

健康新資訊

March 2012
Spring Vol.1

BULLETIN



雪肌蘭連續14年

禮品贊助國際中華小姐競選

科研證實：

鈣是生命元素

兒童是補鈣黃金期

終生美麗 由內靚至外

追擊都市病元凶 — 自由基
必須補充DNA核酸

舒緩考試前綜合症
全方位減壓、醒腦秘笈

健康專題：十分一港人是乙肝患者

鳴謝 (排名不分先後)：邵祖德醫生、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”



“企業社會責任大獎”



“卓越健康食品品牌”



“港澳優質誠信商號”



“我至喜愛香港十大品牌”



“全民十大最愛品牌”



“專業客戶服務大獎”

舒緩考試前綜合症候群 全方位減壓、醒腦秘笈

復活節假期後，對於學生一族來說，便要進入「緊張時期」，為要應付接踵而至的大小測驗、校內考試、公開考試等，腦袋承受的壓力急促遞增，身為父母的，如何能為子女減壓，讓他們輕鬆面對各種考試，又可取得好成績呢？

輕鬆求學求分數

雖然教育局不斷宣傳說「求學不是求分數」，但學位競爭如此激烈的今天，作為新世代學生怎可能「置身度外」，而且不單要承受學業上的壓力，還要承受學業以外的壓力——修讀不同的語言班、數學班、朗誦班、音樂班、舞蹈班、畫班、運動班等等，以爭取不同的文憑證書，要做到「周身刀，把把利」，所以，這一代的學生除了學業好，也要有優秀的個人表現，才能有望求得一個好學位。作為父母，你會如何分擔孩子的壓力呢？以下是教育專家為各位家長們度身訂造的《給孩子減壓秘笈》，教你幫孩子減壓同時，又可令孩子腦筋靈活，在試途上便可勇往直前，無往而不利！

秘訣1 教孩子確立溫習目標

任何人都會有感到緊張的時候，對於年紀輕輕的小學生，甚至中學生、大學生也一樣，當面對一大堆未做的功課、未溫的作業，乾著急也是無濟於事，所以，作為父母此時不應再給孩子壓力，應體諒孩子，讓他每溫習一段時間便休息一會，例如每半小時停一停喝杯水，每一小時吃少許美食，讀上三小時就歇一歇，看看漫畫或玩遊戲亦可，讓孩子叉叉電，舒緩緊張的頭腦，之後繼續溫習就更加入腦，其實，凡事能未雨綢繆是最佳的，在孩子考試前能及早教他訂下讀書計劃，以確立溫習的目標，按部就班地去溫習才是關鍵第一步，可大大減少心理上壓力，溫習時就更加事半功倍。

秘訣2 孩子學會積極樂觀

教導孩子對考試有正確的觀念，告訴孩子這是學生必經的歷程，考試的成績並不代表一切，即使成績未如理想，只要已盡力，便可問心無愧，故此，孩子不應過份苛求自己，但切勿輕易放棄，應盡努力，以發揮自己的潛能。



視帝也食DHA 愈食愈聰穎

視帝鄭嘉穎亦常向傳媒表示，自從做了雪肌蘭天然健康食品的代言人後，都有進食「魚寶腦の源DHA」，且對這個產品充滿信心和感到很有效，因為自從開始食DHA後，記憶力明顯好了，很容易便可以將對白背下來及感覺腦筋靈活，難怪嘉穎的演出經常都「咁鬼馬」呢！



秘訣3 找朋友仔傾訴減壓

父母們也會有自己的朋輩好友，遇上開心失意時，也想找人傾訴，小孩子亦然，可況在學習途上是個漫長的過程，心情總有起伏跌盪的時候，再加上一些得與失，心境變化就會更大，如果有朋友仔可以互相分享、互相砥礪，讓他們知道在這漫長道路上並不是孤單的，對孩子來說也是一種很好的減壓方法。

秘訣4 學習鬆弛

適量的運動會有助鬆弛神經，減少情緒低落，可進行打波、游泳和跑步都是好的運動。若是在讀書時或考試時感到心情緊張而無法集中精神，最簡單的辦法是立刻閉目作深呼吸，讓體內的氧氣增加，只需幾分鐘，就可大大減低緊張的情緒，此外，期間要有充足的睡眠，可令孩子精神充沛，較易集中及有利記憶。

秘訣5 均衡飲食

飲食不協調或營養不良會令人煩躁不安，情緒低落，均衡的飲食是必要的。早餐尤為重要，可進食含有豐富蛋白質的食物如牛奶、雞蛋和肉類，汽水則不宜喝得太多，因為體內糖分太多，亦會令人容易變得緊張和感到疲倦。

醒腦秘笈

攝取腦部營養，可令腦筋更靈活

要孩子在有限的時間裡，將整個學期所學的知識牢牢記下來，除了以上幫他們減壓的方法以外，如能給他們補充足夠的腦部營養，實行內外雙管齊下，相信學習的效果更佳。

已有不少研究指出，不飽和脂肪酸是腦細胞的重要營養素，具有促進腦細胞發展及成長的作用。DHA和EPA便屬於人體必須的不飽和脂肪酸，但這種物質人體是不能自行製造，必須從食物而獲得所需。深海魚類含有豐富的不飽和脂肪酸，但今天的海洋已受到嚴重污染，如我們為了攝取足夠的DHA而大量進食魚類，便可能同時攝入過量的污染物，如重金屬鉛、水銀、農藥等，反而對身體健康造成損害。

專家建議，要在短時間內吸收大量有益的營養素，進食優質天然的營養補充品的實是一個好選擇。「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」是經過高科技萃取和濃縮而成，並經嚴格處理，將魚體內的污染物全部剔除，純度高達99.99%，可讓服用者在短時間內吸收足夠腦部所需的營養。B



雪肌蘭魚寶腦の源DHA



生命元素——鈣

兒童是貯鈣黃金期

鈣是人體必須的營養素，它除了是骨骼發育的基本原料，還與人體的生理、生化過程有著密不可分的關係，而且多項研究證明，鈣是人體不可缺少的元素。



鈣對全身的影響

現代醫學研究顯示，鈣能促進人體內一些酶的活性，調節激素的分泌，參與神經、肌肉的活動，影響脈衝和心率，可左右血液的凝結和乳汁的分泌，而且，鈣具有維持骨骼健康，降低心血管通透性，控制炎症和水腫等作用，可說是人類的「生命元素」¹。因此，補充鈣質不單對骨骼健康起了重要的作用，對全身機能都有大影響。

從小多攝取鈣質成長好處多

人體內的鈣有99%是存在骨骼和牙齒裡，而嬰幼兒和青少年時期，是身體迅速發展的時候，所以對鈣的需求量也是人生階段中最多的時期，有研究顯示，每天攝取1,000毫克鈣的兒童，與攝取量低的兒童比較，其骨礦含量和骨密度較高，成年後骨質出現疏鬆的機會也較低²，並且於日後患上的成人疾病也較少。

在兒童期間多吸收鈣質、適量運動及陽光，是養成健全骨骼不可缺少的三大要素，且被視為人生健康的基石，因為到了20歲起，骨密度便開始緩慢地減少，30歲後減少速度便逐漸加快，鈣的攝入和消耗的不平衡，除了會令骨質開始愈來愈疏鬆，且還有可能引發其他疾病，甚至心血管疾病的形成，兒童期多攝取鈣質可說是為人生的健康打好基礎。

1%鈣 足以影響全身健康

人體中1%的鈣，會以離子或與蛋白質結合的形式存在於組織、細胞外液和血液中，別小看這丁點的鈣量，卻參與著身體的多種生理活動，調節著神經、肌肉的正常反應，和影響多種酶的運作。據美國國立癌病研究所的發現，提高鈣攝取量能降低結腸患上頑疾的機會和預防其復發¹⁰⁻¹¹。也有研究顯示，鈣能活化超氧化歧化酶和谷胱甘肽過氧化物酶，從而消除自由基和預防結腸形成頑疾¹²。以此為依據，若同時服用奧米加3不飽和脂肪酸，對抗頑疾的效果更為顯著¹²。近幾年的研究更發現，補充鈣質能調節血壓¹³。它與維生素D的合用，更能有效預防第二型的糖尿病，對女士或有葡萄糖不耐症的人士效果尤為明顯¹⁴⁻¹⁵。所以，補充鈣質還能起到多項保健作用。



需要重視補鈣的人士

孕婦和處於哺乳期或更年期的婦女，由於生理因素，比男性容易出現鈣質不足。女性服用鈣補充劑，能降低婦女患上貧血和經前綜合症的機會³，防止孕婦出現產前高血壓⁴，減少更年期婦女骨質的流失⁵。老年人補充鈣質，能預防骨密度下降，降低椎體骨折和牙齒脫落的機會⁶⁻⁷。此外，減肥和長期服用類固醇藥物會引致骨質流失，因此，這些人也應同時補充鈣質，有助減低骨質出現疏鬆的風險⁸⁻⁹。

鈣質的多種形態

由於鈣的營養價值豐富，人們通過飲食或服用鈣補充劑來補充身體所需的鈣質。然而，不是所有的鈣質都能被人體吸收，有些甚至會在體內形成不溶於水的化合物，引致結石等問題。常見的鈣補充劑分為：離子鈣（如葡萄糖酸鈣、乳酸鈣）、分子鈣（如碳酸鈣）和絡合鈣（如氨基酸生物有機螯合鈣）。因此，在選擇鈣補充劑的時候，也要注意鈣的成分和來源。

離子鈣	其結構鬆散，且容易與體內酸性物質生成鈣沉澱物；
分子鈣	從植物或海洋貝殼類中提取出來，雖然結構緊密，但是在人體內不容易被分解，亦容易形成結石；
絡合鈣	屬於天然的生物有機鈣，不容易形成沉澱，還富含磷、鎂等元素，促進鈣質吸收。有研究證實，對於骨質出現疏鬆的人士，磷酸鈣具有保持骨骼形成 ¹⁶ 的作用。

飲牛奶，反令鈣質流失！

牛奶富含鈣質，但亞洲人普遍患有「乳糖不耐症」，食用奶類製品容易引起腸胃不適。再者，過量攝取乳製品不僅容易致肥，其豐富的蛋白質還會導致血液呈酸性，此時身體需大量釋出鈣質中和血酸，反而加速了鈣的流失。魚骨亦含有豐富的鈣質，但其質地堅硬，難以下咽。「雪肌蘭魚寶天然魚の鈣」是從鱈魚骨中萃取的天然生物鈣，與人體鈣質相近，不會引起排斥，其性質天然、鈣含量豐富、磷鈣比例恰當，不僅吸收率和生物利用率高，亦不會積聚體內，是良好的鈣補充劑。B

參考文獻

- Gropper SS, Groff JL, et al. Advanced Nutrition and Human Metabolism, 4th ed., pp. 380-392. Wardswirth. 2005.
- Chan, G.M. Dietary Calcium and Bone mineral status of children and adolescents. American Journal of Diseases of Children. 1991;145:631-634
- Elizabeth et al. Calcium and Vitamin D intake and risk of incident premenstrual syndrome. Archives of Internal Medicine 2005;165:1246-1252
- Imdad A, Jabeen A, Bhutta ZA. Role of calcium supplementation during pregnancy in reducing risk of developing gestational hypertensive disorders: a meta-analysis of studies from developing countries. BMC Public Health. 2011 Apr 13;11 Suppl 3:S18.
- Cumming, RG. Calcium intake and bone mass: A Quantitative review of the evidence. Calcified Tissue International 1990;47:194-201
- Chevalley et al. Effects of calcium supplements on femoral bone mineral density and vertebral fracture rate in vitamin-D-replete elderly patients. Osteoporosis International 1994;4:245-252
- Krall et al. Calcium and vitamin D supplements reduce tooth loss in the elderly. The American Journal of Medicine 2001;11:452-456
- Jensen et al. Bone mineral changes in obese women during a moderate weight loss with and without calcium supplementation. Journal of Bone and Mineral Research 2001;16(1):141-147
- Reid et al. Calcium supplements in the prevention of steroid-induced osteoporosis. American Journal of Clinical Nutrition 1986;44:287-290
- Wu et al. Calcium intake and risk of colon cancer in women and men. Journal of the National Cancer Institute 2002;94:437-446
- Grau et al. Prolonged effect of Calcium supplementation on risk of colorectal adenomas in a randomized trial. Journal of the National Cancer Institute 2007;99:129-136
- Levent et al. Protective effects of diets supplemented with Omega-3 polyunsaturated fatty acids and Calcium against colorectal tumor formation. Digestive Disease and Science 2008;53:2177-2182
- van Mierlo et al. Blood pressure response to calcium supplementation: a meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Human Hypertension 2006;20:571-580
- Pittas et al. Review: The role of Vitamin D and Calcium in Type 2 diabetes. A systemic review and meta-analysis. Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 2007;92:2017-2029
- Pittas et al. Vitamin D and Calcium intake in relation to Type 2 diabetes in women. Diabetes Care 2006;29:650-656
- Heaney et al. Phosphate and carbonate salts of calcium support robust bone building in osteoporosis. The American Journal of Clinical Nutrition 2010;92:101-105



哈佛研究 牛奶無助減低骨折風險！

哈佛大學為78,000名婦女進行一項為期12年的健康研究。結果指出，大量飲牛奶的婦女，比起少量飲用或絕不飲用牛奶的婦女骨折風險沒有明顯不同，證明牛奶並無助於減低骨折風險*。哈佛大學早已把鈣營養補充品列入飲食金字塔內。

* Feskanich et al. American Journal of Public Health 1997;87(6):992-7

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，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成委員。

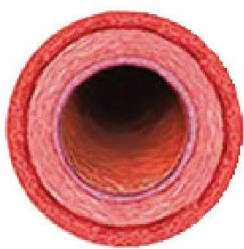


踢走「自由基」

增強「抗氧化」效能

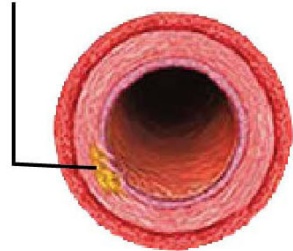


血管硬化過程

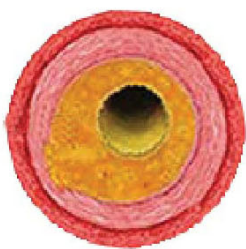


健康的血管

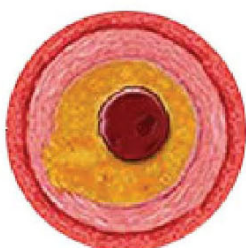
脂肪開始積聚



最早可發生在10歲



血管壁開始增厚及被破壞，影響血液循環。



出現血栓，妨礙血液流通，如血壓過高時更有機會剝離而流到他處，因而造成血栓塞。

自由基是損害身體健康的最大元凶，然而現代人生活緊張，飲食難以平衡，又要承受工作壓力、環境的污染，種種問題躋湧而至，體內自由基必然倍增。據《美國醫學學會雜誌》的研究發現，若只是攝取單一抗氧化物維他命C及E，不但未能改善身體免疫力，更會令細胞製造不良膽固醇，增加患心臟病機會！因此額外補充有助身體製造抗氧化酵素的食物，可大大增強身體的抗氧化能力，這才是最佳治本之法。

自由基百病之源

自由基會破壞人體的基因細胞，使變成異細胞，引致頑疾；它同樣會損害我們的心臟和血管的健康，引致許多心血管疾病的發生，如血管出現栓塞、因血液循環不順導致腦細胞缺氧受創、心肌梗塞致缺氧等；自由基又會令細胞衰老，不單是人體衰老的主要原因，也會令身體各個器官和組織衰老，引致身體功能衰退等，自由基可說是百病之源，要保持身體健康，必須將自由基徹底清除。

自由基會氧化身體

自由基又名「游離基」，是一種不穩定的物質，亦是一種氧化物質，如果人體吸入了過多的反式脂肪酸和飽和脂肪酸等，可令體內膽固醇增加，自由基便會將之氧化積聚於血管、腸胃等身體各個組織內，如有過多的脂肪積聚於血管內，血管壁便會變得愈來愈厚，血管的通道便會變得愈來愈窄，令流到心臟的血液大大減少，加重心臟的負荷，長期如此，血管甚至會被完全阻塞，令心肌缺氧壞死，嚴重損害心臟健康，甚至危害生命。因此，要阻止自由基對身體造成氧化，大前提必須提升身體的抗氧化能力，不單可大大減低罹患頑疾、心臟和血管的疾病，對預防身體衰老亦有效。



如何提升抗氧化效能？

補充抗氧化酵素SOD

雖然因環境、飲食、習慣等問題會導致體內自由基增加，令身體細胞被氧化，但人體與生俱來是有抗氧化酵素，以對抗自由基。SOD (Superoxide Dismutase) 就是人體的抗氧化酵素，可是SOD會隨著年齡增長而逐漸下降，在20歲時身體內有最多SOD，但在20歲以後體內SOD便會逐漸下降，令身體抗氧化能力減低，所以，我們需要提升體內的抗氧化效能，就必須要及時補充能激活SOD的營養。

預防細胞衰老壞死

近代有不少研究指出，紅酒素含有的紅酒多酚，是一種很好的抗氧化劑，能激活抗氧化酵素SOD的製造，可消除人體內的有害自由基，預防細胞衰老壞死，防止血管被氧化，損害心血管健康，所以，近年有不少專家提倡飲紅酒有保健作用。

然而，一瓶紅酒只有2克紅酒素SOD，人體要每日吸收600克才有效，即等同飲300樽紅酒，根本沒有可能，因此，最有效而直接的方法，就是攝取以高科技濃縮而成不含酒精的紅酒精華，配以維他命C、E和天然純蜂皇漿，提煉而成複合抗氧化酵素「紅酒素SOD」。美國有一大學研究發現，飲用去除酒精的紅酒素SOD，均能提升血中的抗氧化物濃度，而且效能持續，可見的紅酒素SOD對健康好處更大。

哈佛大學研究：SOD更可延壽 抗衰老

美國哈佛大學更有研究指，「高濃度紅酒中由於含有一種抗氧化物SOD，能活化長壽酵素Sir2，令酵母細胞的壽命延長60%，還能激活細胞，青春不變，有抗衰老效果。」，故絕對是都市人保持健康、抗衰老的最佳營養補充品。B

令體內產生自由基因素

壓力、睡眠不足、夜睡、運動過度、情緒不穩、藥物、食物添加劑、抽煙、廢氣污染、紫外線、輻射、憤怒、酒精、不良飲食習慣、是人體新陳代謝過程中產生的廢物

天然健康食品——雪肌蘭魚寶紅酒素SOD 證實具有增強抗氧化效能

本港科技大學高錦明教授是本港研究抗氧化的權威專家，他對紅酒素SOD進行測試，結果顯示，長期服用「雪肌蘭魚寶紅酒素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運作健康。有關研究已刊登於美國《互補醫學與整合性醫學》期刊。



心血管疾病突發

無聲無息 難以防備



紅事變白事 新郎酒後猝死

【本刊訊】小登科乃是人生大喜事，不料紅事變白事。一對新人原於婚宴散席後便打算回家，不料戥穿石團意猶未盡，已帶醉意的新郎哥為免掃興，便答允聯袂繼續卡拉OK，可能因連月籌備婚禮，身體已疲憊不已，再加上幾杯落肚，新郎哥突感不適而昏倒不醒，送院後證實不治，經診斷疑因疲勞過度，引致心血管出現問題……

在本港，因心臟病突發而猝死個案時有所聞，案例大多數與其本身患有心血管疾病有關，就如左邊提及新聞案例，在本港便屢聽不鮮……

突然病發 猝死車廂

【本刊訊】日前一名中年職業司機於乘巴士途中「瞓睡」，直至巴士到達總站後，被其他乘客發現他不動，才嚇然發覺他猝死車廂，送院後證實心臟病發。有專科醫生稱，從事長時間坐著工作的人，若心臟健康不良，血液流動較慢，影響循環系統及容易引致心臟病突發。

血管未老先衰

人體的血管就好像市中心的道路，沒有暢通的道路，車輛難以行駛，人體亦一樣，無健康暢通的血管，血液難以在體內循環流動。血管連接人體各部分，科學家計算所得，人體血管有多達1,000多億條，總長度可繞行地球兩周半！雖然血管長度驚人，但整個血液循環過程，一般只需20秒，可見血液流動快速，血管每天承受的壓力亦很大。

可惜港人生活緊張，飲食不均衡，又缺乏運動，血管加速衰老。據浸會醫院研究指出，兩個港人便有一個血管未老先衰，血管年齡差別大於10年，更有中年人士，血管硬化如同80歲老人！正當港人埋頭苦幹不停工作，不顧身體狀況之時，心腦血管疾病已靜悄悄地侵襲身體，為健康帶來重大威脅！

運動男 騎單車猝死

【本刊訊】去年11月，一名五十多歲喜愛運動的男性，於騎單車郊遊途中，身體突然感到不適，雖然及時被途人發現並施以搶救，唯送院後終不治。事發後，醫生表示，事主猝死可能與冠心病和心肌出現梗塞有關，事前可以毫無先兆下發病的。

「老人病」年輕化

全球每年超過1,600萬人死於心臟病或腦血管疾病，根據衛生署最新公佈的資料顯示，心血管疾病也是本港常見殺手病。2010年逾萬港人死於心臟病或腦血管疾病，即平均每天有27人喪生！心臟或腦血管疾病的成因很多，但大部分都與血管硬化有關。隨着年齡增長，血管內壁增厚及老化，其功能便會受到影響，這時血管可能出現粥樣斑塊，使血管閉塞，血液便無法流通。如被堵塞的血管在眼底，

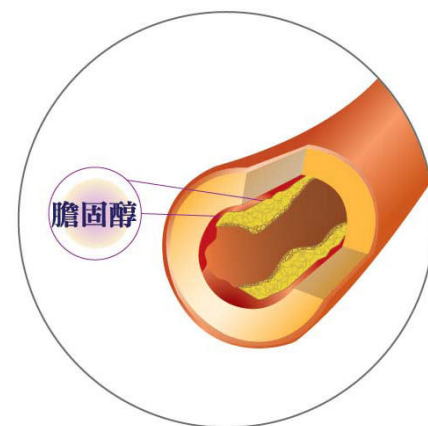


將導致視力下降、失明；如發生在腦部，便會出現中風；如在心臟，便會引起冠心病，後果可大可小。加上心血管疾病大部分都在毫無先兆下發生，易令人忽略而疏於防範，導致以往屬於「老人病」的冠心病、中風等，患者有年輕化現象。

風險因素莫忽視

患有高血糖、高血壓或高膽固醇人士必須加倍留意，因為這「三高」是血管「殺手」！以高血壓為例，隨著年齡增加，血管彈性降低，小動脈阻力增加，因而血壓隨之升高。持久的高血壓則會使血管壁損傷和變化，從而加重動脈硬化，兩者產生互為因果關係，形成惡性循環。此外，長期的不良生活習慣例如吸煙或居住環境受到污染等，都會令血管受自由基破壞氧化，加快血管硬化。存在的風險因素越多，患上心血管病的風險越大。研究顯示，擁有兩項或以上風險因素人士，高達近8成(78.5%)的人，其血管年齡比真實年齡大。

古語有訓「藥食同源」，可見正確合理的飲食，不僅可以提供維持人體生命的必須物質，而且對疾病的康復也有極大的促進作用。因此，血管硬化、高血壓、高血脂等患者，可以用科學的飲食方法和正確的生活方式作治療。此外，進行血管硬化測試，可以及早發現及篩查出血管硬化問題，從而作出改善治療。B



資料提供：

雪肌蘭健康管理中心
Eu-Health Centre

預防心血管病最佳方法 及早進行血管年齡檢測

現代人日忙夜忙，飲食不健康，又缺少運動，再加上飲酒食煙，很容易會導致血糖高、血脂高、血壓高三高問題，真是可大可小的。三高問題可以說是心血管健康的一個計時炸彈，隨時一觸即發。很多心臟病、中風或猝死的案例，其實都是由三高問題造成的，所以認真監察和控制血糖、血脂、血壓三高問題，對心血管健康非常重要的。專業人士建議三高人士、有家族心血管病史、肥胖或缺乏運動的高風險人士，立即進行心血管年齡檢測，看看血管有沒有嚴重老化。

本中心率先引入獨家的血管年齡檢測儀¹，利用柯氏音 (Korotkoff sound)、血液的流速、脈搏的頻率及血壓，以計算出血管的彈性、阻塞程度及壓力，簡單、快捷、準確地評估心血管的健康狀況，讓您及早了解，未雨綢繆。

該檢測儀是根據IEC 60601-1 (醫療電器設備安全) 標準，並被評為第1類BF型²，安全可靠。

註：¹ 簡單快捷的非入侵性專利檢測儀，0風險，便可立即檢測出血管的年齡、硬度、阻塞度、血壓及心率

² Class 1 type BF unit under the standard of IEC 60601-1 (Safety of Medical Electrical Equipment)

閣下可知道
您的血管年齡，
與實際年齡相
符嗎？



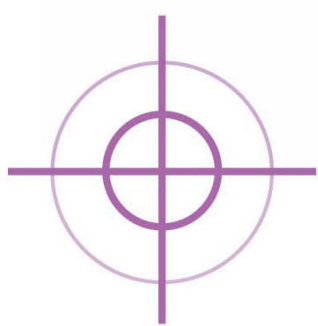
有疑問話我知！

閣下如有疑問，請聯絡你的健康美容顧問，她們會為您詳細解答，亦可親身前往各個雪肌蘭專櫃查詢。



肺癌、大腸癌、乳癌 追擊三大奪命殺手——

自由基



據內科腫瘤專科醫生邵祖德醫生表示，香港有三成人的致死原因，都是因為患上癌症，其次是心血管問題和腦中風。而患癌者，最多是患肺癌，其次是大腸癌和乳癌，邵醫生預測，在不久之將來，大腸癌患者將會超越肺癌，躍升為香港頭號殺手病，乳癌則成為女性第一號殺手，嚴重威脅本港婦女。

腸癌將升至首位

據腫瘤專科醫生邵祖德醫生表示，本港有三成人是死於癌症，其他三分二，分別是心臟病和腦中風，只要能夠控制癌症和心血管問題，基本上已能解決本港七成醫療上的問題了。

邵醫生稱，近年本港癌症發病情況開始有年輕化現象，癌症種類亦開始有變化，以前肺癌發病率居首位，但近年大腸癌的確診數字不斷上升，按統計資料顯示，大腸癌與肺癌患者人數相當接近，故預計很快便會超越肺癌，成為癌症排行榜首位；而女性方面，一直以來都是以子宮頸癌發病率最高，但近年資料顯示，乳癌新症數字飆升，亦將會取締成為都市女性的頭號殺手。

資料提供：



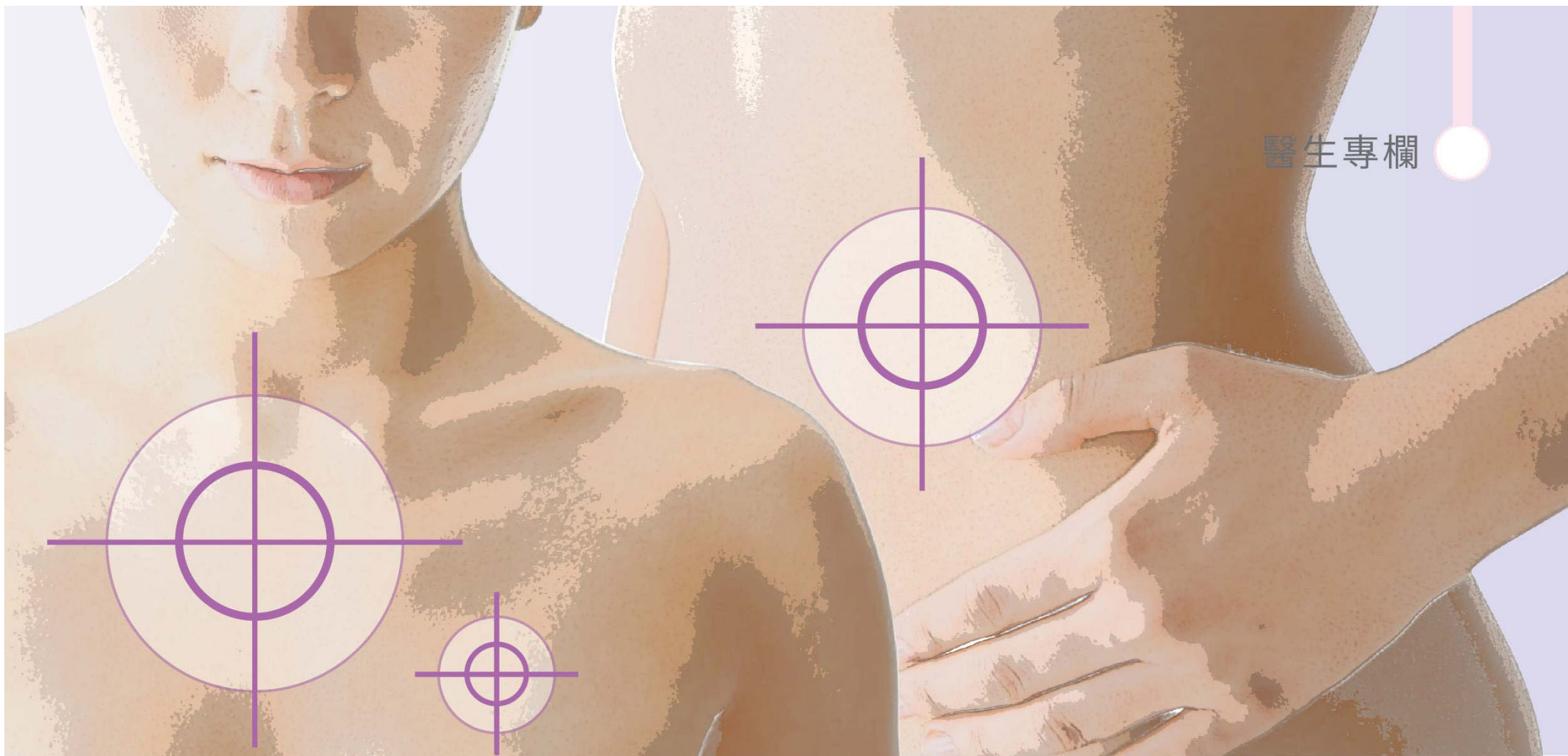
邵祖德醫生（內科腫瘤專科）

現為英國皇家內科醫學院院士、香港醫學專科學院院士（內科）、香港內科學院院士等，曾任香港中文大學臨床腫瘤學系系主任、沙田威爾斯親皇醫院腫瘤科顧問醫生及九龍聯合醫院腫瘤科顧問醫生。

自由基損害身體

邵醫生解釋癌症的成因，主要是人們的生活模式過於城市化——工作緊張、生活節奏急促，進食質素卻下降，如進食速度過快和經常進食快餐，而最熱門的快餐例如：叉燒飯、漢堡包等，便屬於三高一少的食物：高脂高鹽高膽固醇，少纖維，邵醫生說：「這些都是人體難以消化的食物，一旦未能消化的物質，便會在體內產生自由基，就好像汽車用了柴油，會噴出黑烟污染空氣；人體進食三高一少的食物，就會產生自由基，污染人體。」





必須改善飲食習慣

邵醫生稱，自由基乃是一種缺乏了電子的物質，變成不穩定的狀態，於是，自由基便會從旁邊/任何地方吸取電子以作平衡，向身體其他部位尋找電子，而最容易和快捷的途徑，便是吸取腸胃細胞的基因。人體基因被吸走了電子，亦會變成不穩定狀態，幸而人體是有一個自保基因，叫P53，它可以將人體壞了的DNA作出修補，但長年累月下，P53亦會有勞損，可能被自由基破壞，一旦連P53都不能抑制異細胞，體內便會產生更大量的自由基，逐漸轉變成癌細胞，演變癌症發生。要預防體內產生自由基，邵醫生認為不妨從飲食方面著手。

目前五大癌症排位：

肺癌
腸癌 (包括直腸癌、結腸癌)
乳癌
肝癌
頭頸癌 (2009年)

疑有遺傳及早進行檢測

邵醫生繼續表示，癌症除了因後天飲食失衡而造成，也有少部分是遺傳因素造成的，屬於遺存性的患者，患者大多數是比較年輕的，大約三十歲左右可能發病，所以，任何人士如果懷疑有家族性遺傳傾向，便應及早進行預防工作，例如進行MSI基因測試，會否發現體內有不穩定的基因，如基因排位有重複，顯示細胞容易變癌，便可能潛在患癌的風險；疑患腸癌者可進行大便隱血測試、腸鏡檢查有沒有瘻肉等，愈早發現，治療率也愈高。B

Editor Say 必須補充DNA核酸

雖然，注意飲食可加強身體的抗氧化效能，從而提升P53的效能，但現代人生活節奏急速，加上美食當前，誘惑更是難以抗拒，加上吸收的是單一的抗氧化物，效果更加會大打折扣，所以我們除了提升體內的抗氧化效能，如能直接增強P53的效能，堵塞自由基對健康的損害，效果便會更加理想。

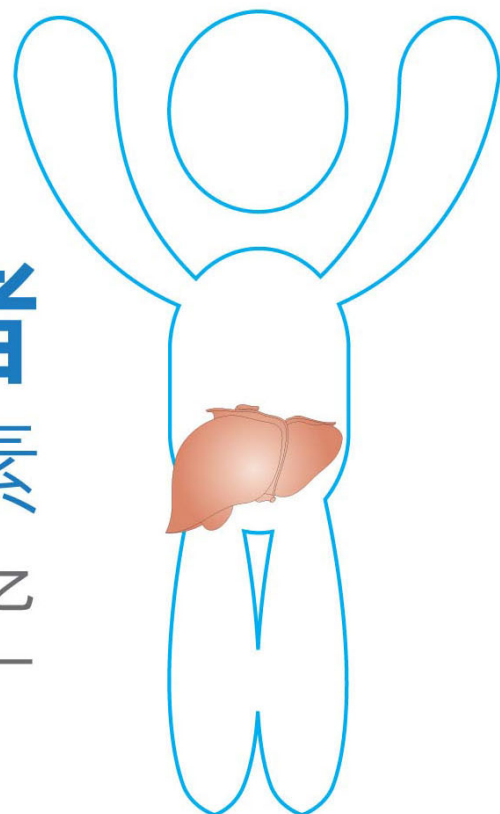
據哈佛大學醫學部曾經進行的一項研究顯示，DNA核酸所形成的代謝物AMP，是能夠活化P53抑制異細胞基因，有助修復受損基因和誘導異細胞自毀。該研究同時確認，DNA核酸代謝物AMP發揮作用時，老舊細胞自毀指數高出3倍。由此可見，體內有充足的DNA核酸，可抑制異細胞生長，具有限制自由基的作用。



十分一港人是乙肝患者

注意保護肝臟健康 排走毒素

閣下可知道，在本港有一成人口，大約有60至70多萬人是屬於乙肝患者，他們的肝臟出現纖維化，或可能患上肝頑疾的機會率較一般人高出100倍，可是大部分患者卻不知自己是其中的一分子呢！



醫學小百科 全球世界肝炎日

由2008年開始，世界肝炎聯盟、香港亞洲肝炎會及世代無肝炎將每年的5月19日定為「全球世界肝炎日」(世衛則將每年7月28日定為世界肝炎日)，旨在提醒公眾預防、診斷和治療乙型及丙型肝炎的重要性。專家估計，本港約有一成人感染有乙型肝炎病毒，當中有約有六成患者卻不知自己是乙肝帶菌者，而當中有25%~40%患者可能會轉為肝硬化或肝頑疾，其中以40歲以上的男性，更屬於高危人士。

10港人有1個乙肝患者

據統計資料顯示，亞洲是乙型肝炎患病率最高的地區，在本港就約有70萬乙型肝炎患者(簡稱乙肝患者)，即每10人便有一人，而乙肝患者轉變成肝頑疾的機會率，比一般人高出一百倍，但由於乙肝患者較少表面徵狀，甚至不容易察覺，所以往往被人忽視。要知道自己是否當中的一分子，據肝臟科專家稱，市民只有接受驗血和有關肝臟的檢測，才能知道自己是否帶有乙肝病毒。如經證實是乙肝帶菌者，便應定期進行檢查，以監控肝臟的健康，便可避免因延誤治療而令病毒複製至極高水平，導致病情惡化。

體質強壯可控制病毒

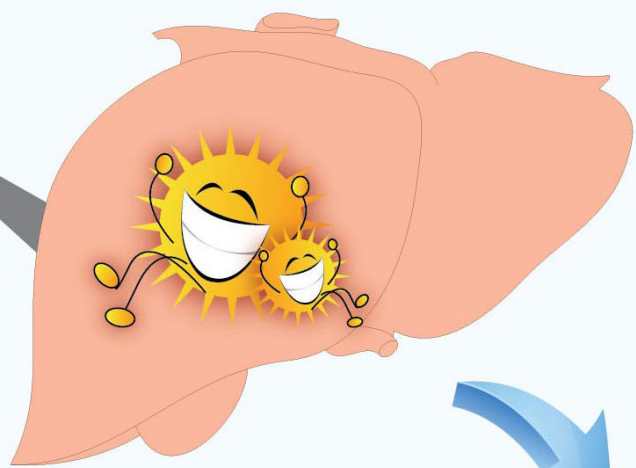
乙型肝炎分為急性和慢性乙型肝炎兩種。急性乙型肝炎是指患者於感染病毒六個月內即病發，肝臟出現發炎徵狀，大部分急性肝炎病人經接受治療後都會康復，只有約5%會轉為慢性乙型肝炎。

慢性乙肝患者，如是在初生或幼年時受到感染，不過由於他們感染時太年幼，免疫系統尚未成熟，故不會對抗乙肝病毒，令乙肝病毒可潛伏於肝臟內並繼續繁殖，而無發炎徵狀。當他們日漸成長，免疫系統漸趨成熟便會對抗病毒，在清除病毒過程中便會發生肝炎，由於各人體質不同，這個清除的過程和結果也會各異，如抵抗力強壯，打勝仗的機會愈高，能夠將病毒控制住，如體質較差者，便可能演變成肝硬化或肝頑疾。不過，這個清除過程的時間，長短會因人而異。



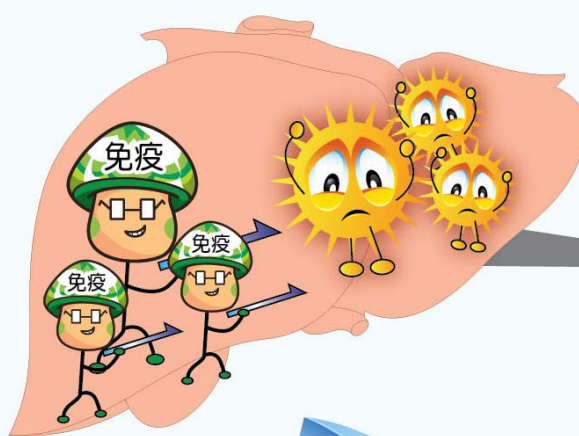
年幼慢性乙肝者患病經歷

如母親是乙肝帶菌者，孩子於出生時仍有很大機會受到感染，即使出生後接受疫苗注射，如反應未如理想，仍有機會受到感染，成為帶菌者。



1 慢性乙肝患者，如於初生或幼年時受到感染，不過由於太年幼，免疫系統尚未成熟，即使病毒潛伏於肝臟，身體都不會作出對抗，因而不會有任何徵狀發生。

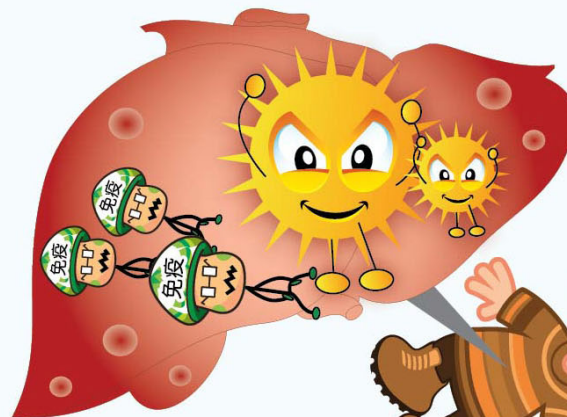
2 當年齡增長，免疫系統日漸成熟，身體具抗抵力便會對抗病毒，發生肝炎。



3 身體與病毒對抗，如患者身體抵抗力強，便可戰勝病毒，肝炎受到控制，患者轉為乙肝帶菌者。



4 若患者的免疫系統敵不過病毒，肝臟出現發炎，健康大受創傷，日後有機會出現纖維化，甚至變成頑疾，機會率比一般人高100倍。



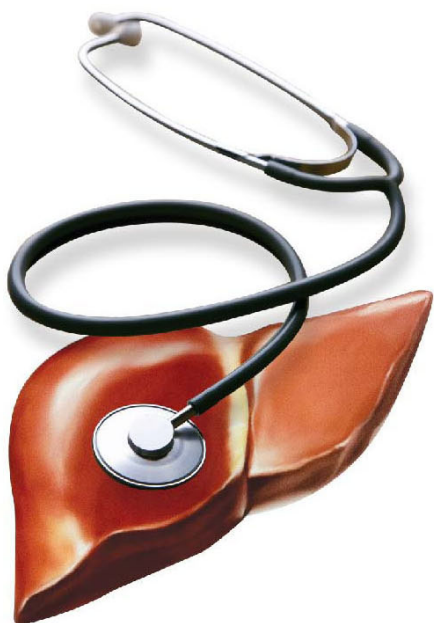
5 對於乙肝帶菌者來說，即使這一刻沒有肝炎，但病毒依然有機會潛藏於肝臟裡，若病毒一旦變種，肝炎又會「捲土重來」，再次復發，所以，為了肝臟健康，無論是否帶菌者，都應時刻注意護肝，多吸收對肝臟有益的食物，令肝臟強壯，和減少體內的毒素，從而減輕肝臟的負擔，對肝臟的健康也有幫助。當然還要定期進行檢查，以防病毒再來。



感染途徑

乙肝病患者除了於出生時受到感染而成為帶菌者，亦有機會是通過性接觸、輸血、體液接觸等途徑而受到感染的。





定期檢查方為上策

不過，即使免疫系統能成功控制病毒，避過了肝炎，但患者體內依然存有乙肝病毒，成為乙肝帶菌者，部分患者於日後可能因病毒變種，致令病毒再度活躍，再次發炎，所以，任何乙肝帶菌者都應定期接受健康監察，以策安全。

此外，政府自1988年起便開始為新生嬰兒注射乙型肝炎疫苗，理應自該年之後出生的人士已獲得免疫，然而，據統計資料，目前每20名18歲以下人士，至少有一名乙型肝炎病患者，這是由於部分新生嬰兒於接種疫苗後反應未如理想，或他們於出生過程中已受到母體的感染，故亦有可能成為乙肝帶菌者，當病毒在體內複製至高水平時，仍有機會演變成肝炎。所以，即使已接種注射人士，亦有需要接受驗血以檢查抗體。

強健肝臟 任何人都需要

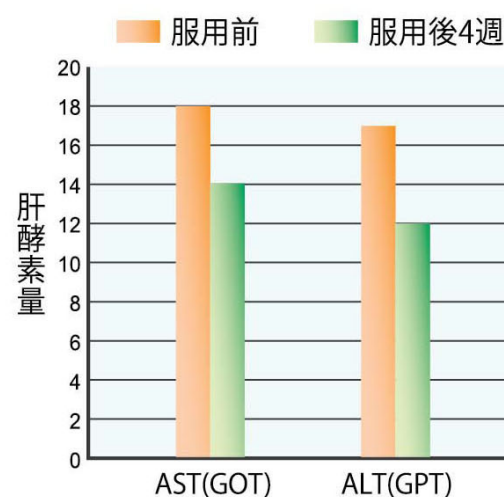
肝臟乃是體內的「輯毒機關」，負責清除體內毒素，是人體一個十分重要的器官，所以肝臟健康一旦出現問題，不單令人的面色變得較黃，容易疲倦乏力，精神欠佳，體質也會大受影響。尤其對於乙肝患者，更加要好好保護肝臟，多吸收有護肝作用的天然健康食品，減少體內毒素的產生，如科研發現魚鯊烯便是護肝排毒的重要元素，從而減輕肝臟的負擔，好讓肝臟不致太操勞而損害健康。ⓑ

護肝食物 *Best Choice*

「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」含100%魚鯊烯，可為人體細胞提供氧氣，促進細胞新陳代謝、發揮排毒和淨化血液的作用，從而減低對肝的負荷，而且日本有臨床研究證實，「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」還可有效降低肝酵素水平，有接受檢測人士，他們連續服食4星期，肝酵素量明顯下降，顯示肝機能獲得提升，是維持肝臟健康的重要營養素，其安全性亦獲得科研證實。

甚麼是肝酵素呢？肝酵素是用來量度肝臟健康的指數，當肝臟在受損或發炎時，會釋放肝酵素至血液中，當中主要分為谷丙轉氨酶（ALT）及谷草轉氨酶（AST）兩種，量度血液中的肝酵素含量，便可大概知道肝臟的健康情況，當肝酵素值上升，顯示肝臟可能出現受損或發炎等。

不過，對於乙肝患者來說，他們的ALT值即使屬於正常水平，由於他們屬於帶菌者，肝臟出現纖維化的風險仍然較一般人高，即使肝酵素回復正常，但由於病毒仍潛伏在肝臟內，為免病毒變種或活躍，因此，進食護肝食品增強肝臟健康同時，亦應定期進行有關檢查。



*接受檢測人士，服用「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」連續4星期後，體內的肝酵素下降。



雪肌蘭魚寶鯊魚丸





雪肌蘭跨出香港 為中港澳三地優質品牌

《廣州日報》是中國華南地區發行量最大的報業集團，已連續7年由該報業集團主辦的「港澳優質誠信商號」暨「我至喜愛十大品牌」推選，由於其結果備受全中國各地關注，多年來已成為全國旅客，在訪港澳期間的購物指南。

今年能成功獲選為「港澳優質誠信商號」只有52家，另有10家獲選「我至喜愛香港十大品牌」。雪肌蘭國際集團今年不單再次獲選「港澳優質誠信商號」，並獲選為「我至愛香港十大品牌」，由此可見，雪肌蘭不單是香港的優質品牌，已是中港澳市民心目中的優質品牌。

雪肌蘭參與「香港企業領袖品牌選舉」 成功獲選「卓越健康食品品牌」大獎

一年一度財商界盛事，由新城財經台舉辦的「香港企業領袖品牌頒獎禮」，日前經已圓滿結束。雪肌蘭國際集團今年首次參與活動便成功獲評審團選出，並頒發「卓越健康食品品牌」之大獎。雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶女士獲獎後表示，「獲取這個獎項，證明了雪肌蘭天然健康食品無論品質和銷量都是全港之冠，更重要的是，還顯示了顧客對雪肌蘭的長期支持和信賴。」

劉主席稱：「一個品牌能夠獲得成功，必須要得到顧客的信賴，尤其是健康食品，顧客對產品的質量、效能、安全性都有很高的要求，所以雪肌蘭的產品全部都是來自世界最大的海洋食品製造商，並通過日本政府的檢定，和取得效能專利認證；近年有部分產品還同時獲得美國頒發效能專利認證，由此可見，雪肌蘭已經成為顧客心目中的NO. 1。」



怎樣預防乙肝最有效？

Q1: 張女士來信稱，她本人是乙型肝炎帶菌者，曾經有家人因肝炎惡化，最終演變成肝頑疾，令她很擔憂，她希望能加強日常保健，防範乙肝惡化的機會。

感染乙肝途徑

答：乙型肝炎(簡稱「乙肝」)在本港非常流行，此症可透過血液及其他體液接觸傳染，不安全性接觸，與別人共用針筒等，亦會感染乙肝。另外，過往初生嬰兒未有普及注射乙型肝炎疫苗時，若母體是乙肝帶菌者，其子女受感染機會相當高。

若肝臟經常發炎，有機會令其組織纖維化，變成肝硬化或肝頑疾，現時本港有四分之一乙肝帶菌者，最終演變成肝硬化或肝頑疾，故時刻保持肝臟強健，及減少炎症發生，是減少乙肝惡化的最佳方法。

減少體內毒素

晚上是肝臟修補的最佳時機，故日常應培養早睡早起習慣，令肝臟能得到充分休息，同時亦應遠離酒精，因酒精易破壞肝細胞。此外，肝臟是主要排毒器官，若體內毒素過多，會令肝臟負荷增加，故平日需進食足夠有助排毒的營養。研究指出，鯊魚肝臟所含的珍貴魚鯊烯成份，能排出體內不能自然排出的毒物，如：農藥、重金屬等，從而有助增強肝臟健康。

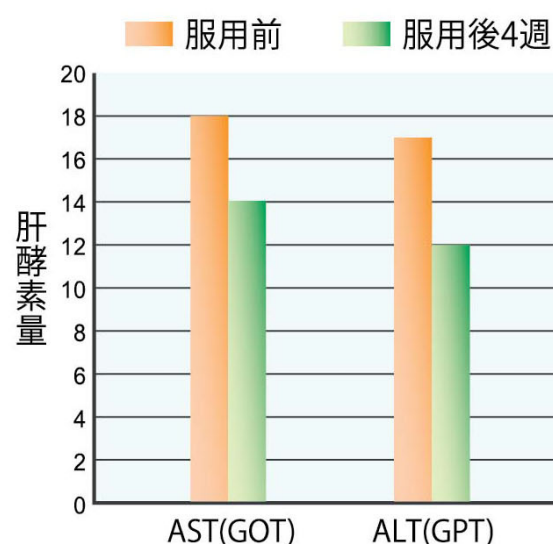


資料提供：



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。



如肝臟受損，會令肝酵素上升，服用「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」4周後，肝酵素獲得下降



日本科研證實有好效能

日本最新臨床研究發現，服用含有豐富魚鯊烯的雪肌蘭魚寶鯊魚丸，四週後肝酵素值明顯下降，顯示肝功能獲能大大提升。此外，深海魚(三文魚、吞拿魚等)中含有豐富不飽和脂肪酸Omega-3 EPA，科研指出能改善炎症，從而有助減少患者肝臟發炎受損的機會。但因現今海洋污染嚴重，令海洋食物如深海魚多含重金屬，進食過量反而增加肝臟負擔，故欲護肝人士或可選擇已去除雜質的Omega-3 EPA補充品，以助強化肝臟，減少乙肝威脅。再加上注意日常個人衛生，避免接觸遭血液污染的器具，患上乙肝或傳染他人的機會亦自然大大減低。

針對以上問題，建議服用產品及服用量，進食期間，可根據專業建議，按需要調校服用量。

雪肌蘭魚寶鯊魚丸：3-6粒

雪肌蘭魚寶淨の丸EPA：3-6粒



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



雪肌蘭魚寶
淨の丸EPA

多攝取Omega-3 是否可改善糖尿問題？

Q2: 莫女士來信稱，她一向體重正常，但近期常感到疲倦，經常尿頻和口乾，進行身體檢查後，驗出血糖過高，醫生要她服藥和戒口，但她希望透過補充營養的方法改善病情。

答: 後天糖尿病成因主要是器官對控制血糖的「胰島素」敏感度下降引起。患者因體內血糖濃度較高，血液循環較弱，易令病情加劇，及引起與血管有關的併發症(如:心臟病、腎病等)，故日常除了要維持高纖、低脂、低糖的飲食外，亦應飲用足夠水份(每天6-8杯)，及按身體情況，維持適當運動量(如每日急步行15-20分鐘)，幫助血液循環。此外，研究發現，鯊魚肝臟所含有的魚鯊烯成份，能增加細胞氧氣，有助促進血液循環，並能調節新陳代謝，有助糖分代謝更佳，適合血糖問題人士服用。另外，國際研究證實，不飽和脂肪酸Omega-3 EPA亦能降低血脂，從而有助增加胰島素敏感度，若能配合魚鯊烯一同服用，雙管齊下改善血糖問題，並有助減低糖尿併發症機會。ⓑ

針對以上問題，建議服用產品及服用量，進食期間，可根據專業建議，按需要調校服用量。

雪肌蘭魚寶鯊魚丸：3-6粒

雪肌蘭魚寶淨の丸EPA：3-6粒



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



雪肌蘭魚寶
淨の丸EPA





新鮮出爐麵包大比併

為求方便快捷，都市人愛吃麵包作早餐。現今市面出售的麵包款式林林總總，不過，很多香港人還是較鍾情傳統麵包，尤其新鮮熱辣辣出爐的，香氣撲鼻，令人垂涎欲滴無法抗拒，但可知道，一般港式麵包含有的熱量較高，如一日一個，一個月便會吃下72茶匙油，令體重增加2-3磅，而且含有的飽和脂肪，更是血管的大敵啊！




麵包名稱	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	糖份 (克)	評語	健康指數 (★★★★★最健康)
 菠蘿包	315	11	3.1	8	菠蘿包以香甜聞名，當然是加入大量糖份及牛油製造，令熱量爆燈，食一個已等同近1.5碗飯熱量！追求健美及關注血糖、心血管健康人士，不宜多吃。	★ 建議1個月吃1次
 雞尾包	273	7.4	3	9	糖份十分豐富，關注血糖人士大敵！當中40%熱量亦來自脂肪，只宜間中淺嚐。	★ 建議1個月吃1次
 腸仔包	280	13	3.5	3.5	腸仔脂肪含量極高，加上腸仔含大量鹽份，實為血管大敵，減重及關注心血管人士應減少進食。	★ 建議1個月吃1次

熱量最高!

最高糖!

脂肪最高!



麵包名稱	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	糖份 (克)	評語	健康指數 (★★★★★最健康)
牛角包 	230	12	7.8	6	酥皮加入大量牛油製造，令飽和脂肪大增，當中一半脂肪屬飽和脂肪，減重、心血管有問題人士少食為妙。	★ 建議1個月吃1次
吞拿魚包 	210	5	2.4	3.3	糖份較低，熱量及脂肪量不過不失，間中進食無妨。	★★★★★ 建議1星期吃1次
提子包 	186	1.4	1.2	7	最低脂、低卡選，較健怡。唯仍含約1茶匙多糖份，關注血糖人士不宜進食過量。	★★★★★ 建議1星期吃1-2次

飽和脂肪最高!

糖份最低!

熱量最低! 最低脂!



營養師的話

健康之選 自家製作三文治

大多數港式麵包均含有較高的脂肪，且為了增加口感及增長保存期，炮製時都會加入氫化植物油，因此也大大增加了反式脂肪的含量，不單容易致肥和令膽固醇失衡，也直接增加患上心血管疾病的機會。

所以，如想食得更加健康，相信沒有比自家炮製的來得更佳，而且又可切合個人的口味呢！以下是營養師給您的建議：

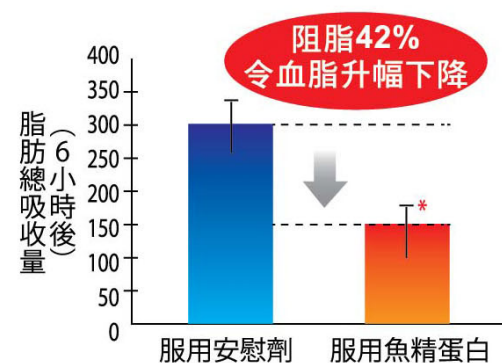
- 改吃脂肪較少、纖維較豐富的全麥麵包或五穀麵包；
- 採用焗蛋、低脂芝士、水浸吞拿魚、煙三文魚等熱量較低的餡料，如想增加纖維量，可加上青瓜、番茄等蔬菜，口感大增。



雪肌蘭魚寶阻脂素

智者之選 減少脂肪吸收

對於愛好「每日一麵包」人士，營養師建議，應同時攝取含有珍貴「魚精蛋白(protamine)」成份的補充食物，因為已有不少研究顯示，三文魚白子含有珍貴魚精蛋白(protamine)成份，能有效阻截脂肪吸收高達42%，而且天然安全，並無副作用，同時具保護心血管及調節免疫力功能，是追求健美人士必然之選，即使偶爾饞嘴也不怕。B



▲研究指出，三文魚白子中的魚精蛋白，能阻隔膳食中脂肪高達42%。





季節交替 美肌 *On call 24 hrs*

復活節除了宗教義意，也寓意著已進入萬物更新的季節，夏季亦快將到來，是個春夏交替的季節，提示我們是時候要換季了！而肌膚就是人體的「衣服」，所以，也是時候要為肌膚換季了！

基本上一年中我們都需要用上兩套不同性質的護膚品，一套是適用於秋冬，而另一套則是用於春夏的。秋冬時候天氣較乾燥，我們用的護膚品一般都會偏向滋潤和著重鎖水功能，以防水份流失；而春夏季節，陽光較猛烈，加上香港的天氣較潮濕，使用的護膚品都會較著重清爽和具有防曬的作用為合。所以，隨著天氣的轉換，護膚品也需換季。

護膚品也需換季

不過，有些人或許會覺得，現在的護膚品還未用完，為免浪費，待用完後才買新的吧！其實這想法不正確，首先，一般護膚品的保質期都有三年，即使你目前使用的還未用完，不妨留待下一個秋冬繼續使用，又怎會浪費呢！但更重要的是，秋冬與春夏用的護膚品性質截然不同，尤其秋冬用的一般較滋潤，春夏時使用，可能會令毛孔阻塞，增加了皮膚的負擔，護膚不成反而對皮膚帶來損害啊！所以夏季時使用的護膚品，除了要清爽又要有保濕效果。

「補水」同時又要「保水」

香港的春夏季，陽光較猛烈，紫外線指數高企的日子長，溫度高之餘又較潮濕，加上一般室內場所都設有冷氣，尤其進出商場，據社區調查，香港的商場，夏季時候的室溫只有18至23度之間，室內與室外的溫差頗大，對皮膚造成的傷害絕對不容忽視，所以，夏季時對皮膚的護理是不能掉以輕心的，既要「補水」，又要「保水」，防止水份流失，更要做足防曬措施呢！



DAY & NIGHT

Step 1

活力潔面泡沫 ☀️ / 🌙

- 去除油脂、污垢及死皮
- 保護天然皮脂膜
- 令肌膚柔滑、富彈性、有光澤
- 改善粗糙肌膚，回復美白緊緻



修護保濕緊緻美容液 ☀️ / 🌙

- 促進膠原纖維更生，即時提升彈性
- 深層修護細胞，提高肌膚自癒力
- 撫平乾紋、皺紋，重拾緊緻幼滑肌膚
- 肌膚問題5天改善



修護雪白美容液 ☀️ / 🌙

- 3倍美白，肌膚回復白晳晶瑩
- 阻隔紫外線，抑制黑色素形成
- 擊退色斑、暗啞、發黃
- 性質溫和，眼部亦適用

Step 2

修護保濕面霜 ☀️ / 🌙

- 保濕滋潤，令肌膚仿如重生
- 極速滲透底層，供細胞養份
- 清爽細緻，眼部肌膚亦適用



修護保濕乳液 ☀️ / 🌙

- 極速滲透底層，提供細胞養份
- 潤而不膩，輕盈保濕
- 令肌膚柔潤富彈性
- 預防痘痘生長

Step 3

特別護理



純100%天然鯊烯精華

- 100%鯊魚油，重點修護補氧
- 發揮親和、滲透、殺菌、活化、代謝5大效能
- 抗氧化，免細胞受損
- 改善粒粒、輕微發炎、敏感、紅腫肌



防曬美白保濕乳液 ☀️ / 🌙

- 控制及預防黑色素形成
- 保護肌膚，防禦紫外線傷害
- 含天然鎖水精華，保濕效能持久
- 可作化妝前打底之用

雪肌美白精華粉末 ☀️ / 🌙

- 高效能濃縮美白維他命C導入體粉末
- 徹底美白肌膚，消除黑斑及雀斑
- 高度保濕、去除肌膚角質層
- 以密封形式存於膠囊內，確保產品新鮮





晚間護理很重要

激活細胞 體現肌齡逆轉

年輕的肌膚柔潤富彈性，充滿光澤，但隨著年紀漸長，肌膚的天然滋潤分泌開始減少，鎖水能力亦逐漸失去，加上細胞的自我更新速度減慢，膠原纖維及彈力纖維變弱，使肌膚開始老化，變得乾燥、鬆弛、失去光澤，但以上種種問題是否必然會出現呢？

當我們忙碌了一整天後，回到家裡也想舒服地休息下來，吃點美味的食品，喝一杯清香的茶……好讓疲憊了的身體得以恢復，其實皮膚也是一樣，到了晚間也需要休息，給與適當的補給，讓肌膚可獲得修復，甚至可以減慢肌膚衰老。

睡眠不足，是肌膚大敵！

要保持肌膚美麗、緊緻和彈性，原來是需要有荷爾蒙的參與，因為當人體進入睡眠狀態後，荷爾蒙會變得較活躍及阻止黑斑形成，能防止肌膚老化，是令肌膚獲得修復和再生的最佳時段，所以，每當有充足睡眠，不單會令人顯得精神，肌膚都會顯得有光澤，然而，都市人生活繁忙，連睡眠時間也不足夠，或緊張而影響睡眠質素，必然減弱了荷爾蒙的活動，間接也影響了皮膚的自我修復和再生能力。

「活膚導入美容液」能夠迅速激活肌膚的底層細胞，一邊令美肌養份可直達皮膚底層，一邊又可防止水份流失，因此能於短時間內令肌膚回復潤滑有彈性，甚至比有充足睡眠後的肌膚狀態還要好，皮膚更柔潤、更顯神采！



令肌膚獲得猶如
8小時充足睡眠

活膚導入美容液

- 可提升肌膚再生能力高達2倍，讓肌膚獲得8小時睡眠效果；
- 當美容液開始進入肌膚時，首先會軟化角質層，讓美肌成份可以更好地滲透入角質層內部，接著調整肌膚及使各種養分更容易滲透入肌膚裡，將護膚品的美容養份緊緊抓住，滲透入肌膚的底層；
- 適合生活不規律、睡眠質素欠佳人士
- 開始感到肌膚出現衰老人士更加適合



NIGHT TIME

天然海藻泥面膜

- 具有天然排毒功能，加速新陳代謝
- 為肌膚補充氧份及水份，回復晶瑩剔透
- 有效去死皮及污垢，使肌膚瞬間回復健康
- 同時具有美白、去印、去黃功效



完美肌膚修護液

- 去除死皮，令肌膚回復晶瑩通透
- 預防肌膚老化過程中出現發黑現象
- 收緊肌膚，去皺淡斑
- 28天令肌膚重獲新生

黑頭面膜套裝

- 軟化毛孔，令污垢自然抽出
- 改善粗糙皮膚，回復光滑、幼嫩
- 一次過消炎、抗敏、鎮靜
- 有效抽出黑頭，減低黑頭形成



美肌 應從內至外

要令肌膚達至完美，除了注意日常的保護，也應多攝取一些對肌膚有益的營養素，讓肌膚從底層開始作改善，把根本問題解決後，肌膚的美麗從內散發而出，才是最有效的美麗之道。B



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD

- 可幫助睡眠，改善睡眠質素，去斑美白
- 改善脾胃健康，減少體內毒素的積聚
- 改善免疫力，保護髮質，解酒
- 具超級抗氧化力，降低壞膽固醇



雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE

- 鞏固免疫系統，提升抗抵力
- 提升血小板濃度，促進傷口癒合
- 內服防曬食品，減少雀斑形成
- 頑疾人士輔助治療營養食品



雪肌蘭魚寶美肌素

- 含有高濃縮的玻尿酸膠原白胜肽
- 保濕同時鎖水，促進膠原蛋白更生
- 可去除及預防皺紋、鬆弛，淡化色斑
- 提升肌膚彈性，告別敏感肌，回復BB肌般幼嫩





終身美麗 由內靚至外



一年一度的國際中華小姐競選，乃是一項國際性的選美盛事，而中華女性向來也很著重內在美的表現，能夠獲選的必然是要具有國際視野，又擁有內在美的現代女性，這方面可說與雪肌蘭一直以來都強調美麗是由內至外的天然健康理念不謀而合，所以我公司連續十四年都有參與禮品贊助國際中華小姐競選，希望更加發揚現代女性對美的追求，是內外兼具。

連奪兩項新大獎

2011年是我公司歷年來奪取最多獎項的一年，踏入2012年，春回大地之際，我公司便先後獲得多個獎項，其中「我最喜愛的香港十大品牌」大獎和「卓越健康食品品牌」大獎，更加是首次獲得，仿似寓意著新的一年將更勝舊年呢！事實上，這兩項都是很有份量的獎項，在業界中都是有很高的認受性，是不容易獲得的。

中港澳優質品牌

首先說「我最喜愛的香港十大品牌」大獎，它是由廣東最有權威的報業集團舉辦的「港澳誠信優質商號選舉」所頒發，其實



過去七年，我公司都有參加這個選舉，並且獲頒發為「港澳優質誠信商號」，但要獲得這個「我最喜愛的香港十大品牌」大獎則是非常困難，因為必須要先通過來自全國各地的逾萬份投票，當中只有五十二家才能當選為誠信商號，我公司已是其中之一，這過程已經不簡單，還要在這五十二家商號中排名十大之內，這是絕不容易呢！所以，在新的一年到來便能夠獲得這個大獎，再次證明雪肌蘭不單是香港優質品牌，更是中港澳人們心目中的優質品牌，是具有誠意和信心的優質商號。

健康產品行內領先

另一個「卓越健康食品品牌」大獎，可說是反映了香港市民對我們產品的支持，因為每一年新城電台舉辦的「香港企業領袖品牌頒獎禮」，乃是本港財經界的一項盛事，能獲頒獎的機構在城中都是有相當的知名度，雪肌蘭今年首次參選，便可獲得這項殊榮，可見雪肌蘭不單在商界中已佔有一席位，而且也顯示了我們的天然健康產品，在社會上已獲得廣泛的認同，並在行內領先，才能獲得這項獎項。

蟬聯星級企業大獎

最近，公司還獲得《明報周刊》再度頒發「星級企業大獎」，這個獎項設立的目的，是勉勵於過去一年在本港有傑出成就的企業，獲頒獎機構分別來自各行各業，包括珠寶、旅遊、藥業、銀行、汽車等；此外，最近我們還獲得《東周刊》頒發「香港服務大獎」，該獎項的設，旨在表揚為顧客提供優質服務的企業和品牌。從獲得以上這些獎項所見，再一次說明「肌雪蘭是天然健康食品專家」，亦是各大媒體對我們的認同。

產品獲效能專利認證

其實，一個品牌能夠獲得成功，必須要得到顧客的信賴，尤其是健康食品，顧客對產品的質量、效能、安全性都有很高的要求，所以雪肌蘭的產品全部都是來自世界最大的日本海洋食品製造商，以保證產品來源的質量，並且通過日本政府的檢定，和取得日本政府頒發之效能專利認證，無論品質、效能、安全性都得到保證，近年更有部分產品還同時獲得美國頒發效能專利認證，由此可見，雪肌蘭已經成為顧客心目中的NO. 1，亦同時獲得國際認可的優質天然健康產品。

令您健康是我們的使命

近年我們不停地獲取了許多獎項，但我們並沒有因此而滿足現狀，反而我們會更加致力開發不同產品，承諾我們的服務宗旨「令您健康是我們的使命」，所以，為力求產品有愈來愈高的質量，讓客人獲得最好的效能，近年我公司十分注重產品的成效和獲取專利效能認證，因為要獲取效能專利認證並非五時三刻便能獲得，每一個產品都必須提交近二十份研究文獻，經過長達四、五年時間才可獲得效能專利認證。

至今雪肌蘭多種產品，已取得日本和美國多個產品之效能專利認證，證實產品含有的獨特成份為水溶性，容易被人體吸收和利用，讓客人獲得真正改善健康的功效才可，例如我們的「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP」，便已取得三個效能專利認證，證明對保護關節有獨特療效，除了大受市民歡迎，原來有多個金牌運動員也是我們的忠實擁躉呢！[®]



外遊百寶盡出 自用又可助人!

雪肌蘭國際集團副主席陳細潔 (Abbie) 出名喜愛投資紅酒、兼愛飲紅酒，正如她說，「即使今次投資獲利欠佳，也可以將之飲掉，絕對不會有失啊！」經常保持著開朗的心境，難怪她每日都要日理萬機，但臉上總掛著絲絲笑意，Abbie還說，每一年她還會遠赴外地滑雪，給自己叉叉電，這已成為她工作的能源之一。



自我挑戰

「平日在香港生活忙碌，所以，每一年都必定抽時間旅遊，給自己喘息空間，叉叉電，平衡身心，而我比較喜歡運動量大、較刺激的運動。」不說不知，喜歡運動的Abbie，最喜歡是在冬季時進行滑雪這種刺激的運動，「因為我是一個喜歡挑戰的人，而這是一種非常有挑戰性的運動，這樣對自己的人生和工作都會有幫助。」

去年底，Abbie由於要做義工，故選擇了在聖誕節前出發去滑雪，今日回想當日滑雪情景，她仍然十分享受：「運動對身體的排毒機能很有幫助，我熱愛滑雪，在雪山上可以無拘束地飛馳，與大自然融為一體，那一刻能將所有煩惱困悶一掃而空，不單體內，連心理上的毒素也可一Take過排走掉呢！」

盡情投入享受

「滑雪期間，每天我便一早起來，從早上開始至下午二時，只間中停下來喝杯咖啡，然後又繼續，連續滑上五小時，直到自己感到心滿意足，覺得有些累為止，便會停止下來，與友人一起閒聊，邊看著雪山的優美景緻，邊慢慢品嚐地道美食。」Abbie就是屬於work hard, play hard, drink hard那一類型的人，所以，滑雪後還會盡情地暢飲紅酒，大吃一頓，是人生最大的享受。

出門旁身百寶

雖然Abbie喜歡滑雪，但她明白這是一種高能量、高消耗的運動，和有一定的危險性，尤其是在高峰雪地上，溫度低、紫外線強、空氣稀薄，體內必須要貯存充足的能量和氧氣才成，以增強體內的抗氧化效能，「故旅行期間我一定帶備大量的天然健康食品，除了自用，有時還可以幫助到別人的，其中必須包括『雪肌蘭魚宝紅酒素SOD』、『雪肌蘭魚宝鯊肝素DAGE』、『雪肌蘭魚宝生命之本源DNA』、『雪肌蘭魚宝蠔皇素』，當然不可缺少的『雪肌蘭魚宝鯊魚丸』，在途中的服用份量，則最少是平日份量的一倍，以保證體內有足夠的氧氣和能量，增強身體的抗氧化效能，曾經遇過有途人在雪山上感到不適，我即時給他服食鯊魚丸6粒、蠔皇素6粒，那人便立即恢復過來，很有效啊！」



防曬錦囊話你知

「由於雪地上紫外線十分強裂，雖然我已服食有防曬美白效果的『雪肌蘭魚宝鯊肝素DAGE』和『雪肌蘭魚宝紅酒素SOD』，服食量也比平日多一倍，我仍然會塗上『天然防曬隔離底霜白白cream』，實內外夾攻，雙重保護下，效果會更完美，無論陽光多猛烈也沒問題了。」的確，Abbie滑雪完回來，曾應傳媒界邀請接受訪問時，訪問她的記者也察覺不她剛滑雪回來呢！

Abbie說，使用外用的防曬用品，防曬度不需要太高，因為高防曬用品的質地一般較厚，反而容易對毛孔造成阻塞，使用時只需薄薄的、均勻地塗上一層白白cream，加上服食了DAGE和SOD，三重保護下，便可發揮保濕、抗氧化、防曬多重效果，長時間在戶外活動也不怕。B

外遊錦囊



雪肌蘭魚宝
生命之本源DNA



雪肌蘭魚宝
紅酒素SOD



雪肌蘭魚宝
鯊魚丸



雪肌蘭魚宝
鯊肝素DAGE



雪肌蘭魚宝
蠔皇素



天然防曬隔離底霜
白白cream

- ✓「雪肌蘭魚宝生命之本源DNA」：增強身體的免疫系統和抵抗力、活力
- ✓「雪肌蘭魚宝紅酒素SOD」：具有防曬美白的功效，又可增強身體抗氧化效能
- ✓「雪肌蘭魚宝鯊魚丸」：可以為身體補充大量氧氣，在空氣稀薄的雪山尤其重要
- ✓「雪肌蘭魚宝鯊肝素DAGE」：具有防曬效能，是最佳的天然內服防曬食品，又具有增強身體抵抗力的作用
- ✓「雪肌蘭魚宝蠔皇素」：補充人體所需的大量微量元素，增強身體能量，以應付滑雪的高能量運動所需
- ✓「天然防曬隔離底霜白白cream」：只需薄薄塗上一層便可，清爽不膩

以上每一種天然健康食品，外遊期間的服用量會是平日的一倍，每天服食15至16粒，分兩次服食，效果最好，可以發揮最佳效能。



大細仔輪流生病 精靈媽咪費盡心思

會員姓名：Anna
育有2名兒子，分別7歲和2歲，
大仔患有哮喘，細仔患有濕疹



本人育有兩名兒子，他們都患有不同的敏感問題。

大仔於2歲時已證實患上哮喘，每逢天氣轉變時，病情都會明顯加劇，也試過嚴重到要入院留醫，每當病發便立即帶他求診，以免延誤，但沒有太大改善。大約兩年前，在友人的介紹下，開始給大仔進食天然健康食品，包括每天吃鯊魚丸和鯊肝素各3粒，大約服用了一個月，已覺得大仔的健康明顯獲得改善，至今已服食了兩年多，除了特別乾燥的日子以外，哮喘甚少發作，以前每三個月便要覆診一次，現在已改為每年只覆診一次。

至於細仔，於半歲時亦被診斷患有濕疹，由腳面、膝關節、手肘內側都滿佈濕疹，皮膚痕癢時，經常用小手抓過不停，試過抓至紅腫流血。帶他看醫生，都是服藥和塗藥膏，病情反反覆覆，情況一直都未有改善。及後參考書籍，說核酸DNA對濕疹有幫助，在朋友的介紹下亦開始給他進食天然健康食品，包括DAGE 2粒和DNA 1粒，由於他年紀較細，所以將膠囊剪開加入飯仔裡給他進食，吃了數月後，現在只有腳面的皮膚較乾，需要搽潤膚膏外，其他部位都沒有出現濕疹徵狀，令我很開心呢！而搽潤膚膏時都會加入鯊烯精華，以防留下疤痕。

推介產品：

雪肌蘭魚寶鯊魚丸、
雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE、
雪肌蘭魚寶生命の本源DNA、
SQUINA純100%天然鯊烯精華



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！



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。

Case 2

改善眼睛健康 + 增強身體抵抗力

會員姓名：莊積芳
性別：女



以前，本人患有眼睛結膜炎，經常因為發炎、紅腫需要求診和服藥。後來在健康顧問的推介下，開始服食含有DHA的「魚寶藍莓活力明目素」，服食了一段時間後，發覺眼睛的舊患獲得明顯改善，現在，眼睛更甚少發炎，也不用看醫生，纏繞多年的眼睛毛病，終於得到了康復，令我非常開心呢！

之後，在健康顧問的推介下，聽說鯊肝素可以提升身體的免疫能力，由於我和女兒都常有傷風感冒，於是我也開始服食，服食一段時間已感到身體抵抗力好了，當感到身體開始作病時，便會增加服食份量，身體便很快回復精神。最近，也給女兒一起服食，發覺她也少了傷風感冒，連請病假也少了呢！

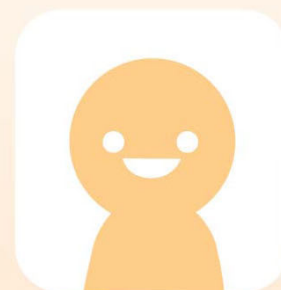


推介產品：
雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素、
雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE

Case 3

不做手術也可回復健康！

會員姓名：梁先生
年齡：26



兩年前，本人的左腳突然麻痺，痛到連行路亦有困難，經醫生診斷後，是腰椎間盤突出，壓著神經線所致，醫生建議可做切除手術，但因擔心手術始終有一定風險，因此先試做物理治療一段時間才決定。期間，有朋友建議多補充關節軟骨的營養，令軟骨更強健，再配合物理治療，應有助改善椎間盤移位情況，於是我便開始服用鯊魚軟骨素，服用一個月後，腳的麻痺感已消失不少，半年後，左腳已回復正常，現在也不用做物理治療了！



推介產品：
雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP





◀ 雪肌蘭愛心奉獻義工隊在劉主席和陳副主席的帶領下，一行人齊集後先來一張大合照。香港先生白恩健當天也加入義工隊行列。

響應「關懷長者心」探訪活動第一炮 為長者送上賀年禮品 歡度新歲

今年的農曆新年來得特別早，「雪肌蘭愛心奉獻」義工隊也特別早為長者們送上賀年禮物和祝福，好讓長者們能及早預備，開開心心迎接新一年的到來呢！

農曆新年雖然過去了，但對於熱心公益、關愛長者的「雪肌蘭愛心奉獻」義工隊來說，這只是個開始，在今年稍後的數個傳統節日裡，他們還會繼續履行義工責任，繼續為長者送上節日賀禮。

今年保良局安排的「關懷長者心」探訪活動，會在這一年的四個傳統大節日裡，為獨居和貧窮的長者送上節日禮物，好讓長者們感受到社區的溫暖。為響應該活動，「雪肌蘭愛心奉獻」義工隊就在今年的第一個傳統大節日「農曆新年」來臨前，到西區拜訪一眾長者，並給他們送上農曆年禮物包。

在「雪肌蘭愛心奉獻」義工隊主席劉陳小寶的帶領下，香港先生白恩健和歌手Hotcha成員之一Winkie也加入義工隊行列，在帶有寒意的早上，大家卻無懼呼呼北風，浩浩盪盪的齊集西區，逐家逐戶為長者送上賀歲禮物，令整個社區洋溢暖意，人間充滿溫情！



▲ 雪肌蘭愛心奉獻基金主席劉陳小寶和副主席陳細潔小姐。



◀ 劉主席和陳細潔小姐探訪長者，並親手送上賀年禮品，白恩健和Winkie也參與探訪行動，和長者聊天。



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！

- 雪肌蘭國際集團贊助「國際中華小姐競選」多年，今年是第幾年呢？
 - 10年
 - 12年
 - 14年
- 目前本港前三大癌症的排列，以下那一個是正確的？
 - 肺癌、腸癌、乳癌
 - 腸癌、乳癌、肺癌
 - 肺癌、乳癌、腸癌
- 怎樣才能有效清除人體內的自由基？
 - 提升體內抗氧化效能
 - 提升身體免疫能力
 - 兩者皆是
- 用甚麼方法可以準確檢測到血管的年齡？
 - 紅外線檢測儀
 - 超音波檢測儀
 - 柯氏音檢測儀
- 人體內的血管總長度有多少千米？
 - 1,000千米
 - 相等地球2.5個圓周長度
 - 相等地球一個圓周長度
- 以下哪一種原因會引致血管硬化？
 - 過多脂肪積聚血管內
 - 長期血壓低
 - 長期睡眠不足
- 本港傳統麵包款式多多，以下哪一款含有的熱量是最高的？
 - 腸仔包
 - 菠蘿包
 - 雞尾包
- 以下哪一種鈣是人體最容易吸收和利用的？
 - 離子鈣
 - 分子鈣
 - 磷酸鈣

回答以上8條問答及填妥會員資料，於2012年4月30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乙份。

（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）

上期答案公布：

1C、2B、3B、4A、5C、6B、7C、8C

Bulletin 2011 Vol.4 得獎名單

- 林柳娘 (MRT01055)
- 高麗賢 (FLT00392)
- 廖順蓮 (NTP02722)
- 陳迎月 (MP00141)
- 馬梅芳 (MK01076)
- 鄭鳳梅 (TKS00742)
- 黃美華 (FTW01131)
- 周華 (WP00410)
- 陳麗虹 (JR02062)
- 趙月琴 (LYSC00274)

謝謝您們參與，以上得獎會員，將獲專人通知前來領獎。

會員資料

姓名：_____ 年齡：_____ 會員編號：_____

身分證號碼：_____ 日間聯絡電話：_____

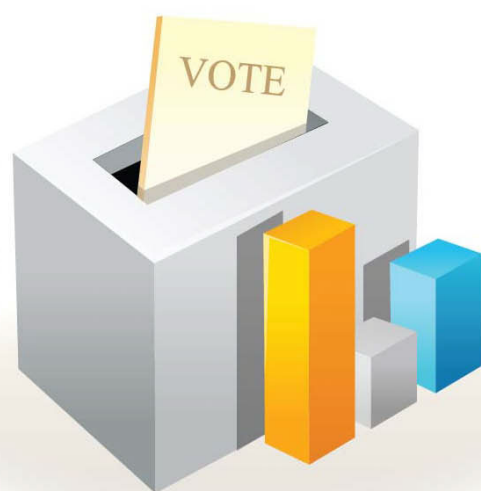
地址：_____

電郵地址：_____ 會員簽名：_____

提名「我最喜愛的雪肌蘭健康美容大使」

一位會員投一票

2012年最佳服務態度健康美容顧問選舉
春季第一輪投票



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2012年4月30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。



老闆帶隊遊日本 獎勵表現出色員工

為獎勵員工，老闆親自帶隊遊日本，各人不單盡興而回，更加是滿載而歸。

雪肌蘭集團主席劉陳小寶向來熱心公益事業，大家都知道，其實劉主席也很體貼公司屬下的員工，為了獎勵表現出色的員工，今年初便和妹妹陳細潔（集團副主席），親自帶隊前往日本作五天遊，旅途中吃盡地道美食，魚生、和牛、拉麵，吃個不亦樂乎；亦暢遊了不少著名景點，更適逢日本大減價，各人血拼日本各大商場、百貨公司，獵獲不少心頭好呢！



為獎勵員工，老闆親自帶隊遊日本，各人▲
不單盡興而回，更加是滿載而歸。



老闆兩姐妹難得暫時放下繁忙工作▶
齊齊享受吃喝玩樂的假期。

◀ 老闆對日本非常熟悉，帶員工吃
盡當地的美食。



雪肌蘭奉獻義工隊 出錢出力 到社區送暖

由本集團員工自發組成的「雪肌蘭奉獻義工隊」，會定期舉辦探訪社區長者的義工活動。較早前，義工隊便籌組了一項名為「敬愛傳萬家」的探訪活動，於出發前特別購入了大批日常用品和食品送給老人家，讓老人家可以感受到社區的溫暖。



▲ 探訪當日，老人家接過禮品包
後，義工們還和他們坐下聊天，
長者們非常高興呢！



▲「雪肌蘭奉獻義工隊」會定期舉辦探訪活動



會員優惠



P1211a

榮譽會員 減\$300優惠

憑券選購「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」60條裝，榮譽會員可獲減HK\$300，金咭會員可獲減HK\$250，尊貴會員可獲減HK\$150



P1211b

金咭會員 減\$250優惠

- 改善睡眠質素，去斑美白
- 改善脾胃健康，減少內臟脂肪和毒素的積聚
- 改善免疫力，保護髮質，解酒
- 具超級抗氧化力，降低壞膽固醇



P1211c

尊貴會員 減\$150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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員 買一送二

憑券選購「修護保濕緊緻美容液」1支，可獲贈「金裝雪滑瑩肌面膜」2張

- 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
- 肌膚問題5天改善



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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員



P1211d

榮譽會員 買一送一

憑券選購「修護雪白美容液」1支，可獲贈「金裝雪滑瑩肌面膜」1張

- 3倍美白，肌膚回復白晳晶瑩
- 阻隔紫外線，抑制黑色素形成
- 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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員



P1211e

榮譽會員 7折優惠

憑券選購「天然海藻泥面膜」可獲7折優惠

- 具有天然排毒功能，加速新陳代謝
- 為肌膚補充氧份及水份，回復晶瑩剔透
- 有效去死皮及污垢，使肌膚瞬間回復健康
- 同時具有美白、去印、去黃功效



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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員



P1211f

榮譽會員 7折優惠

憑券選購「雪肌美白精華粉末」，可獲7折優惠

- 高效能濃縮美白維他命C導入體粉末
- 徹底美白肌膚，消除黑斑及雀斑
- 高度保濕、去除肌膚角質層
- 以密封形式存於膠囊內，確保產品新鮮



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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員



P1211g

榮譽會員 金咭會員 7折優惠

憑券選購「完美肌膚修護液」1支裝或14支裝可獲7折優惠

- 去除死皮，令肌膚回復晶瑩通透
- 預防肌膚老化過程中出現發黑現象
- 收緊肌膚，去皺淡斑
- 鎖緊水分，保持肌膚濕潤



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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員及金咭會員



P1211h(1)



P1211i(14)

榮譽會員 金咭會員 7折優惠

憑券選購「修護保濕乳液」可獲7折優惠

- 極速滲透底層，提供細胞養份
- 潤而不膩，輕盈保濕
- 令肌膚柔潤富彈性
- 預防痘痘生長



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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員及金咭會員



P1211j





P1211k

榮譽會員 減\$200優惠

憑券選購「雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE」(100粒裝)，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



P1211l

金咭會員 減\$150優惠

- 鞏固免疫系統，提升抵抗力
- 提升血小板濃度，促進傷口癒合
- 內服防曬食品，減少雀斑形成
- 頑疾人士輔助治療營養食品



P1211m

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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員 金咭會員 買一送一

憑券選購「SOA系列護膚品」折實滿HK\$1,000，可獲贈「金裝雪滑瑩肌面膜」乙張

- 100%天然、高效能護膚品系列
- 絕對不含化學成份和香料
- 可增強肌膚自癒能力
- 去皺、淡斑功效顯著



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4月30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 7折優惠

憑券選購「修護保濕面霜」可獲7折優惠

- 保濕滋潤，令肌膚仿如重生
- 極速滲透底層，供細胞養份
- 清爽細緻，眼部肌膚亦適用



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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員及金咭會員



P1211o

榮譽會員 金咭會員 尊貴會員 7折優惠

憑券選購「防曬美白保濕乳液」可獲7折優惠

- 控制及預防黑色素形成
- 保護肌膚，防禦紫外線傷害
- 含天然鎖水精華，保濕效能持久
- 可作化妝前打底之用



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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



P1211p

榮譽會員 金咭會員 尊貴會員 7折優惠

憑券選購「黑頭面膜套裝」5套裝或10套裝，可獲7折優惠

- 軟化毛孔，令污垢自然抽出
- 改善粗糙皮膚，回復光滑、幼嫩
- 一次過消炎、抗敏、鎮靜
- 有效抽出黑頭，減低黑頭形成



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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



P1211q(5)



P1211r(10)

榮譽會員 金咭會員 尊貴會員

7折優惠

憑券選購「活力潔面泡沫」即可獲7折優惠

- 去除油脂、污垢及死皮
- 保護天然皮脂膜
- 令肌膚柔滑、富彈性、有光澤



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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



P1211s

榮譽會員 贈送禮品乙份

憑券可免費獲贈「身體及手部緊緻柔滑霜」(20g)乙支或「SQUINA鎖匙扣」乙個(任選其中一款)

數量有限，送完即止！



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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員



P1211t



P1211u

榮譽會員 金咭會員 尊貴會員

贈送禮品乙份

憑券可免費獲贈禮品乙份

數量有限，送完即止！



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4月30日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



P1211v

*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

*所有優惠產品不能寄存

*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

雪肌蘭
SQUINA

零壓力 成績好 EQ高

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

讓您孩子
脫穎而出

長期日本、香港
銷量冠軍

全行之冠

- DHA含量最高
- 安全性、穩定性、效能性高
- 不含雜質、農藥、重金屬



雪肌蘭魚寶腦之源 DHA

日本製造
空運抵港

連年獲「屈臣氏健康美麗大賞」
全場所有醒腦DHA產品中最大獎項冠軍

科研實證功效

日本著名大學研究發現：長期服用DHA的學生，論文成績較佳，更善於控制情緒及處理壓力。

證明產品最優質，得消費者信賴！

- HWB 2011 屈臣氏健康美麗大賞 全民十大最愛品牌
- HWB 2011 屈臣氏健康美麗大賞 專業客戶服務大獎
- 「港澳優質誠信商號」
- 「我至喜愛香港十大品牌」

營養師熱線：2882 3112
www.squina.com



「企業社會責任大獎」

「卓越健康食品品牌」

「亞太最卓越健康及美容業獎」

證書號：194932