

健康新資訊

Oct 2012
Autumn Vol.3

BULLETIN

雪肌蘭
SQUINA



趙雅芝
永恆青春的秘密

瘦人有肚臍 危上加危！
食補骨西藥 會導致下頷骨枯？
營養師教你 暢快品嚐大閘蟹！

有機並非更有「營」！
防乾燥 緊緻水潤急救法！
Facebook專頁送大禮！

鳴謝(排名不分先後)：高錦明教授、張仁傑博士、陳亨利醫生

www.squina.com

facebook [squina.hk](https://www.facebook.com/squina.hk)



研究發現 食補骨西藥 會導致下頷骨枯？

最近本港一項研究發現，部分市民因骨質疏鬆而求醫，接受治療時需服食經醫生處方的補骨藥物，但他們在服藥期間，亦同時出現口腔問題，補骨藥物便有可能，成為導致下頷骨枯的元凶。



骨質疏鬆無先兆

骨質開始出現疏鬆時，是沒有明顯徵狀，亦不會出現疼痛異樣，往往容易被人忽視。有些人只因一次小意外，例如坐車時遇到急剎車，或只是咳嗽，便發生骨折意外，這時才發現有骨質疏鬆，需要接受藥物治療。

本港約30萬女性有骨質疏鬆

內科醫生陳亨利表示，本港患有骨質疏鬆人士的數目，是亞洲區之冠。當中以女性較多，並以開始停經及更年期女性，為最高危一族，最容易患上骨質疏鬆症。陳醫生稱，近年數據顯示，本港約有69萬名開始停經及更年期女性，當中有逾30萬人患有骨質疏鬆，其中約有4千人會出現骨折。當骨折發生後，有半數人會因此失去活動能力或自理能力，而需要長期臥床，甚至有三分之一人因此而死亡，情況是相當嚴重的。



補骨藥物的副作用

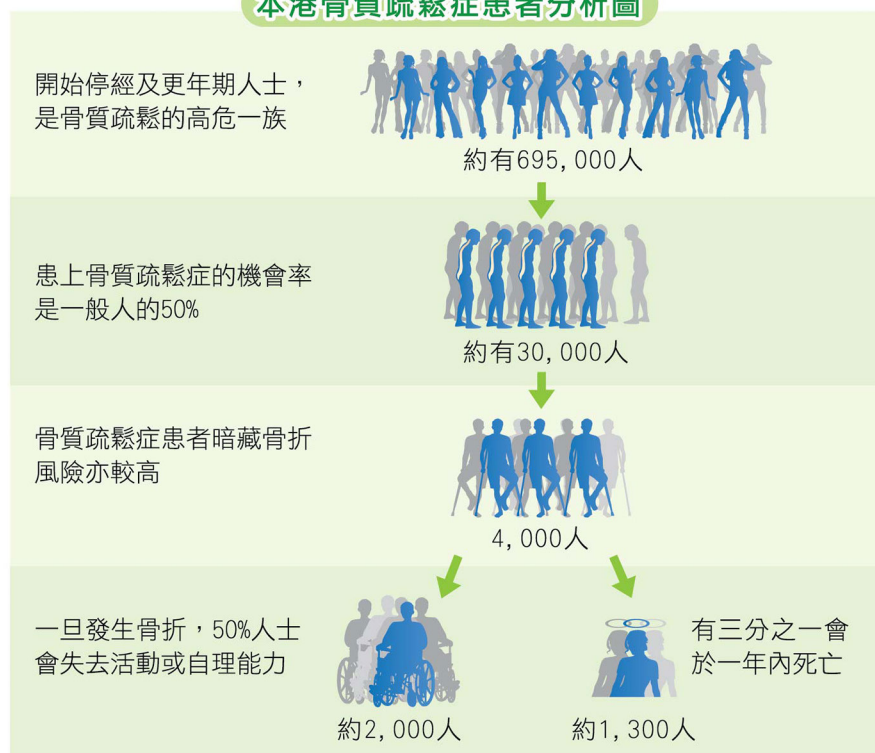
陳醫生解釋，骨質疏鬆會在毫無先兆下出現，尤其當女性步入更年期，體內荷爾蒙變化很大，是加快骨質流失的主因。當骨質疏

鬆需要接受藥物治療時，醫生處方的補骨藥物，作用是加強造骨細胞的能力，以減慢骨質流失。然而，陳醫生最近從香港牙科學會的一份研究報告發現，有服食補骨藥物的病人，期間口腔出現健康問題，如牙肉創傷、脫牙等，下頷部位出現有創傷性的傷口時，補骨藥物當中的成分，便會積聚於左下頷，倒塞血管，甚至令血管減少，令下頷骨可能出現骨枯情況。

補充大量鈣質 預防骨質疏鬆

陳醫生認為，預防勝於治療，要預防骨質疏鬆症，及早改善骨質流失，保持骨骼健康才是最有效的方法。陳醫生解釋，骨內有兩種細胞，一種是修補作用的造骨細胞，一種是破骨細胞，青少年時期，造骨細胞與破骨細胞的生長速度是均等的，但隨着年紀增長，造骨細胞能力下降，因而令到破骨速度快於造骨速度，但這個現象是不可改變的。要保持骨骼健康，骨內除了這兩種細胞外，亦含有大量鈣質，因此，陳醫生建議，任何人士平日都應為身體補充大量鈣質，尤以天然食物鈣為最理想，較容易被身體吸收和利用，可以減慢骨質流失。此外，平日還要有適當的戶外活動，每天吸收最少十五分鐘的陽光，讓身體攝取維他命D，有利身體對鈣質吸收，保持骨骼健康，分少日後患上骨質疏鬆症的風險。

本港骨質疏鬆症患者分析圖



資料提供：

陳亨利醫生

- 香港大學內外科全科醫學士
- 香港家庭醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士 (家庭醫學)



抗氧化加護肝 護眼最佳之法

現代人經常使用電腦、手機，或配戴隱形眼鏡，如果眼部護理不足，便會受到近視、眼乾，甚至視網膜脫落等眼疾的困擾。此外，隨着年紀增長，眼睛亦會出現衰老。常言道：「眼睛是靈魂之窗」，保護眼睛是任何人都應注意。

花青素 抗氧能力極高

維生素A、B和胡蘿蔔素是眼部的營養素。但是，要延緩眼睛老化及預防病變，具針對性的高效能抗氧化劑，更能保護眼睛免受光線和衰老的傷害。而維生素C、葉黃素、玉米黃質和花青素都是眼睛的良好抗氧化劑。其中，花青素（Anthocyanidin），又稱花色素，是廣泛存在於植物中的水溶性天然色素。它的抗氧化能力是維生素E的五十倍，是維生素C的二十倍。研究證明，進食花青素能明顯改善近視情況¹，加速視紫素的再合成和提高夜視能力²。此外，花青素還具有抗炎、消炎的作用，能引導良性異細胞「自殺」，抵抗頑疾形成³。藍莓、草莓、葡萄、紫玉米等呈紅色或紫色的食物，均富含花青素。可是，不同的食物，花青素的含量和種類都相差甚遠，而花青素的濃度則直接影響着其抗氧化的效能⁴。



北歐野生藍莓

護眼抗頑疾

歐洲越橘（Bilberry），或稱北歐野生藍莓，是一種富含花青素的深紫色果實，它所含的多酚成份也比北歐的多種莓類（如小紅莓、草莓等）高，抗氧化能力和抑制頑疾細胞生長的能力，亦是眾多莓類之首⁵⁻⁶。數據顯示，歐洲越橘中的花青素，能激發細胞的資訊傳遞，提高細胞自身的抗氧化和抗炎機制⁷，具保護眼睛、腎臟、肝臟免受自由基損害的作用⁸⁻⁹。

提高夜視能力

越橘還能提高人的夜視能力，並預防青光眼、白內障、黃斑病變和尿糖所引起的眼疾¹⁰⁻¹¹。它對眼睛的保護作用與其能消炎、抗水腫、增強視網膜細胞的抗氧化水平、促進視紫紅質的合成和再生，穩定膠原質的結構，和減少眼部血管的增生與出血，有密切關係^{2, 10, 12-15}。而且，歐洲越橘所含的花青素容易被生物吸收、消化和排走，即使吃多了也不會積聚在體內而產生不良的影響¹⁶。



千里眼の木

健肝明目 雙重療效

中醫認為肝臟可通過經絡將養分提供給眼睛，所以，肝臟功能好，眼睛自然靈活有神。中國寧夏的枸杞子養肝，杭州的白菊平肝，均是道地的明目良藥。日本海拔700米左右的山中，亦存在一種奇特的護眼補肝稀有植物——日光槭，當地人又稱之為「千里眼の木」。從它的樹皮中提取的杜鵑醇，能抵抗傷害肝臟的有害化學物質，對保護和改善肝功能有顯著療效¹⁷。還有研究顯示，日光槭還能抑制氧化物及刺激老鼠的巨噬細胞，以抵抗有害的入侵物，具有抗氧化、抗頑疾和提升免疫力的作用^{18, 19}。

北歐野生藍莓



千里眼の木 DHA

3種獨特成份 組合成至尊護目配方

「雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素」含有高濃度的歐洲越橘（北歐野生藍莓）、花青素和日光槭精華，並特別加入深海魚油DHA，幫助鎖緊花青素，使其更易通過視網膜屏障，三者共用能產生協同效應，達到養肝護眼，強化視力，因此，無論是日常保健，或是配合眼疾的治療，都是良好的保健品。



雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素

參考文獻

- 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
- Hitoshi et al. Stimulatory effect of cyanidin 3-glycosides on the regeneration of rhodopsin. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2003;51:3560-3563
- Hou, DX. Potential mechanisms of cancer chemoprevention by anthocyanins. *Current Molecular Medicine* 2003;3:149-159
- Martin-Aragon et al. Antioxidant action of Vaccinium Myrtillus L. *Phytotherapy Research* 1998;12:S104-S106
- Naomi et al. Induction of apoptosis in cancer cells by bilberry (Vaccinium myrtillus) and the anthocyanins. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2003;51:68-75
- Ehala et al. Characterization of phenolic profiles of northern european berries by capillary electrophoresis and determination of their antioxidant activity. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2005;53:6484-6490
- Zafra-Stone et al. Berry anthocyanins as novel antioxidants in human health and disease prevention. *Molecular Nutrition and Food Research* 2007;51:675-683
- Bao et al. Protective effects of bilberry (Vaccinium myrtillus L.) extract on KBrO₃-induced kidney damage in mice. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2008;56:420-425
- Bao et al. Protective effects of bilberry (Vaccinium myrtillus L.) extract on restraint stress-induced liver damage in mice. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2008;56:7803-7807
- Vaccinium Myrtillus – Bilberry – Monograph – Therapeutic uses in natural medicine. *Alternative Medicine Review* 2001;6(5):500-504
- Fursova et al. Dietary supplementation with bilberry extract prevents macular degeneration and cataracts in senescence-accelerated OXYS rats. *Advances in Gerontology* 2005;16:76-79
- Lietti et al. Studies on Vaccinium myrtillus anthocyanosides. I. vasoprotective and anti-inflammatory activity. *Arzneimittelforschung* 1976;26(5):829-832
- Matsunaga et al. Vaccinium myrtillus (bilberry) extracts reduce angiogenesis in vitro and in vivo. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* 2007; doi: 10.1093/ecam/nem15
- Milbury et al. Bilberry (Vaccinium myrtillus) anthocyanins modulate hem oxygenase-1 and glutathione S-transferases-pi expression in ARPE-19 cells. *Investigatory Ophthalmology and Visual Science* 2007;48:2343-2344
- Sashwati et al. Anti-angiogenic property of edible berries. *Free Radical Research* 2002;36(9):1023-1031
- Talavera et al. Bioavailability of a bilberry anthocyanin extract and its impact on plasma antioxidant capacity in rats. *Journal of the Science of Food and Agriculture* 2006;86:90-97
- Fujita et al. Bioconversion 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
- 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

資料提供：

高錦明教授

現任香港科技大學生命科學部教授，專注中藥和健康食品的研究，尤其集中探討補益食品的抗氧化和免疫力調節功能，除了著書，至今亦發表超過150篇相關之研究論文。於99年至05年間擔任香港中醫藥管理委員會中藥組委員。



偏食 可影響一生！



近年兒童體重兩極化：

- (1) 愛吃致肥胖；
- (2) 挑吃致過瘦。

家長十分重視子女的成長，不過基於生活繁忙，家中傭人便成為子女起居飲食的掌舵人，令家長未必清楚子女的飲食是否足夠和健康。

習慣是從小培養，飲食習慣健康與否，絕對影響子女日後的成長。定期的身體檢查及營養評估，能讓家長全面了解子女的飲食習慣，並掌握他們的成長狀況，配合度身訂造的兒童營養餐單，子女自然能健康成長。



常見兒童問題—偏食

偏食令兒童不能吸收足夠的必要營養，長期缺乏某種營養素會削弱身體系統，子女有機會未能全面成長發展。

- 少菜多肉
- 不吃水果
- 貪食
- 嘴刁
- 吃零食，不吃正餐
- 含飯
- 經常無食慾
- 偏向味濃
- 餐時過長

自我小測試

你的子女體重及身高標準嗎？

歲數	男		女	
	身高(厘米)	體重(公斤)	身高(厘米)	體重(公斤)
0歲	50	3.4	49	3.2
1歲	76	9.6	74	9.0
2歲	87	12.4	86	11.5
3歲	96	14.3	95	13.9
4歲	103	16.3	103	16
5歲	110	18.3	109	18.2

附表：兒童身高體重中位數表

偏食後果嚴重：(一) 過肥

香港現有兩成兒童屬肥胖，即每5個便有1個屬肥胖兒童！近一半肥胖兒童長大亦是肥胖一族，患上糖尿病、心臟病及癌症的風險大大提高。新一代兒童經常進食高糖分、高脂肪食物，快餐店為至愛之選，卡路里(熱量)因而吸收過多。加上電視、電腦及遊戲機的誘惑越來越大，運動時間減少，「大肚腩」自然出現。



(二) 過瘦

相反如子女喜歡挑食或不愛進食，便容易引致營養攝取不足，令抵抗力降低。兒童體質弱，便容易經常感冒、頭暈，或造成貧血等問題，不容忽視。了解子女討厭甚麼，願意吃甚麼，發掘及嘗試不同的煮食方式，加上精美的賣相，可大大提升子女食慾。

煮食DIY

讓子女參與或觀看烹煮過程，不但可提高進食興趣，亦可趁機灌輸營養飲食的知識，培養健康飲食概念。

進食TIPS

面對偏食兒童，父母必定要立場堅定及一致。

- 作息及進餐時間要定時；
- 進餐時間應限於45分鐘內，父母不須擔心子女「餓親」而「屈服」，他們餓了便會吃，兩餐之間亦會有小食；
- 父母應與子女一起進餐，亦可播放輕鬆音樂，營造一個愉快的環境，切忌打罵；
- 父母是子女的榜樣，切忌在他們面前說不喜歡吃甚麼，以免子女都「有樣學樣」；
- 想提升兒童消化機能，增強食慾，亦可進食抗氧化食物如紅酒素SOD

每個兒童的飲食及吸收能力都有所不同，身體的發育及腦部發展亦有異。專家建議兒童應於3歲起做營養評估，以確保飲食均衡。專業的身體檢測及營養評估，可為兒童將來的發展作最好的準備及保障。

我的餐盤



均衡飲食要素

食物要多元化

1. 以穀類為主，如粥粉麵飯
 2. 蔬菜，如紅蘿蔔、生菜
 3. 水果，如蘋果、橙
 4. 適量蛋白質，如肉類、雞蛋
 5. 適量乳製品(約2杯)，如牛奶、乳酪
- * 多做運動

想知多D?

雪肌蘭健康管理中心為您提供「兒童營養諮詢服務」，**智醒會Brilliant Club獨家為您預備「度身訂造7日兒童餐單」(價值\$388)**。餐單中英對照。為了子女將來的健康，勿失良機！

瀏覽雪肌蘭智醒會Brilliant Club網站 (<http://squina-ehc.com/zh/smart-club>)；約見專業營養師為您的子女打造貼身的「智醒」餐單，可致電：2972 2833預約登記！





美國史丹佛大學 研究證實： 有機並非更有「營」！

情報速遞：

美國最新的研究顯示，有機食物的營養價值，與普通食物並無差別！另有一項德國的調查亦發現，原來有機食物的營養，只比普通食物略多1%。

現代蔬果營養下降40%

現代人對食物的要求愈來愈高，愈來愈多人崇尚有機食物，抵制基因改造食材。令標榜天然和更有營養的有機食品充斥市面。沒有使用農藥的有機蔬果當然比較安全，但營養含量並沒有因有機種植而增加。美國史丹佛大學長達40年的研究顯示，有機蔬果的礦物質含量，並不比普通食物高！而且多項研究都顯示，現代蔬果的礦物質，比父母年代下降高達40%。而愈大件頭的蔬果，營養反而更少；愈美麗的，反而更危險！

為何蔬果營養下降？

現代農業採用大規模栽種，務求達至產量大、收成快的目的。而密集式的栽種，令大量農作物「分享」同一片土壤的營養；剛收成的土地還未得到復元，便再度進行新一輪的栽種，這種重複性的栽種方式，只會令土壤愈來愈貧瘠。換來的，便是在貧瘠土壤生產出來的「低營」產物。研究報告更指出，美國的椰菜花在催生種植後，鈣含量竟然較半世紀前同類品種下降65%！

蔬果愈大愈靚營養愈多？

大錯特錯！早有研究指出，個子較大的蔬果，無論是否有機種植，所擁有的礦物質含量，與個子細小的，沒有明顯分別！而為了令蔬果生長得更大更漂亮，農藥、殺蟲劑及化學肥料便成為農業的必需品。在近代，有關蔬菜或其他食物有毒等報導經常出現，大量蔬菜曾被驗出含有過量致癌物鎘及重金屬鉛，故消費者真的要小心選擇！



如何攝取足夠礦物質及抗氧化物？

蔬果含有豐富的礦物質及抗氧化物質，攝取不足可誘發多種慢性疾病，如三高問題、心臟病、慢性氣管問題，甚至癌症！

政府建議每日需要進食兩份水果及三份蔬菜，即兩個拳頭大小的水果，一至兩碗已煮熟的蔬菜。但調查顯示，九成港人攝取蔬果量未達世衛要求。再加上現代蔬果的營養下降高達40%，即使食得健康，亦未能獲得足夠的微量元素及抗氧化物。為彌補身體不足，可選擇補充含豐富微量元素及抗氧化物的天然健康食品。

蠔肉，有「海上牛奶」之稱，含有豐富的微量元素、氨基酸、及醣原，是完美的營養組合。服用已剔除雜質、濃縮而成的蠔肉精華，能一次過補充人體所需的營養，維持健康體魄。如要補充抗氧化營養品，建議服用有網絡抗氧化功效的組合式天然健康食品。而紅酒素SOD含有四大超級抗氧化物，相輔相成，激活體內抗氧化酵素，全面提升身體抗氧化能力，改善體質，預防疾病。



營養師的保健要訣

- 每星期運動最少3次
- 晚上11點前睡眠
- 每日兩份水果，三份蔬菜
- 選用本地蔬果
- 灼菜時，最少1分鐘
- 炒菜時，最少3分鐘



專家教你 如何暢快品嚐 大閘蟹

又到一年一度大閘蟹出爐的季節，想起黃澄澄的蟹膏不禁令人食指大動，可是，甘香滋味的蟹膏卻含有過多的膽固醇，對身體會造成重大的負擔，對於嗜蟹一族，如何能夠既享口福之慾，又不會對身體健康造成損害呢?!



大閘蟹的真面目

又到品嚐大閘蟹的最佳季節了！大閘蟹不但鮮甜可口，而且營養價值甚高。每隻蟹含有豐富的蛋白質和多種氨基酸、碳水化合物，但同時亦含有豐富的脂肪和油分，熱量更高達288千卡路里，吃一隻大閘蟹，便已相等於攝取一碗飯的熱量和3匙油，所以，對於注重飲食健康人士，即使美食當前，難免也會卻步！

日吃不可多於一隻

此外，大多數人最擔心的問題，亦莫過於大閘蟹含有過多的膽固醇！根據世界衛生組織建議，一般成年人每天攝取膽固醇的上限是300毫克，高膽固醇人士更應在200毫克以下。一隻約6兩重的大閘蟹，所含的膽固醇約有260毫克，接近成人每日上限。故此一般人每日不應吃多於一隻，同時一些高膽固醇食物，如蛋黃、內臟和墨魚等，亦應暫時停止食用，避免攝入過量的膽固醇。

大閘蟹可能含有毒素

陽澄湖出名養殖大閘蟹，事實上，一隻100克重的大閘蟹，成長期需要長達兩年之久，無良商人為了縮短養殖時間，便會採用十多種抗生素和激素來餵飼大閘蟹，而當中常用的化學物如氯霉素和土霉

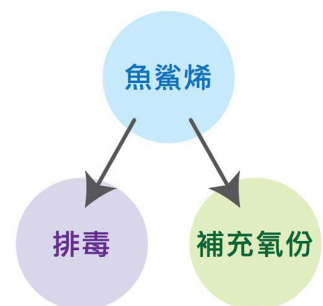
素，便能加快大閘蟹脫殼過程和有催肥作用，令蟹隻可以快速成長，但這樣便會危害食用者，產生很多不良副作用，包括導致貧血、令抵抗力下降，嚴重更可致命。

進食前做好準備

然而，品嚐大閘蟹一年只有一度，錯過了就要等待到下一年。所以，很多人還是寧願「搏一搏」，大快朵頤之後才算。其實，要享口福之樂，只要於進食前做好準備，也可以食得暢快，又無後顧之憂，做個精明的食家。首先，於進食前，可額外補充有助減低脂肪吸收的天然健康食品，避免身體攝取過多的脂肪，並有助維持健康。有研究指出，三文魚白子所含的魚精蛋白(Protamine)，能阻隔吸收膳食中的脂肪高達42%，並能改善血脂水平及膽固醇引起的健康問題。

平日注重為身體排毒

此外，因食物的受污染程度愈來愈多，多吃易令體內積存毒素損害健康。大閘蟹在飼養過程中，也有使用過多的激素和化學飼料，無可避免亦會受到污染。所以，為減少毒素對身體的傷害，平日應多關注為身體排毒。研究指出，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，如此一來間中品嚐蟹宴都不怕啦！



食蟹貼士

- 《本草綱目》記載：螃蟹具有養筋活血、通經絡、散淤血之功效。
- 《食鑑本草》說蟹：性極冷，易成內傷腹痛
- 蟹肉屬寒涼，因此在進食時最好伴以醋或薑
- 不能與柿子同食
- 蟹爪能催生，孕婦忌食
- 吃蟹會使舊病復發，因此曾患脾胃虛寒者、皮膚病、腸胃病、感冒咳嗽未癒的患者忌食大閘蟹
- 中風人士、肝膽疾病、心腦血管病患不應吃



▲伴隨大閘蟹而來的總是一頓豐富的晚飯或蟹宴，令熱量及膽固醇大大增加。所以，於進食前先攝取有助減低脂肪吸收的天然健康食品，避免同餐吸收過多熱量及膽固醇。



秋意盎然 乾燥繃緊悄悄而來

緊緻水潤急救法！

修護+保濕+潤澤

深秋的步伐已漸近，天氣逐漸轉向乾燥，乾紋、幼紋、眼紋已靜悄悄地浮現，令肌膚變得繃緊…

為免令肌膚因季節轉換而受到傷害，立即調理，3個秘訣，就能重拾緊緻和水潤：**修護受損**、**保濕防乾**、**潤澤美肌**，無懼任何天氣的轉變，肌膚依然幼滑、緊緻、亮麗，令你時刻動人，充滿神采！



1. 修護

由夏季過渡秋季期間，「修護肌膚」這個步驟是非常重要的。因為夏天，紫外線十分強烈，肌膚已受到一定的傷害，底層亦可能已積聚一定的黑色素，加上大量使用高防曬用品，或添加防曬成分的護膚品，容易令毛孔堵塞，所以，大前提必須加強肌膚底層的修補。

溫和潔膚 同時修護

修護潔膚油



- 即使濃妝都能徹底清洗，並同時軟化角質層；解除灰黃暗啞。
- 蘊含深海鯊魚Squalane精華及純天然維他命E，具潤膚防皺作用，使肌膚柔滑細膩。
- 性質溫和不澀眼，絕不刺激，適合敏感膚質。

緊緻修護 回復彈性

修護保濕緊緻美容液



- 含豐富Squalane精華、骨膠原、玻尿酸、黏多醣等，迅速滋潤怠倦、敏感、缺水、脫皮及曝曬後的肌膚。
- 滲透力特強，深入滋潤「真皮層」，修護受損皮膚細胞，迅速回復緊緻和彈性。
- 有效針對嘴邊、眼周乾紋、頸部及新增之皺紋，迅即收緊，數天內回復彈性及生機。

保濕煥膚 撫平細紋

完美集中修護液



- 特別針對紊亂失衡的肌膚，解決季節轉變造成的肌膚疲倦、缺乏光澤等問題。
- 煥發新生肌膚，不會刺激，用後色斑明顯減退，回復晶瑩剔透的健康狀態。
- 含天然Squalane精華、超強保濕因子，以及多種天然保濕精華，能修護及舒緩肌膚，撫平幼紋，令細胞充滿水分，亮澤美肌。

2. 保濕

由深秋至冬季，天氣逐漸乾燥，肌膚水分容易流失。其實，要保住水分不流失之餘，還要積極為肌膚補濕，才可令肌膚時刻保持彈性，不會被乾紋有機可乘。

保濕抗氧 幼滑晶瑩

修護保濕乳液



- 含多種天然保濕精華，包括透明質酸、軟骨精華等再配合Squalane成份，深入肌膚底層，抗氧化同時補充皮膚水分及營養。
- 軟化表皮層，使肌膚柔軟而有彈性。
- 醣原成份可修護曬傷皮膚，回復幼細嫩滑。
- 抗敏作用，適合任何膚質。

高效抗氧 激活細胞

修護保濕面霜



- 含高濃度之Squalane精華及多種天然保濕成份，瞬間深入肌膚，高效抗氧，補充營養，激活細胞。
- 解決粗糙、缺水或暗啞，重現幼滑晶瑩肌膚。
- 超濃縮修護精華，極速滲透，感覺清爽滋潤。





3. 潤澤

為肌膚供應養份，達到潤澤作用，同時鎖水和平衡油分，減輕受損及乾燥，保持肌膚彈性和柔軟。

滋潤去皺 美白活化



雪滑瑩肌面膜

- 含多種優質純天然精華，加強肌膚抵禦紫外線能力，防曬同時美白，收緊肌膚，增加彈性，撫平乾紋。
- 含優質保濕精華，瞬間吸收，令肌膚幼滑晶瑩，深層滋潤。
- 有效加速新陳代謝，活化肌膚細胞，並具瘦面效果。

排毒、瘦面、收緊



海藻排毒瘦面面膜

- 蘊含活海水溫泉中豐富的微量元素、維他命、礦物鹽、氨基酸、酵素等，一次過補充肌膚所需養份，直接滲入皮膚深層組織，瞬間將肌膚毒素帶走。
- 急救極倦怠乾燥之肌膚，即時發揮收緊、排毒和瘦面效果，令肌膚即時變得亮麗、富彈性。
- 改善因生理週期的荷爾蒙變化、體內積聚毒素，而變得暗啞、粗糙和鬆弛的肌膚。

3款 MASK 新登場 打造完美肌膚 So easy!

轉季期間，不論任何膚質都會有所不適，乾紋、細紋、敏感、甚至脫皮現象。為了保持肌膚時刻幼嫩、潤滑，敷Mask自然不可懶。

打造迷人眼神



完美無痕緊緻眼膜

- 含特級保濕精華—海藻糖，極速滲入眼部四周，舒緩疲倦，並發揮排毒功能。
- 配合高濃度透明質酸精華，為衰老、欠缺神采的雙眼重新注入水分及所需營養，有效收緊眼部肌膚及撫平眼紋。
- 擊退黑眼圈、眼袋及魚尾紋，消除眼部浮腫，同時提升眼部肌膚彈性。

美白、緊緻、排毒



全新死皮潔淨面膜

- 含多種淨膚元素，質地細滑，能溫和徹底去除舊角質死皮，改善肌膚吸收營養和排毒能力。
- 有效促進肌膚新陳代謝，加強血液循環，令肌膚即時變得美白、幼滑、緊緻。
- 性質溫和，適合任何肌膚使用。

消炎保濕 收細毛孔



全新一代·去黑頭面膜

- 採用獨家高效雙重潔淨法，先將頑固黑頭軟化，再深入毛孔，徹底抽出污垢穢物。
- 為肌膚消炎、保濕，令黑頭絕跡，毛孔消失。
- 防止自由基積聚於毛孔並氧化油脂，減低黑頭形成。



趙雅芝暢談 永恆青春的秘密

多年來，趙雅芝予人感覺青春美麗，歲月完全沒有在她臉上留痕，究竟有甚麼秘訣？



青春的秘密

萬人迷趙雅芝，美麗如昔，今天的她，仍令人想起當年飾演的馮程程，難怪她保養之道，一直是女士們津津樂道的話題。但趙雅芝說，她保持青春的秘密，原來很簡單：「除了注意健康、均衡飲食外，我也會選擇優質的天然健康食品。」她說，自從進食了「軟骨素SCP」和「天然魚の鈣」後，除了發覺骨骼、關節愈來愈健康靈活，做運動時感覺輕鬆自如，還感到皮膚比以前顯得更幼滑緊緻、有光澤，令自己都感到愈來愈年青！相信就是軟骨素SCP的黏多醣成分媲美燕窩！



推介補骨護關節孖宝

她覺得對於任何女性來說，保護骨骼健康很重要，是女性保持青春的關鍵，如等到骨骼健康出現問題才開始保養，到時已經太遲了。在芸芸眾多的護關節和補鈣的產品中，她推介以天然成分提煉的鯊魚軟骨素SCP和天然魚の鈣，是因為經過數年親身嘗試，真正體驗到產品的卓越效能，且覺得兩者配合起來，效果特別好，是任何關注骨骼健康人士的明智之選。



驚喜瑜伽造型 體態輕柔 動作靈巧優美

因為親身感受產品的好處，才答應出任雪肌蘭健康大使。今次趙雅芝為雪肌蘭拍攝的廣告，便有多個不同造型。其中身穿簡單高雅連身裙的她，想不到雖然腳踏四吋高跟鞋，在梯級上上落落擺出不同甫士時，依然輕鬆自如，又能保持着優美的體態。向來予人高貴大方的她，鮮有好動一面，今次亦特別換上瑜伽打扮，身裁均稱的她，盡顯迷人身段，實在令人眼前一亮。在鏡頭前，更靈巧地做出不同難度的瑜伽動作，體態輕盈優美，看來對她毫無難度。擁有如此健康的體魄，成為雪肌蘭代言人實在適合不過。



保護關節 改善皮膚 一舉兩得

她說，自從進食鯊魚軟骨素SCP，發覺關節明顯變得靈活有力，尤其做運動時，感覺輕鬆自如，不容易扭傷筋骨，還覺得皮膚都變得幼滑和緊緻了，猶如天天食幾粒無激素燕窩一樣，又方便又美麗，可謂一舉兩得。產品質素有保證，當中含有非常獨特的成分「五胜肽」，並已獲得美國和日本頒發效能專利，證實可平衡尿酸，令關節倍感靈活，加上是唯一水溶性配方，及獲獎無數，難怪一直以來都獲得好評！「我相信如果骨質差，有關節痛，是無法保持美麗的。」

天然食物鈣 人體易吸收 無副作用

要令骨骼健康，很多人都知道必須為身體補充鈣質，尤其女性，鈣質的吸收是會隨年齡而下降，所以要不斷為身體補鈣，避免骨質流失而變得脆弱。但選擇哪一種健康食品最好呢？

她憑自己的心得，為大家推介天然魚の鈣作為補鈣首選，原因是它採用天然魚骨來提煉，是100%天然食物鈣，特別容易被人體吸收和利用，又不會對身體造成任何負擔，是最理想和有益的鈣質補充食物。



修護關節+亮澤美肌



雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP

骨骼保健



雪肌蘭魚寶天然魚の鈣



慎防脂肪肝變肝頑疾

Q: 莫女士：本人剛被診斷患有輕度脂肪肝，聽聞脂肪肝有機會轉變成肝硬化，但我不想太過依賴藥物，到底有沒有其他方法，可以有效改善脂肪肝問題？

最年輕患者只有13歲

答：肝臟是代謝脂肪的重要器官，若肝臟受損，可令脂肪（特別是三酸甘油酯）於肝臟內異常囤積，形成脂肪肝。患者多無癥狀，故容易被忽略，脂肪肝可以引致肝臟發炎，發現時甚至可能已演變至肝硬化或肝頑疾，難以醫治。

脂肪肝個案在全球有上升及年輕化趨勢，最近香港大學作了一項研究，為2,000多名看似健康無飲酒習慣的捐血人士，作肝臟超聲波掃描，結果發現當中高達42%人士已患脂肪肝。研究發現，嚴重脂肪肝與腰圍過粗、高血糖、高膽固醇和高血壓水平有密切關係。綜觀以上多項因素，粗腰圍是最高危。而本港更有13歲小童確診為脂肪肝，情況令人關注！

肥胖是元凶

此外，90%酒精會在肝臟代謝，故長期飲酒過量，都會影響肝臟脂肪代謝過程，形成脂肪肝。而其他因素，包括：不良飲食習慣（如：高脂肪飲食）、藥物過量、糖尿或高血脂患者、缺乏運動、遺傳因素等，患脂肪肝機會均會大增，但亞太地區出現的脂肪肝個案，仍是以肥胖為主因。



改善脂肪肝必做 2 件事

研究指出

男士腰圍超過33吋 → 患脂肪肝風險高5倍
女士腰圍超過29吋



(1) 減少脂肪吸收

要預防或改善脂肪肝，必須從飲食及生活習慣著手。飲食上要避免酗酒和要飲食均衡，避免進食過於油膩食物，以免增加肝臟負擔。若偶然進食油份較多的食物前，應同時進食有助阻隔脂肪的營養素。研究發現，由三文魚白子提煉而成的魚精蛋白 (Protamine)，有效阻隔膳食脂肪吸收高達42%，而且有效促進肝臟膽固醇和膽汁酸之排泄，從而降低肝臟的膽固醇及三酸甘油脂水平，並有助控制體重，減少體重上升，故對於預防或控制脂肪肝具有莫大幫助。

(2) 抑制致炎因子發生

此外，脂肪肝患者常伴有肝炎情況，若持續發炎，可加速肝硬化或肝頑疾的產生，故控制炎症非常重要。世界多國有科研發現，魚油Omega 3 EPA能抑制致炎因子，改善炎症問題，故有助舒緩因脂肪肝引起的肝臟發炎問題。而Omega 3更能促進肝臟內脂肪燃燒，及抑制肝臟製造新的脂肪分子，有效改善脂肪囤積肝臟問題，若再加上每週最少3次運動(每次20-30分鐘)，自然能遠離脂肪肝的威脅。

建議服用



雪肌蘭魚寶阻脂素
(餐前服用)*



雪肌蘭魚寶淨の丸EPA
(餐後服用)*

*註：可根據專業建議，按需要調校服用量

資料提供：

張仁傑博士

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。



延續奧運體育精神 健康好 睡得更好！

不論大家是否喜歡運動，奧運期間，大家都會掀起一陣運動熱，談論自己喜愛的比賽項目，追看心儀的運動員動向。現在，奧運完結了，體育精神能否繼續呢？



▲主席從兩位金牌運動員手中接過簽名合照。

欣喜獲贈 金牌運動員親筆簽名合照

早前，中國金牌運動員訪港，代表團抵港首天，有幸獲邀出席歡迎酒會。當晚除了有機會與各金牌得主會面外，還獲贈他們的親筆簽名合照，更令我感到高興的是，由男子拳擊金牌得主鄒市明、乒乓球女單金牌得主李曉霞代表親手致送給我，我會將此合照好好珍藏的。

做運動 必須持之以恆

隨着奧運閉幕、金牌運動員訪港後，我仍覺得有需要將運動精神繼續下去。因為，做運動對每個人來說，都是十分重要的，而且不能懶惰，必須持之以恆。每天只須抽出少許時間，做適量的運動，對身心都有莫大好處。

睡前做20分鐘 柔軟運動

就我個人的保養之道，除了食用天然健康食品，保持身體有均衡的營養，我也非常重視運動。一些基本運動既可舒展筋骨，又可保持

身體柔軟、靈活。每晚臨睡前，我也會堅持做20分鐘活動手腳的柔軟性運動，維持這個習慣經已有數年了。

增強身體機能 心肺裨益大

對於平日少做運動的人來說，可能未嘗過心跳有緩急的感覺，脈搏跳動經常處於平和。其實，有做運動習慣的人都知道，運動時心跳會加速，肺部呼吸加強，能促進身體血液循環，增加體內的活氧量，可增強身體機能。

運動前小貼士 先服食SOD

而我做運動前，都會先服食紅酒素SOD；因為做運動時，體內會產生自由基，而SOD可以加強身體的抗氧化效能，令運動效果更好。做完運動後，出一身汗，整個人也變得輕鬆，之後，很容易便可入睡，而且也睡得特別香甜。回想起二十年前，那時需要靠服食安眠藥才可入睡，現在有紅酒素，藥物遠離我！



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD

甜睡良伴 枕頭床墊要識揀

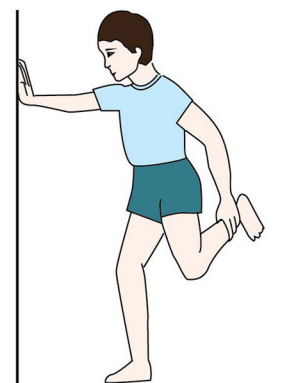
順帶一提，如想睡得更好，舒適的枕頭和良好的床墊當然不可少。憑個人經驗，選擇枕頭，最好有承托頸椎功能，可避免頭部於睡眠時滑下，令頸椎欠缺承托，床墊亦要有承托脊骨的設計為宜。亦可參考脊醫的推介，當然，每個人需要都有不同，選購前必須親身試驗，感覺是否舒適才是最重要。



護脊運動 大家齊來做

最後，想向大家推介一套簡單的運動，做法很容易又輕鬆，可矯正脊骨和舒緩膝蓋勞損，大家不妨試試！

1. 單腳站立於牆邊，一手按牆以平衡身體，另一手如圖示，將腳跟提起。
2. 將膝蓋向後彎，並提高直至感到拉緊。
3. 當膝蓋向後彎時，大腿與身體必須成一直綫，不要向前傾。
4. 維持動作15秒，換另一隻腳。
5. 重複動作50下。





驚嘆敦煌壯麗景色 旅遊期間 體力支出不容忽視

雪肌蘭國際集團副主席陳細潔（Abbie）早前與一班好友，一同前往敦煌，親身體驗大漠風光。Abbie說，這是她首次踏足絲路，第一次騎駱駝，親歷萬里黃沙路，令她胸懷大開，增廣不少見聞。

與駱駝同行 大漠在腳下

敦煌，曾經是聞名中外絲路上的重鎮，是中國古代與西方通商的必經之路，今天已成為舉世知名的世界文化遺產之一，許多人都夢寐以求前往一遊。隨着酷熱夏季完結，Abbie與二十多位好友親歷大漠風光。

每年五至十月期間，是旅遊敦煌的最佳季節。抵達後，Abbie和好友們首個節目便是前往鳴沙山睇日出，由於凌晨出發，每個人仍然睡眠惺忪，但Abbie卻感到很興奮，因為這是她第一次騎駱駝，加上愛好挑戰的她，手執韁繩便一躍而上，騎在駝峰上，還當起先頭部隊，全團人浩浩蕩蕩的向大漠進發，當她轉身回望長長的駱駝隊伍，感覺好像拍攝絲綢之路的情境，非常壯觀。

為看曙光現 艱苦也不怕

大家騎着駱駝，越過浩瀚的黃沙路，抵達山腳後，便與駱駝話別，但還要步行百多級階梯，才能登上頂峰，此刻大家心情都很興奮，為迎接曙光初現，大家都三步拼作兩步走，終於趕及看到旭日初升，之前的艱辛已拋諸腦後，大家沉醉於浪漫的晨曦美景。



遊敦煌 畢生難忘

遊完大漠，親身目睹壯麗的曙光，之後大家前往敦煌石窟參觀，Abbie說，她對中國歷史很感興趣的，看到大大小小十多個石窟內，收藏着不少的佛像和觀音像，充滿了濃厚的佛教色彩，對於本身是基督徒的她，也感到佛像的樣子很慈祥，令她加深了對歷史的認識，實在畢生難忘。

旅遊期間 體力透支頗大

Abbie說，敦煌之旅出發前，她已預知這個旅程是頗艱辛，需要透支較大的體力。所以，她亦早作準備，除了帶備護膚品、防曬用品、禦寒衣物和運動裝備外，旁身必備的天然健康食品更不可少，當中必備鯊魚丸。因為在空氣稀薄的乾燥氣候裡，人體容易出現缺氧情況，甚至出現高山症、耳水不平衡等現象。鯊魚丸含有豐富的魚鯊烯，可以即時補充細胞氧氣，對預防高山症、防止身體缺氧有一定作用。於出發時，她便即時服食鯊魚丸，服食份量是平日的一倍，同時加服紅酒素SOD，提升體內的抗氧化效能，令效果更加好。



雪肌蘭魚寶鯊魚丸



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD

旅遊小貼士

敦煌位於內陸，四周被沙漠戈壁包圍，受高山阻隔，屬極乾旱大陸性氣候，空氣非常乾燥，加上晝夜溫差極大，旅遊期間，除帶備保暖衣物、充足的水、太陽鏡、太陽帽、防曬用品、護膚用品，穿一雙合適的動運鞋比較方便。

西北地區由於地域遼闊，景點之間車程較長，旅遊時注意休息調配好時間，而參觀景點時，亦需要較長的步行時間，應要注意個人體力。

內陸高山氣候，空氣較稀薄，較容易出現高山症現象，旅遊期間應量力而為，如感到不適，便要停止下來，不可勉強。



一位會員投一票

2012年最佳服務態度
健康美容顧問選舉
秋季第三輪投票



2012年「我最喜愛的雪肌蘭健康美容大使」由你決定！歡迎所有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，鼓勵表揚，讓我們為你做得更好！如你提名之健康美容顧問獲獎，更可參加抽獎，有機會得到豐富禮品乙份。

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

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，親身遞交任何雪肌蘭專門店、專櫃或郵寄至「雪肌蘭顧客服務部收」（請於信封封面註明「健康美容顧問選舉」）

雪肌蘭顧客服務部：

地址：香港銅鑼灣邊寧頓街18號18樓

電郵：cs@squina.com

熱線：2882 4884

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2012年10月31日前遞交往指定地點，逾期無效



您的意見，令我們做得更好！

雪肌蘭致力為您提供優質的健康生活，如對雪肌蘭之服務或其他方面有任何建議，歡迎來函、電郵或致電「雪肌蘭顧客服務部」表達意見，令我們進步，為您做得更好！

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，以便即時跟進。（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）。

多謝您的寶貴意見。所有意見及個人資料絕對保密，有關資料使用後將全部銷毀。



雪肌蘭重視培育本地運動精英 促進亞洲區文化交流



▲羽毛球邀請賽開幕典禮上，理大副校長阮偉華教授(左2)、康樂及文化事務署總康樂事務經理傅麗珍女士(右1)、雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶女士(右2)和集團副主席陳細潔小姐(左1)出席開幕禮。

培育香港運動員

雪肌蘭國際集團劉陳小寶主席一向熱心公益、為善不甘後人，為培育新一代在運動方面的發展，亦都不遺餘力。雪肌蘭特別贊助之「理大·雪肌蘭2012亞洲大學生羽毛球邀請賽」，以鼓勵香港大學生積極參與運動，並推動羽毛球運動在香港的發展。



▲理大副校長阮偉華教授頒發紀念座，劉主席在陳副主席陪同下接受紀念座。

促進大學生參與運動

是次賽事包括理大羽毛球隊，共有十六支來自亞洲的大學羽毛球隊伍參與。劉主席在開幕禮上致辭時表示，期望學生運動員於比賽中，能展現體藝才華及活力，而且通過是次邀請賽，有助加強亞洲區大學之間的合作，推廣體育精神，促進亞洲區文化交流。





◀張楠和趙芸蕾這對小情侶，在羽毛球場上一起拼搏，賽場外拍拖購物，一樣好有默契。



神州金牌健將 旋風訪港 不忘保健

早前，中國金牌運動員訪港三天。期間出席各大小宴會、表演活動及交流會，行程安排得密密麻麻。但香港素有購物天堂美譽，各金牌選手自然抓緊機會盡情購物。入夜後更變身訪港旅客極速掃貨，盡購心頭好。小記發現，各金牌運動員在購物期間，對雪肌蘭天然健康產品甚有興趣，其實，想來也有道理，體質健康是運動員的必備條件，甚至是致勝關鍵，當然要抓緊機會，選擇適合的保健產品，令自己时刻保持至fit狀態。

▲女孩愛美，跳水公主何姿也不例外，似乎她對純天然保健產品興趣甚濃。



◀孫楊和陳若琳，雖然外型懸殊，但同樣在今屆倫奧中一鳴驚人。



▲競步高手陳定、跳水王子張雁全，入夜自由行動，大包小包滿載而歸。

▶跆拳道金牌得主吳靜鈺，披甲上陣的勇猛神態，與這個購物LOOK完全判若兩人，親切可人，完全看不出是「武林高手」。



▲保健產品絕對不分男女，身材健碩的呂小軍手執一大袋健康產品，不說也知，體魄健康對他何其重要。

▶男團體操今屆再度奪金，陳一冰立下不少功勞，今次訪港，難得可以偷閒購物，輕鬆一下。



奧運選手 香港之行
滿載而歸

知識愈豐富

擺獎機會愈高



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

- 以下哪一種成分，對眼睛健康有好處？
 - 北歐野生藍莓
 - 日光槭
 - 兩者皆是
- 有統計顯示，肚臍每增一吋，頑疾風險會上升多少？
 - 4%
 - 6%
 - 8%
- 以下哪一種食品，油分含量較高？
 - 1碗艇仔粥+1碟腸粉
 - 1客凱撒沙律
 - 3隻小籠包
- 預防骨質疏鬆，維持骨骼健康，我們必須要做甚麼？
 - 補充天然鈣質
 - 吸收陽光
 - 兩者皆是
- 你認為以下哪一句描述是正確的？
 - 個子愈大的蔬果，礦物質含量愈豐富。
 - 有機蔬果的礦物質含量，比普通食物高。
 - 現代蔬果的礦物質，比上一代下降40%。
- 蠔肉有「海上牛奶」之稱，含有豐富的微量元素，還有甚麼？
 - 醣原
 - 氨基酸
 - 兩者皆是
- 一隻約6兩重的大閘蟹，大約含有多少膽固醇？
 - 200毫克
 - 240毫克
 - 260毫克
- 脂肪肝患者有年輕化趨勢，最年輕患者是多少歲？
 - 11歲
 - 13歲
 - 15歲

回答以上8條問答及填妥會員資料，於2012年10月31日前，郵寄：香港銅鑼灣邊寧頓街18號18樓，雪肌蘭顧客服務部（信封面註明「有獎問答」），便有機會獲得豐富禮物乙份。

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

上期答案公布：

1C、2C、3B、4A、5C、6B、7A、8B

Bulletin 2012 Vol.2 得獎名單

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 吳淑貞 (CC00123) | 2. 麥瑞燕 (EPC00890) |
| 3. 伍淑貞 (KT00114) | 4. 邱惠芳 (MK01746) |
| 5. 李玉梅 (FTW00117) | 6. 潘麗儀 (NYL01504) |
| 7. 鍾瑞珍 (NTP01410) | 8. 關秀娟 (TKS01248) |
| 9. 霍慧英 (LYSC01198) | 10. 馮坤儀 (TKS01392) |

感謝會員踴躍參與，得獎者將獲專人通知領獎事宜。

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：_____

長期補鈣補骨 大意外變小問題

會員：張麗錦
年齡：50+



意外接二連三

本人服食鯊魚軟骨素SCP和天然魚の鈣達八年之久，最近一連發生了三次意外，發覺到長期Keep住食健康食品，對自己健康真的很有幫助。事緣於去年底發生的一次意外，一天行街途中，因未有留意路面，雙腳踏了個空，腳踝即時扭曲，跟住膝蓋着地，但竟然沒有事，只是輕微碰傷。

人仰後翻倖免受傷

第二次意外發生於今年三月，本人在家裏清洗飼養龜的大玻璃缸，由於缸身比較高。要站於椅上進行，但因一時不小心，整個人失去重心向後翻，即時跌傷尾龍骨，幸好於看醫生後，證實沒有骨折、骨裂等嚴重問題，但本人有兩個月都不能仰睡。

健康投資回報高

而最近發生的一次，是在家中被一疊舊報紙拌倒，左膝蓋重重墜地，本以為膝蓋骨會裂開，但看骨科醫生後，竟然也沒有大礙呢！接二連三發生的意外，令我覺得，這麼多年來keep住食用補骨補鈣健康產品，確實非常有效，令我的骨骼和關節維持健康。即使發生嚴重碰撞，都沒有對身體造成太大的傷害，實在是回報最高的健康投資。

推介產品：

雪肌蘭魚宝鯊魚軟骨素SCP、
雪肌蘭魚宝天然魚の鈣



小賣的話

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宝天然健康產品，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！



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)，郵寄至銅鑼灣邊寧頓街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，電郵至info@squina.com，或親身交往任何一間雪肌蘭美容健體中心、專門店或雪肌蘭專櫃。

內容一經刊登，可獲豐富禮品乙份。

Case 2

濕疹問題 不藥而癒

會員姓名：張小姐
年齡：25+

推介產品：
雪肌蘭魚宝鯊魚丸

本人患有濕疹問題多年，病發時面上便會出現多個紅印，要服食類固醇及塗藥膏才好，每當轉季時又會再復發，令我十分困擾。

一次友人介紹我服食雪肌蘭魚宝鯊魚丸，她說此產品有助排出體內毒素，對皮膚甚有幫助，我半信半疑下嘗試服用。至今已服用三年，以前每年會出一、兩次濕疹，這三年間濕疹已沒有出現過，類固醇及藥膏亦不需要使用了，而且變得精神奕奕，這實在是很大的意外收穫！

Case 3

精神好 中氣十足

會員姓名：楊先生
年齡：50+

推介產品：
雪肌蘭魚宝鯊魚丸

本人身體一向沒有甚麼大問題，但都明白隨着年紀要多做保養，令身體保持健康。在朋友介紹下，去年開始服食雪肌蘭魚宝鯊魚丸，開始服食時，都不察覺身體有甚麼轉變，但近期發覺身體比以前顯得精神，連子女都話我中氣十足呢！

確實自從服食鯊魚丸後，精神明顯好了，以前坐在梳化上不久便會有少許睡意，現在身體不容易感到疲倦，工作時也覺得爽快了。

**Like雪肌蘭****Facebook專頁送大禮！****熱烈慶祝Squina雪肌蘭Facebook專頁隆重登場！**

www.facebook.com/squina.hk

為您速遞潮流美容小貼士、健康資訊、品牌活動、最新著數優惠，源源不絕！

由即日起至2012年10月31日，只要成為雪肌蘭Facebook專頁粉絲，一like即可自動參加大抽獎，有機會獲贈《雪肌蘭魚宝鯊魚丸》乙樽（價值HK\$698），名額十個！

* 條款及細則：

- 成為雪肌蘭Facebook專頁粉絲，一like專頁即可自動獲得一次抽獎機會，無需另填參加表格。
- 截止日期為2012年10月31日午夜12:00
- 大抽獎禮品名額10個，每人均可獲贈雪肌蘭魚宝鯊魚丸乙樽。
- 為確保公平，雪肌蘭員工及家屬不得參與是次推廣活動。
- 得獎名單將於2012年11月在雪肌蘭Facebook粉絲專頁公布，並會聯絡得獎者有關領獎事宜。



會員優惠



榮譽會員

減\$200優惠

憑券選購「雪肌蘭魚寶天然魚の鈣」，榮譽會員可獲減HK\$200，金咭會員可獲減HK\$150，尊貴會員可獲減HK\$100



金咭會員

減\$150優惠



尊貴會員

減\$100優惠

優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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2012年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

- 補充天然鈣質，加強骨質密度
- 維持血鈣濃度，促進身體機能
- 無便秘、無結石
- 強化牙齒，預防蛀牙
- 唯一磷酸鈣，人體直接吸收
- 孕婦、小孩、缺鈣人士、更年期必食



榮譽會員 減\$600優惠

憑券選購「修護保濕緊緻美容液」乙支，可獲減HK\$600優惠。

- 促進膠原纖維更生，即時提升彈性
- 深層修護細胞，提高肌膚自愈力
- 撫平乾紋、皺紋，重拾緊緻幼滑肌膚
- 有效改善肌膚問題，5天見效



優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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2012年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員



P1250d

榮譽會員 減\$350優惠

憑券選購「修護雪白美容液」乙份，可獲減HK\$350優惠。

- 3倍美白，肌膚回復白晝晶瑩
- 有效阻隔紫外線，抑制、排解黑色素
- 擊退色斑、暗啞、發黃
- 性質溫和，眼部亦適用



優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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2012年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員



P1250e

榮譽會員 \$500美容現金券

憑券選購任何美容護理服務，即可作HK\$500現金券使用。敬請預約。



名額有限，先到先得

優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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2012年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員



P1250f

榮譽會員 \$500美容現金券

憑券選購任何美容護理服務，即可作HK\$500現金券使用。敬請預約。



名額有限，先到先得

優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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2012年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員



P1250g



榮譽會員 金咭會員 減\$200優惠

憑券選購「修護潔膚油」乙支，可獲減HK\$200優惠。

- 溫和不澀眼，水溶性，過水即爽
- 一take過卸掉面妝、眼妝和唇妝
- 軟化角質、死皮，敏感肌亦適用



P1250g

優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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2012年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員及金咭會員

榮譽會員 金咭會員 買一送一

憑券以正價選購「海藻排毒瘦面面膜」一盒，可獲贈送「完美集中修護液」兩支。

- 改善面部浮腫、暗啞問題
- 提升肌膚自愈力，回復天然光彩
- 一次過發揮深層清潔、排毒、瘦面、舒緩和抗衰老功效



數量有限，送完即止



P1250h

優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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2012年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員及金咭會員

榮譽會員 金咭會員 尊貴會員 減\$500優惠

憑券選購「雪滑瑩肌面膜」10片裝，可獲減HK\$500優惠。

- 收細毛孔，令肌膚緊緻有彈性
- 含優質天然精華，加強肌膚抵禦紫外線能力
- 有效加速消脂，達到瘦面效果



P1250i

優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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2012年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員 金咭會員 尊貴會員 減\$120優惠

憑券以正價選購「活力酵素控油洗面粉」乙支，可獲減HK\$120優惠。

- 深入毛孔，去除黑頭、死皮、污垢
- 控制油脂分泌
- 特別針對T字部位及有暗粒部位
- 用後感覺清爽，油光Bye Bye



P1250j

優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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2012年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員 金咭會員 尊貴會員

獲贈美肌締造套裝一份

憑券選購雪肌蘭天然護膚品折實滿HK\$2,500，可獲贈送「美肌締造套裝」乙份。



數量有限，送完即止



P1250k

優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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2012年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

金咭會員 \$500美容現金券

憑券選購任何美容護理服務，即可作HK\$500現金券使用。敬請預約。



名額有限，先到先得



P1250l

優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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2012年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於金咭會員

尊貴會員 \$300美容現金券

憑券選購任何美容護理服務，即可作HK\$300現金券使用。敬請預約。



名額有限，先到先得



P1250m

優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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2012年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於尊貴會員

榮譽會員 金咭會員 尊貴會員

憑券即可免費獲贈禮品乙份，數量有限，送完即止。

免費禮品

優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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2012年10月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

數量有限，送完即止



P1250n

*所有優惠產品，數量有限，售完/送完即止

*所有優惠不能與其他優惠同時使用

*所有優惠產品不能暫存

*雪肌蘭國際集團保留所有優惠券之最終使用權



天然健康食品專家



健康・美麗

永恆の奧秘

關節修護+
潤澤美肌

骨骼保健

唯一榮獲
美國、日本
效能專利認證*



屈臣氏
關節骨骼
最大獎項



屈臣氏
天然鈣
補充食品
大獎

★天然魚の鈣★

・孕婦、小孩、缺鈣，更年期必食

★鯊魚軟骨素★

- ・軟骨再生、平衡尿酸
- ・唯一水溶性配方，極易吸收

殿堂影星趙雅芝

營養師熱線 2882 3112 www.squina.com

facebook squina.hk



*效能專利認證，証實有效強骨及改善疼痛問題—日本專利認證3248170, 4834671，美國專利認證US7, 951, 782, B2
銷售點：屈臣氏·萬寧·銅鑼灣Sogo·金鐘Harvey Nichols·雪肌蘭專門店