改善室內空氣濕度而防止乾燥。

雪肌蘭魚寶 藍莓活力明目素



- 加強淚水正常分泌，舒緩眼乾澀
- 舒緩眼睛疲勞、發紅現象
- 促進眼部微絲血管循環，抗氧化
- 促進眼部機能，預防眼疾



徐芸生先生簡介

香港理工大學眼科視光學診所副顧問眼科視光師、美國視光學院院士、英國隱形眼鏡協會會士、新西蘭民航局具資格眼科視光師。
徐先生畢業於香港理工大學眼科視光學院，並獲取哲學碩士學位。主要臨床興趣是隱形眼鏡驗配。徐先生目前負責管理眼科視光學診所臨床服務的運作及協助診所發展臨床專科服務。

正確地「揀飲擇食」 做個至「營」孕婦

寶寶出生後到底是精靈活潑，或是體弱多病，與孕婦是否有攝取充足的營養大有關連。今期會和大家分享孕婦飲食宜忌，讓各位準媽媽成為識飲識食的至「營」孕婦，生個精靈小寶貝！



蠔肉有助穩定情緒



另外，鐵質亦是胎兒造血的重要營養，缺乏鐵質會增加早產機會；豬肝、紅腰豆等便含較高鐵質，而蠔肉精華更是不錯選擇，因蠔肉營養豐富，具「海上牛奶」之稱，當中所含的鐵質，是牛奶21倍！而且更含牛磺酸，能促進幼兒大腦發育。但因蠔多含重金屬，孕婦不能多吃，如以蠔精華製成的天然健康食品，則無此害。

忌

飲酒／吸煙 ❌

因酒精有機會令胎兒患上酒精症候群(如：臉部畸形、生長遲緩等)，並與煙草一樣，可增流產機會。

咖啡因過量 ❌

孕婦每日不宜攝取300毫克以上的咖啡因(約3杯即磨咖啡)。過量可增流產機會，或導致初生嬰兒體重過輕。

1人進食2人份量 ❌

其實孕婦懷孕首三個月，所需熱量與未懷孕一樣。到懷孕第二階段後，孕婦才需額外攝取約300卡路里(約1份花生醬全麥三文治的熱量)。若孕婦增重太多，會增加患上妊娠糖尿或高血壓的機會。因此，切忌胡亂放肆地進食！



宜

均衡飲食 ✓

飲食要多元化及份量適當，五穀份量佔最多，其次是蔬果，特別要多吃深綠色蔬菜(如：菠菜)，以助吸收足夠葉酸，幫助胎兒神經正常發展。奶與肉類要適量，鹽與油份等則最少。

攝取充足的DHA ✓

屬奧米加3的DHA不飽和脂肪酸，對胎兒腦部、眼睛及日後智力發展大有幫助。有科研證實，有服用DHA補充劑習慣的孕婦，其孩子在四歲時的智力測試有較好的表現，故孕婦應增加DHA的攝取量。食物中以深海魚(如：吞拿魚、三文魚)含DHA較高，但因現今污染嚴重，令深海魚多含水銀或重金屬，進食過量可直接損害胎兒神經系統，而其他肉類DHA含量更近乎零。故想安全地額外提升DHA攝取量的孕婦，可適當地補充已去除雜質的優質魚油DHA天然健康食品，以補所需。



健康飲食金字塔

攝取足夠的礦物質 ✓

孕婦需注意鈣質吸收，因鈣是胎兒形成骨骼重要成分，亦有助預防孕婦腿部抽筋。連骨吃的魚類(如：沙甸魚、小魚乾)、豆腐等均為較高鈣的食物，而由天然魚骨鈣萃取提煉而成的魚鈣補充品，由於濃縮了豐富優質鈣，可方便快捷地吸收每天所需，是孕婦每天補充鈣的不二之選。

DHA令眼、腦聰慧靈巧



營養師提提您：

懷孕期間要飲食均衡 更要注意排毒！

現代人生活忙碌，飲食失衡，加上污染嚴重，易令體內積存毒素，可損害胎兒的神經及發育。故孕婦應將身體早積存的毒素排走，以免影響胎兒。研究發現，深海鯊魚肝臟內所含的魚鯊烯(Squalene)，是天然排毒營養素，能補充細胞氧氣，增強排毒器官(如：肝臟)的活躍性，幫助身體排出不能自然排走的重金屬、水銀及鉛等致癌物質，以防有害物影響胎兒發育，及減低胎兒過敏機會，故值得孕婦積極攝取！

Squalene魚鯊烯有助寶寶肌膚嫩白不敏感

雪肌蘭健康檢測中心營養師
Kandy Cheung

急剎車、咳一聲 便斷骨？ 骨質疏鬆無聲侵襲 定期檢查最重要

骨質疏鬆可謂「隱形殺手」，早期無明顯病徵，患者可無痛無癢，故易令人忽視。有些人可因坐車時一次急剎車、或只是咳一聲，便出現骨折，才醒覺原來自己已患骨質疏鬆！現時本港骨質疏鬆患者已高達40萬，最新調查更發現1/3停經婦女正受骨質疏鬆威脅。不想成為下一個受害者，便要及早了解此症，作定期骨質檢查，防患未然！



何謂骨質疏鬆？

因骨骼內骨量流失，令骨骼變脆弱易折斷。人體30歲時骨質密度處最高峰，骨質新陳代謝正常。但30歲後破骨細胞活躍度，會比造骨細胞高，令骨質流失速度加快，若骨質流失過多，最終會形成骨質疏鬆。

什麼人是高危人士？

任何男女，年齡愈大，患上骨質疏鬆的機會便愈大，但此症已有年輕化的跡象，故骨質疏鬆已成為不同年齡人士的殺手。而已停經或早停期的婦女，因體內有助保護骨質的雌激素減少，骨質流失會比以前快3倍，增加骨質疏鬆的機會。而其他高危因素包括：

- 不良飲食及生活習慣(如：過多煙酒、咖啡因、缺乏運動、少曬太陽等)
- 更年期前後婦女
- 有家族病史
- 長期使用藥物如類固醇

骨質疏鬆有何併發症？

除了引致駝背外，最常見的是骨折，每兩名60歲以上的患者，便有一人骨折，可導致終生殘廢，四份一患者更會在一年內死亡。

骨質疏鬆應如何預防？

要預防骨質疏鬆，需從運動、均衡飲食及生活行為修正三方面做起。

- 應定期做適量負重的運動(如：緩步跑)
- 多攝取充足有利骨質的營養，如：多食高鈣的豆腐、連骨的小魚乾、魚骨、鯊魚軟骨、綠色蔬菜等

港人鈣量攝取嚴重不足

研究指港人每日由膳食攝取的鈣質只達建議的一半！故可有需要，適當攝取優質天然鈣補充品，以補所需。鈣補充品以碳酸鈣、檸檬酸鈣等合成鈣較為常見，但吸收率較低，易對肝臟造成負擔，及易形成胃氣漲等問題，故應選擇



由食物提煉的天然食物鈣，如由魚骨提煉的天然魚鈣，與人體骨骼的鈣質相近，不會引起排斥，吸收率更高，是關注骨質健康的人士的必然之選。

養成每天補鈣、吸鈣好習慣

鈣質是一項容易流失的營養，因此，除了每天補充鈣質外，也要注意鎖緊體內的鈣質，這樣才可確保鈣質有效被利用，強健骨骼。研究發現，由鯊魚提煉出來的鯊魚軟骨素S.C.P.，有效提升身體對鈣質的吸收，並鎖緊鈣質，促進骨骼合成，令骨質更強健，是骨質脆弱人士的恩物！除此之餘，亦應多點吸收陽光、減少煙酒等，均有助骨質健康。

常用的檢測方法 超聲波骨質密度檢測

由於骨質疏鬆無明顯症狀，不做骨質密度測量，很難發現自己患有此症！故此，有必要定期進行骨質密度檢查，及早了解骨骼健康狀況，防範未然！

安全可靠 廣泛採用

市面上盛行超聲波骨質密度檢測可測出測試者的T-score(骨質密度)，而T-score是透過與港人平均骨質高峰期的密度作比較而得出的數據，是現時最常用計算骨質密度的方法之一。此檢測非常安全，測試者事前無需任何準備，能即時得知測試結果，而且檢測費用較大眾化，所以廣泛被醫療機構採用。故此，應及早檢測骨質狀況，以便趁早作出防備，避免成為下一個骨質疏鬆受害者！





多做健身操，防治肩周炎

肩周炎又名「五十肩」，意指普遍發生於四十至五十歲人士身上。但其實五十肩並非中年人「專利」，年輕人也會中招。患者的肩部會長時間感到痛楚和僵硬，嚴重影響日常生活，簡單如梳頭、晾衣服，甚至穿衣服及睡覺時都感到劇痛。肩周炎的發病原因不詳，一般相信是因年青時經常做一些極度拉扯上肢或重複轉動上肢的動作，導致肌腱勞損、慢性發炎，在中年時因肩關節再次受傷而觸發這持久的炎症。

肩周炎可分為四個階段：

第一階段	疼痛是主要徵狀，活動機能並沒有明顯阻礙。
第二階段	疼痛加劇至影響睡眠，大部分肩關節活動都會產生痛楚，關節並逐漸硬化。
第三階段	疼痛減少了，但關節硬化卻變得嚴重。
第四階段	在適當運動及護理下，關節硬化可逐漸改善，一般都能恢復大部分的活動機能。

以上各階段的長短視乎情況而定，歷時可長達一年或以上。病發初期，痛楚比較嚴重。部分人會選擇接受注射消炎針以減輕疼痛，但研究顯示療效短暫及易有副作用。在這段期間，盡量少用痛手，以減少發炎徵狀；至第三、四康復期，患者須多作大幅度伸展運動，務求盡快回復肩膊的活動能力，避免關節硬化，以後抬不起手來。最重要還是改善不良動作及姿勢，以免舊患復發。



吳俊霆 Elton Ng 簡介

香港理工學康復治療系畢業，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。



五招伸展運動幫你舒緩疼痛：

- 第一招 鐘擺式**
上身前傾，手臂放鬆，如鐘擺般向不同方向前後或打圈搖擺3-5分鐘
- 第二招 爬牆**
面向或側向牆，痛手慢慢爬至高處，停留10-30秒後放鬆
- 第三招 拉毛巾**
痛手在背部下方握住毛巾，另一隻手在上方將毛巾慢慢向上拉至痛點，停留10-30秒後放鬆
- 第四招 胸大肌伸展**
前臂放於牆上及屈曲手肘至九十度，身體向前傾及轉向另一側，直至感到胸前肌肉拉緊，保持10-30秒
- 第五招 強化運動**
當肩部活動幅度及痛楚程度改善後，便可進行強化運動，以恢復肩部及上肢功能。先俯臥於床上，手握啞鈴，手肘慢慢提向上，停留3秒。重覆二十次。

★ 因每人的病情不同，如在練習過程中，發覺疼痛加劇，應立即停止或請教專業人士。

雪肌蘭推介

舒緩僵硬疼痛良方：



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
- 促進軟骨再生，潤滑關節
- 減低勞損，緩解關節疼痛僵硬
- 舒展筋骨，回復靈活柔韌有力



雪肌蘭魚寶淨丸

- 優質魚油Omega-3 EPA
- 擊退致炎因子
- 天然散熱消紅，消除關節痛
- 促進血液循環，有助消腫

健康需要付出心機和時間，如何認真地學習管理健康，至今依然是我人生重要的課題。



永恒的人生課題：管理健康

和很多典型都市人一樣，本身也是饞嘴一族，面對美食時，自制力薄弱，有時會吃得太飽，不懂加以節制，平日又懶運動……明知不對，但卻沒有下苦功，以致日漸心廣體胖。

脂肪悄然來襲

回想多年前，有段時間「很乖」，很勤力地往集團旗下的美容院利用儀器減肥，當時成效非常顯著，清減了二十磅。然而，由於療程後2小時內都不可以進食，要花心機計時，工作應酬關係，很難經常提醒自己，時間又未必配合得到，久而久之，很不容易揮掉了的「脂肪」又再度來訪。

食量減半 阻脂肪吸收達42%

最近，我決心要為自己的懶惰負責，「的起心肝」與「脂肪兵團」說再見。碰巧集團嶄新推出了魚寶阻脂素，它的優點是成份天然，完全沒有副作用，正切合我追求天然零藥物的瘦身方案！除可減少平日食量的一半，科研更指它能減低脂肪吸收達42%，實在是一個極吸引的數字！

配合先進減脂儀器 功效加倍

另外，最近集團最新引入的減脂儀器 VelaSmoothPro，每次療程時間只需半小時，過程簡單輕鬆，完成後又不用洗澡，省卻不少時間，最適合我這類大忙人。由於我平日少運動，所以完成療程後特別容易感到肚餓（這是加速了新陳代謝之故），令人不自覺地吃多了！幸好有阻脂素的配合，我會在療程後先進食阻脂素，再隔半小時至1小時才進餐，發覺肚餓感減輕了，不會進食過量，慢慢地連胃口也收細了。兩者雙管齊下，令我回復健康身體，不再怕肥胖，實在非常開心！

隱藏的內臟脂肪最可怕

於我而言，除了不想肥，更重要的是健康。因為「脂肪」不單令人肥胖，器官脂肪更會嚴重影響健康。雖說我一向有服食天然健康食品，令我減低不少疾病風險，但健康是要多方面配合的，並不能走捷徑。我也是凡人，偶然也會躲懶、沒有恒心，不過可幸我身邊有很多健康天

使，不時提醒我別只顧埋首工作，要抽多些時間掌管健康，她們是誰？就是雪肌蘭的健康美容顧問！

見證肌齡逆轉

另一件令我感到高興的事，是近幾個月，身邊的朋友紛紛讚我皮膚愈變愈美，試過有次坐飛機，被空姐讚皮膚很好；又一次在飯局中，被新認識朋友說我的皮膚看來像18歲少女，聽到「18」這個數字令我從心裡笑了出來，「38」於我而言已很不錯了，現在說的是18呢！平日我甚少化妝，朋友看到我的「真面目」而加以讚美，自然令我倍感開心！回想到底是吃了什麼？不就是美肌素和DNA核酸麼！近來就是每天keep住進食10粒美肌素和6粒DNA核酸，想不到其威力真的如此非凡，讓我的皮膚回復年輕！

平日每天都會照鏡子，未必會留意到肌膚一天一天改變的成果，反而別人卻一眼看出自己的轉變！令我深信，運用天然的方法，持之以恆，必然能從內而外改善身體，達到美麗。

榮獲《資本雜誌》選為「資本傑出領袖」

另一件值得分享的開心事，早前榮獲《資本雜誌》選為「資本傑出領袖」，深感榮幸。本身是一個完美主義者，無論做任何事都「用心」做足100分！要求員亦是「用心」工作及「用心」待客。公餘時亦鼓勵大家一起做義工，回饋社會，期望日後可召集更多志同道合人士，為社會出力。



雪肌蘭魚寶阻脂素



雪肌蘭魚寶生命的本源



雪肌蘭魚寶美肌素

姓名：Heung Hau Ling
 年齡：40+
 職業：專業人士
 推介產品：鯊魚軟骨素 S.C.P.

不用再吃止痛藥了

膝蓋不再吱吱作響

上星期我和丈夫帶著國內到訪的親友四處遊玩，逛街購物，看旅遊景點，不單是急步行，有時甚至快步跑，追車趕路，十分勞累，回到家裡，忽然想到……

怎麼丈夫的腳這陣子那麼堅強，腿的老毛病沒有發作？三年前，丈夫的腳踵（腳後跟）、膝蓋輪流疼痛，醫生告訴丈夫，他腳部的不同部位都有軟骨退化的病徵，丈夫還向醫生表示自己還很年青，不會有退化吧！醫生說他自己也很年青，也開始退化了。

於是，丈夫開始接受物理治療，吃止痛藥，和腳踝痛、膝蓋痛打交道；痛楚不斷循環交替，他感到很困擾，畢竟人生還有大路要走啊！（止痛藥是醫生給他的，當然不能正本清源，根治問題。）

昨晚，我與丈夫聊天分享，我問他這陣子的追車趕路，不停的逛，這樣勞役雙腿，他的

膝蓋有沒有咯咯作響？又或者後踵疼痛？他說當然無問題，並表示自己也忘了腳有老毛病！說起來他也不明所以。我們想著做過甚麼，吃過甚麼，可令腳壯起來，我一下子明白過來……

他沒有再受痛楚折磨，是因為吃了雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素嘛！

男人嘛，當然不會主動吃這些天然健康食品，而我這品牌的忠實用戶，一次偶然機會，在職員推介下買了一瓶回來讓他吃，他也只是順應民意……

現在他也相信鯊魚軟骨素的作用，自己乖乖的吃了，因為他自己知道膝蓋不再吱吱作響和不用再偷偷吃止痛藥，是軟骨素功效的明證。

誠意推薦雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素 S.C.P.，我也有朋友介紹丈夫試其他牌子，但就是不行，也許是純度和質素吧！

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、專門店或雪肌蘭專櫃。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，希望更多人像我們一樣，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：金燕麗
 年齡：44
 推介產品：核酸DNA



從此找到了青春的良方

頭痛消失 回復精神

本人的工作需輪班工作，由於日夜顛倒，所以睡眠質素較差，導致經常失眠和頭痛。自從年初服食核酸DNA後，大約兩星期左右便感覺到其功效，突然發現之前一直的頭痛問題消失了，睡眠質素亦提升了不少，看到皮膚毛孔明顯收細，膚色亦沒有以往般暗啞，整個人變得精神煥發，朋友也看出我的轉變，紛紛向我請教青春良方。

聽雪肌蘭的健康美容大使說，核酸DNA是基因的基礎營養，可以活化和修補受損細胞，因我長期欠缺良好睡眠，令肝臟無法生產足夠核酸予基因，所以經常精神萎靡，進食核酸可以直接被基因吸收，繼而製造新生細胞，細胞充滿活力，自然回復良好精神狀態。很多謝雪肌蘭的健康美容大使，介紹此產品給我，使我變得健康美麗。

姓名：何太
 年齡：60+
 推介產品：
 鯊肝素 DAGE、
 核酸DNA
 鯊魚洗髮露及護髮素



太驚歎了！ 濃密的髮絲失而復得！

不用再擔心血糖超標了

一直都受糖尿病困擾，需要長期服藥，以及每天都要打針！有一次，血糖指數高得要進入深切治療部，命兒差點沒了！那次令我元氣大傷，整個人瘦了一圈，顯得十分虛弱，藥物的副作用亦令我甩了不少頭髮，頭頂顯得光禿禿的，令我很不開心。

女兒看到我身體每況愈下，於是聽取了朋友意見，購買了鯊肝素 DAGE 給我服用。起初我很抗拒，因為感覺像又吃多一種藥物，但女兒向我解釋，這是提煉自天然食物，性質非常天然，並沒有藥物的副作用，可以加速我身體復原，對身體百利而無一害。我禁不起女兒苦苦相勸，姑且嘗試服用。服用了一樽後，發覺精神和體力的確好了很多，走路上下樓梯也顯得有氣力，抵抗力亦提高了！而最令我驚喜的，是鯊魚洗髮露及護膚素，使用了一個多月左右，發現頭頂再次長出頭髮，現在的我頭髮又濃又密，朋友看到這個奇異功效，都爭相購買，現在我們都成為了雪肌蘭的忠實 fans！

最近，我發現了新的至愛，就是核酸DNA，進食後面色顯得更富光澤，充滿生機，而且更發覺，我的血糖指數穩定了不少呢！



雪肌蘭愛心義工隊 親往地區展關愛

一年一度的保良局地區長者安老服務計劃「關懷長者心」探訪活動於早前開展，擔任節目籌委會主席的陳細潔總理、雪肌蘭愛心義工隊主席劉陳小寶，聯同一眾愛心滿載的雪肌蘭義工隊及愛心奉獻護士義工隊，浩浩蕩蕩出發往葵涌邨出席活動開展禮，活動更邀請得安老事務委員會主席梁智鴻太平紳士蒞臨主禮，儀式過後更往邨內長者居所作探訪，大派食物禮包，內裡有白米、湯包、蝦子麵、冬菇等食物，令長者樂也融融。



齊心就是力量！雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶及副主席陳細潔，和一眾義工誓師出發探訪長者。

集團捐款支持安老服務

雪肌蘭國際集團一向關注長者生活質素及身體健康，每年均會出錢出力支持保良局的地區安老服務計劃。集團主席劉陳小寶每次更身體力行，帶領眾義工成員參與地區探訪，與長者閒話家常，分享生活點滴。劉主席表示：「每次和長者交談，都有不少得著。長者很樂意跟我們談及他們的當年往事，以及日常生活的種種，從中亦更令我了解到他們的需要。」



劉陳小寶主席代表雪肌蘭捐出港幣廿六萬支持是次計劃，由安老事務委員會主席梁智鴻太平紳士代表接受，並與一眾嘉賓合照。



劉陳小寶主席、陳細潔副主席，夥同「排骨仔」敖嘉年，一起前往探訪一對公公婆婆，並送上禮物包。



屋內掛滿子孫的相片，記下了不少歡笑回憶，提起這些孫兒，公公婆婆便流露出慈祥的笑容，更孜孜地與Angel等人分享日常點滴。

捐款支持保良局慈善活動

除了義工活動，劉陳小寶主席和陳細潔副主席亦經常捐款支持及出席社會團體的慈善活動，早前一年一度的保良局周年慈善餐舞會，兩人除了捐款贊助，亦一起出席晚會以示支持。



農曆期間，保良局在TVB舉辦保良福兔喜迎春暨賀132周年慶典，身為保良局總理的陳細潔副主席與劉陳小寶主席不忘捐款支持，並一起出席大會儀式及欣賞表演節目。



劉陳小寶主席與陳細潔副主席，贊助並出席保良局周年慈善餐舞會，席間喜與主禮人財政司司長曾俊華及嘉賓中田英壽聚頭，不忘合照留念。

舉辦「長者常見眼疾講座暨健康檢查」活動

由雪肌蘭「愛心奉獻」義工隊發起及策劃，並獲理大醫療及社會科學院的專業團隊，包括專業視光師、學生義工、以及「愛心奉獻」護士義工隊響應的「長者常見眼疾講座暨健康檢查」，早前順利舉行。活動於保良局劉陳小寶耆輝中心舉行，一共為百多名長者，提供眼睛健康講座及身體健康檢查，藉此加強長者對眼睛保健及身體健康的認知。



理大眼科視光學學院張銘恩副教授向長者講解眼疾風險，以及日常護眼知識，令長者獲益不少。

專家講解眼疾風險

眼疾講座主講嘉賓理大眼科視光學學院張銘恩副教授指出，隨著年紀的增長，視力會慢慢衰退，也有可能出現眼部不適或其他眼疾。透過定期的眼健康檢查，能及早診斷眼部疾病的成因，如白內障及青光眼等，並作出適切治療，避免不必要的視力惡化。



劉陳小寶主席和陳細潔副主席身體力行，接受眼睛檢查服務，加強長者防眼疾的意識。



針對長者常見三高問題，義工分別為長者量體重、測試脂肪比例、血液含氧量、脈搏以及血壓水平，助他們了解個人的健康狀況，提高警覺。

一位會員投一票

提名「我最喜愛的雪肌蘭美容健康大使」！
2011年最佳服務態度健康美容顧問選舉 — 春季第一輪投票

2011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： _____

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2011年5月10日前遞交往指定地點，逾期無效

您的意見，讓我們做得更好！

雪肌蘭致力為您提供優質生活，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



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！

以下哪款產品有助保護基因，減低輻射影響？

- A. 雪肌蘭魚宝生命の本源
- B. 雪肌蘭魚宝蠔皇素
- C. 以上兩者皆是

鼻敏感有何症狀？

- A. 抽筋
- B. 肚瀉
- C. 流鼻水

以下哪種天然產品具有美白功效？

- A. 活力潔面泡沫
- B. 柔和潔膚泡沫
- C. 雪肌美白粉末

以下哪項是建立優質睡眠的好習慣？

- A. 定時作息時間
- B. 每天睡至少10小時以上
- C. 睡前喝一杯甜甜的可樂

以下哪項是DNA核酸的健康功效？

- A. 促進肝臟健康
- B. 對抗衰老
- C. 以上兩者皆是

以下哪項是營養師推介孕婦多補充的食品之一？

- A. 魚油DHA
- B. 天然魚鈣
- C. 以上兩者皆是

以下哪項是乾眼症的成因之一？

- A. 年齡日增
- B. 患有灰甲
- C. 肥胖

以下哪種產品對促進肩膀關節健康有幫助？

- A. 雪肌蘭魚宝蠔皇素
- B. 雪肌蘭魚宝鯊魚軟骨素S.C.P.
- C. 以上兩者皆是

Bulletin Winter 2010 Vol.4 得獎名單：

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------|
| Fung Wai Han (CC01026-333) | Leung Shiu Hong (MOS00922) | Teresa Pang (HN00041) |
| Chow Mei Ling (TS00850) | Cheng Sui Chun (TM00164) | 鄭同昌 (EPC00610) |
| Wu Fung Mei (PAC00587) | Ella Leung (JR01923) | Chu Kit Lan (TP00004) |
| 何梅琼 (FYS01451) | 以上得獎會員，將獲專函通知領獎 | |

上期答案公布：1C 2B 3A 4A 5B 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2011年5月10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： _____

天然健康食品專家

雪肌蘭
SQUINA

平衡情緒 舒緩壓力

報導指大學調查推算**31萬港人**因身體毛病患情緒病，情況值得關注！
雪肌蘭 魚宝蠔皇素補給充足微量元素、醣原、牛磺酸taurine、礦物質等物質，有效緩解憂鬱焦慮，減少壓力荷爾蒙分泌，令人心情平和，有助入睡及改善煩躁失眠現象。

- ✓ 平衡情緒，舒緩壓力
- ✓ 平衡荷爾蒙，舒緩更年期問題
- ✓ 加強肝、腎功能，強化骨質
- ✓ 消除疲勞，提升體力
- ✓ 補充腦部營養

科研證實

蠔肉精華
減少煩躁不安

中國雜誌〈養生大世界〉一項研究發現，蠔中所含的硒可調節神經，穩定情緒。常食用蠔可減少煩躁不安、心悸失眠及頭暈目眩等症狀。

活性蠔丸
舒緩更年期不適

《中國全科醫學》刊登研究顯示，服用活性蠔丸能減輕頭痛、頭暈、胸悶、煩躁、潮熱出汗、骨關節痛等更年期症狀。

天然營養
完美組合



獲所有滋陰固本補充品
最大獎項中 NO.1

醣原 微量元素 氨基酸

營養師熱線
2882 3112
www.squina.com

榮譽會員

七折優惠

憑券選購「修護保濕緊緻美容液」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

- 含多種高營養彈力元素
- 擊退皺紋、鬆弛、缺水
- 重拾緊緻彈性
- 補充肌膚膠原及彈性纖維



P1100b

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5月10日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員

榮譽會員

金咕會員

七折優惠

憑券選購「完美肌膚修護液」(14支裝)乙盒，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

- 天然AHA果酸，重點軟化厚重角質
- 為肌膚去舊換新，蛻變新生
- 重拾28天自然更生規律



P1100c

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5月10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「美白面膜」(5套裝)乙盒，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

- 2合1三重美白配方
- 促進黑色素代謝
- 制禦黑色素形成
- 還原美白膚色，預防雀斑及黑斑



P1100d

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5月10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「水晶晶瑩霜」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

- 矜貴的抗老面霜，擊退皺紋、色斑及粗糙
- 促進細胞血液循環及吸氧功能，令肌膚晶瑩滑溜
- 提升肌膚自癒力，保持青春年輕



P1100e

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5月10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！

- 蘊含Squalane精華，修護保濕
- 潤而不膩，適合任何季節
- 有助提高肌膚彈性



P1100f

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5月10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「特效緊膚眼膜套裝」，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

- 優質膠原蛋白即時減退眼紋、乾紋
- 舒緩疲倦、暗啞、眼袋、黑眼圈
- 提升眼部肌膚彈性
- 令雙眸回復緊緻亮麗



P1100i

榮譽會員



P1100j

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2011年5月10日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽及金咕會員

送

榮譽會員額外獲送「金裝雪滑瑩肌面膜」乙片

榮譽會員

金咕會員

印花咕會員

HK \$100 現金券

憑券選購「雪肌蘭魚寶生命的本源」乙瓶，即可作HK\$100現金券使用

數量有限，欲購從速，售完即止！

- 保護及修復基因，活化細胞
- 減低異細胞生長機會
- 延緩衰老，保持青春
- 保護肝臟健康
- 激發自癒力，防老人呆滯



P1100a

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5月10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「美白防曬保濕乳液」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

- 持續淡化黑色素，預防及淡化黑斑
- 蘊含天然鎖水精華，有效保濕
- 增強肌膚光澤
- 兼具防曬功能，質感清爽



P1100g

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5月10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「活力潔面泡沫」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

- 深入毛孔去除污垢、油脂
- 具有消炎、抗菌作用
- 有助防止暗瘡滋生
- 即時回復潔白清新素肌



P1100h

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5月10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「雪肌蘭美白精華粉末」乙套，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

- 蘊含高濃縮美白維他命C導入體，徹底發揮美白能量
- 美白、保濕、修護、抗菌
- 抑制黑色素形成，預防斑點
- 將沉著之黑色素還原美白



P1100k

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5月10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

憑券免費獲贈「柔滑緊緻身體及護手霜」旅行裝乙支

數量有限，送完即止！

- 天然海藻精華萃取物
- 軟化角質，滋潤肌膚
- 淡化色斑，減少乾紋
- 收緊肌膚，提升彈性



P1100l

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5月10日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員

HK\$500 現金券

憑券選購任何美容護理服務，即可作HK\$500現金券使用

名額有限，先到先得，請先致電登記！

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5月10日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員



P1100l

金咕會員

印花咕會員

HK\$300 現金券

憑券選購任何美容護理服務，即可作HK\$300現金券使用

名額有限，先到先得，請先致電登記！

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5月10日，逾期無效
- 此優惠適用於金咕及印花咕會員



P1100m

*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

醫學 美肌 Derma Cosmetics



護膚，要由醫學角度出發

由日本著名專業肌膚醫生開發，配合獨創「**液晶乳化技術**」美容科技，研製出一系列滲透性強的天然活性防敏感配方，不含任何化學成份，有效滲透肌膚底層，從根本改善肌膚質素，回復天然自癒力，並預防敏感，令肌膚變得「健康亮白」。

一滴
活化億萬細胞



透明質酸美容液

- 高效快速補水
- 令肌膚馬上柔軟嫩滑
- 有效改善缺水、敏感，令肌膚回復光澤

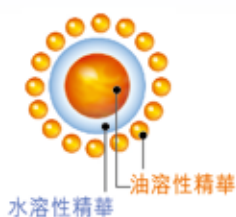


洗顏泡沫

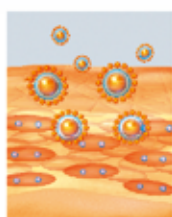
乳液

活化護膚成份 肌膚吸收度 **提升** 100倍

「**液晶乳化技術**」LCD Emulsification Technology



「**油-水-油**」的粒子組合，
確保護膚成份持久保鮮



修護粒子直達肌膚底層才釋放
修護力量，肌膚徹底吸收



臨床效用
測試



高濃度
活性成份



皮膚科
醫生認可



低敏感
配方



醫學
研發



敏感皮膚
安全測試



適合長期
使用