

黃百鳴：
「投資健康
要及早」



- 中醫教路 初春養肝，整年沒煩惱
- 營養師提示 青春VS衰老 您點揀？
- 醫生推介 孩子長高秘笈
- 教授助您 向慢性病SAY NO

鳴謝：高錦明教授、唐繼昇醫生、註冊中醫師吳璧而、
雪肌蘭營養師團隊（排名不分先後）

雪肌蘭
SQUINA

黃百鳴：“及早投資 健康更勝20年前”

身為著名超級資深導演、監製、演員、大老闆，黃百鳴平時忙於工作，仍不時參與粵曲、舞台劇等不同界別的演出，更是大慈善家，經常支持公益活動。年過70，仍擁有用不完的活力。成功背後，全因他及早對健康「投資有道」，所以現在能享受豐盛人生。

很著重關節保養

「我深信要保持良好體魄，才可享受生活。」黃百鳴坦言，即使再忙，每星期都會抽空做運動。」另外，他很著重身材筆挺，及能經常周圍去，所以尤其注重關節保養，他透露多年來習慣服食「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.」，令關節柔韌靈活、骨質健康，表演時不用「就住就住」，可以繼續挑戰各項領域。

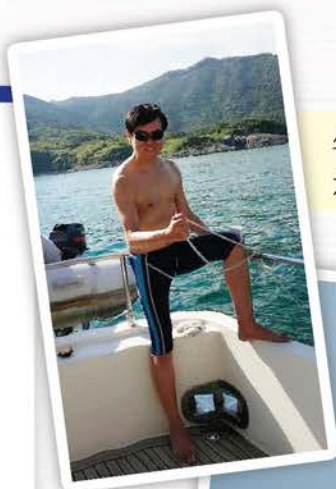


保養好過補救

早已為健康未雨綢繆，除運動外，黃百鳴也很著重控制飲食及營養補充，他經常要出席飯局及應酬，大魚大肉及飲幾杯酒無可避免，但平日不會胡亂飲食，維持7分飽，不吃宵夜，加上有S.C.P的專利配方，能穩定尿酸水平，自然就無有怕！另外，S.C.P.更能進一步維持身體機能年輕，保持皮膚彈性，血管Keep住柔軟健康，更有助保護腎臟，難怪樣貌與身型可數十年如一日。

最愛雪肌蘭

黃百鳴很早就開始服食健康食品，補充營養，對選擇牌子尤其謹慎。他服食雪肌蘭已超過20年，對其卓越品質有絕對信心，因產品獲科研及國際專利肯定，而且通過國際安全認證，高效、零雜質；加上自己服食後，親身感受過改善健康的神奇功效，並深切體會到自己早已為健康揀選了最好，眼見年年驗身的健康指數越來越標青，簡直賺了廿年，大讚雪肌蘭真是他的最愛！



年過70，還擁有
六塊腹肌！！



低至
\$300折扣

踢走關節痛

平衡尿酸



連年榮獲

屈臣氏
骨骼關節保健
食品

• 最高銷量 •



日本·美國·歐洲
效能專利

雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.



*禮遇詳情，請參閱「會員優惠」(P. 34)

目錄

- | | | | |
|----|-----------------------|----|----------------|
| 02 | 封面故事 | 18 | 健康之選 |
| | 黃百鳴：
及早投資 健康更勝20年前 | | 雪肌蘭健康秘訣小錦囊 |
| 05 | 美肌之選 | 20 | 純美·肌本法 |
| | 緊緻透彈 甜蜜16歳の魅力 | | 養生從肩頸開始 |
| 06 | 中醫養生 | 22 | 人氣焦點 |
| | 初春養肝 整年沒煩惱 | | 煥發春日「新肌」 |
| 08 | 營養師專欄 | 24 | 小寶蜜語 |
| | 青春VS衰老 您點揀? | | 眼睛太操勞? 護眼無難道! |
| 10 | 醫生專欄 | 26 | 細味生活 |
| | 孩子長高秘笈 | | 能量十足 充滿幹勁! |
| 12 | 科研新知 | 28 | 雪肌蘭情報 |
| | 向慢性病SAY NO! | | 雪肌蘭義工隊 「煥」髮迎新歲 |
| 14 | 生活補庫 | 30 | 會員分享 |
| | 不懂放鬆 百病先兆 | 32 | 「有獎問答遊戲」參加表格 |
| 16 | 運動教室 | 34 | 會員春季大激賞 |
| | 簡單3招 遠離手部酸痛 | | |



P. 28

顧客服務部熱線：
(852) 2882 4884

電郵：info@squina.com
網址：www.squina.com



會員優惠

溫馨提示

定期領取 暫存貨品

- 服用天然健康食品，必須持之以恆，以達最好效能。
- 敬請留意，暫存貨品是有期限約束，為保障會員利益，請定時聯絡本公司領取暫存貨品。

全線 **watsons**、**manmings** 及以下雪肌蘭銷售點： (★附設美容服務)

百貨：HARVEY NICHOLS百貨公司白金專櫃(金鐘太古廣場)・崇光百貨地庫二層(銅鑼灣)

專門店：銅鑼灣邊寧頓街18號18-20樓★・銅鑼灣邊寧頓街18號1C舖(利園二期旁)・尖沙咀美麗華廣場A座6樓601室★
・觀塘道414號1亞太中心2701室★・沙田新城市商業大廈910-911室(近帝都酒店)★・佐敦恒福商業中心1樓101室★

屈臣氏專櫃：香港：太古城中心二期・銅鑼灣時代廣場★・中環萬邦行 | 九龍：九龍塘又一城商場★・旺角胡社生行★・尖沙咀星光行・尖沙咀金馬倫道・尖沙咀漢口道・尖沙咀海港城港威中心・黃埔花園・佐敦新樂酒店★・奧海城二期・觀塘鯉魚恤中心 | 新界：沙田新城市廣場・沙田廣場・將軍澳東港城★・青衣城★・馬鞍山新港城中心★・屯門市廣場★・荃灣綠楊新邨商場・元朗教育路★・粉嶺名都中心・大埔新達廣場一期・上水彩園商場



美肌の選

緊緻透彈

甜蜜16歳の魅力



要保持青春美肌，必須捍衛肌膚的「彈力網」。

彈力網是撐起皮膚的支架，亦是年輕肌膚的關鍵。

「雪肌蘭修護保濕緊緻美容液」正是年輕肌膚的彈力網建築師，滲透真皮層，重煥彈性生機、緊緻嫩膚。

傾注 緊緻彈性

- 蘊含蛋白素、彈性素
- 賦活膠原及彈力纖維再生，築成緊密結構
- 撐起肌膚，瞬間年輕10年

昇華回彈力

- 薈萃珍貴胎盤素、鯊烯精華
- 強化肌膚細胞功能，預防受損
- 修護怠倦脆弱、過敏症狀等，重拾飽滿透亮



6,000倍保濕力量

- 凝聚優質透明質酸、骨膠原及軟骨精華
- 即時超效鎖水
- 數天撫平細紋，重現透彈光澤



SQUINA Repair Essence
雪肌蘭修護保濕緊緻美容液

「優質全效修護精華產品」
鑽石大獎

免費體驗

*禮遇詳情，請參閱「會員優惠」(P. 34)



初春養肝 整年沒煩惱

春季屬木，與肝臟對應，令肝氣較盛，導致皮膚過敏症狀易發作，煩躁易怒、眼乾耳鳴、口乾口苦、肝區脹痛、食欲不振等，所以春季應多注重肝臟的調養。

1. 良好睡眠 補肝血

睡眠是其中一個最重要的養肝方法；晚上11時到凌晨3時，肝膽經血最旺盛，全身五臟六腑的血通過肝臟排毒，「人臥血歸於肝」，於這段時間熟睡有利於肝臟修復。若想養好肝，建議晚上10點半上床準備睡覺，11點進入深層睡眠，切勿熬夜，以免傷肝。

2. 保持積極樂觀

中醫角度，不良的情緒會傷肝。「百病生於氣」、「怒傷肝」，說明肝臟的健康和情緒有直接的關係，若經常情緒起伏過大（煩躁、易怒、焦慮…），久而久之會肝氣鬱結，可誘發或加重原有的肝病，所以養肝第一步就是經常保持愉悅的心情，管理好情緒，才能讓肝經疏通，肝氣順達，氣血調和。

資料提供：
註冊中醫師
吳璧而



香港註冊中醫師
香港大學針灸學碩士

方法：每天按壓兩次，每次30下



3. 運動增免疫力

冬天時，大眾多普遍進行輕鬆的活動，肝臟及各個器官功能均下降；加上春季是氣候交替變化最大的季節，傳染性及慢性疾病、流感等往往在這期間發病；以適量運動增強體質，喚醒各器官功能尤為重要。運動應輕柔緩和，以活絡筋骨為目的，如散步、郊遊、登山等，強身之餘，提升肝臟排毒能力。

4. 穴位按摩 及 補充營養

要加強肝臟的功能，平常可多按壓位於肝經的太衝穴及三陰交穴等；及多補充護肝營養，自然氣色紅潤、神清氣爽。

補肝腎
補血氣

平衡情緒

消除疲勞

改善免疫力

雪肌蘭魚宝蠔皇素



鑽石級大獎

優質
滋陰固本
補充品

100%通過
國際安全測試



青春vs衰老

您點揀？

避開衰老陷阱

(1) 睡眠不良

睡眠是細胞修補最佳時機；雖然理想睡眠應為晚上11時前入睡，但相信大部份都市人都難以遵從，所以相對上，能達至深層優質睡眠更為重要。淺睡、易醒，令即使入睡8小時，仍覺「睡不夠」，讓新陳代謝下降，加速衰老。

(2) 壓力超標

壓力及負面情緒會產生自由基，加速體內玻尿酸、膠原蛋白等鎖水因子流失，人體器官(如：皮膚、心臟、血管、眼、關節等)會因而加劇衰老，引發各項健康問題。

(3) 環境輻射

紫外線、電腦、智能電話等發出的輻射，會加速身體老化。美國調查顯示，晚上使用電子產品1小時，皮膚修護力下降6成；更有科學家指出，常用電話可令人提早衰老30年！

(4) 更年期或生育後保養不當

更年期後，營養流失可快3倍；而女性生育後，大量營養(如：膠原蛋白等)供給了胎兒。故這兩段時期，均需補充足夠營養以作調理，否則隨時極速衰老。



HCP全方位鎖水因子 青春健康關鍵

面對難以改變的生活習慣與環境限制，人體本身的豐富玻尿酸、膠原蛋白等鎖水因子，會迅速流失，導致衰老。因此，主動補充身體所需營養，才是留住青春，對抗衰老的致勝之道。

國際專利美肌配方：HCP鎖水因子結合高濃度玻尿酸膠原蛋白胜肽、專利膠原蛋白胜肽及海洋軟骨素S.C.P.，分子最易被人體吸收，能發揮協同效應，促進身體膠質自生，阻截流失，更能鎖緊6,000倍水分，全方位鎖水補水；研究證實，能顯著改善乾燥、皺紋、色斑，令肌膚回復彈性緊緻，減少過敏症狀。此外，膠質流失容易令血管彈性下降，增患血管意外風險。故補充此配方，有助維持血管健康，同時更具潤滑關節、防眼乾等多重健康效能；是罕見集美肌及保健於一身的完美組合。

資料提供：
資深營養師
Kandy Cheung



香港大學食品業碩士、食物及營養科學學士。持有英國環境衛生協會(CIEH)「二級營養及健康飲食證書」。積極參與多間大學的研究工作，具豐富營養諮詢經驗。

HCP 鎖水因子

逆轉肌齡

鎖水防乾

保持 血管彈性

連年榮獲

屈臣氏
抗氧美白美肌
產品

• 最高銷量 •



雪肌蘭魚寶美肌素



日本·美國·歐洲
效能專利



孩子長高秘笈

不少家長希望孩子「高人一等」，但原來我們的身高受多方面影響，到底有什麼方法令孩子輕鬆長高？



影響高度元兇

1 先天方面

- 遺傳
- 先天不足：如懷孕期間，母體營養不良，或其他因素，令孩子出生時過輕及生長緩慢。

2 後天方面

- 睡眠差：研究指出，晚上約10點到凌晨1點，是生長激素分泌最旺盛的時段，若夜睡、睡不好或缺乏深層睡眠，易影響生長。
- 缺乏戶外運動：少運動，令助長高的生長激素分泌緩慢；而少曬太陽，令身體製造的維他命D不足，影響鈣質吸收。
- 過早發育：孩子普遍在10歲後步入青春期的，迅速增高；但若女孩提早來經、男孩過早出現變聲、長鬍鬚等發育徵狀，會減慢於真正青春期的長高速度，影響最終高度。
- 飲食失衡：偏食，特別是飲食上鈣質不足，令骨骼缺乏生長元素。
- 消化不良：有長期便秘或消化功能較弱的孩子，會影響營養吸收，易妨礙發育長高。

資料提供：
唐繼昇醫生



- 兒科專科醫生
- 香港醫務委員會執照
- 英國皇家內科醫學院院士
- 英國皇家兒科醫學院院士
- 香港兒科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士（兒科）



醫生教路 助長高3式

1

規律睡眠

- 培養早睡早起的習慣，及於睡前不要玩手機、電腦等，以免藍光影響腦部，削弱睡眠質素。



2

適量運動

- 每星期定期運動，例如慢跑、球類運動等；但不可過量，以免身體長期透支，不能儲存足夠能量以供發育；及每天曬太陽最少15分鐘。

3

均衡飲食 注意營養

- 避免吃煎炸、激素較高的食物(如:應選無激素的肉類)，以防孩子提早發育。
- 飲食定時定量，多吃高鈣食物，如:豆腐、芝麻、無花果等，以增加攝鈣量；若孩子食量較少或偏食，普遍會鈣量不足；家長可按需要，讓孩子攝取優質天然食物鈣補充品，如以天然魚骨提煉的磷酸鈣，鈣磷比例恰當，與人體骨骼成分相近，易被吸收及利用，不會增加腸胃負擔，讓孩子快速安全補鈣，助長高。
- 攝取充足蔬果及水分，及避免進食過快(每口食物咀嚼20-30下)，有助改善消化或便秘問題，吸收更佳。另外，日常可飲用由天然蔬果提煉而成的酵素飲品，不但較健怡，更有助腸道消化吸收。營養吸收好，長高自然無難度！



近年，本港慢性病患者激增，每5人就有1人患病，已突破130萬，並有年輕化趨勢！其實，疾病不會突然出現，通常有一段身體積弱過程。應及早找出致病誘因，作出「預防保健」，捍衛健康！

向慢性病 SAY NO!



切勿忽視積弱警號

很多人認為，容易勞累、手腳冰冷、有過敏症狀、睡眠質素差等是小事，但可能已是細胞缺乏營養而積弱的警示；如沒有正視問題，最終有機會引起疾病。

「預防保健」正是主張盡早找出可能威脅身體健康的「惡因」，並及早調理，防止疾病發生；與中醫理論提倡的「治未病」理念一致。

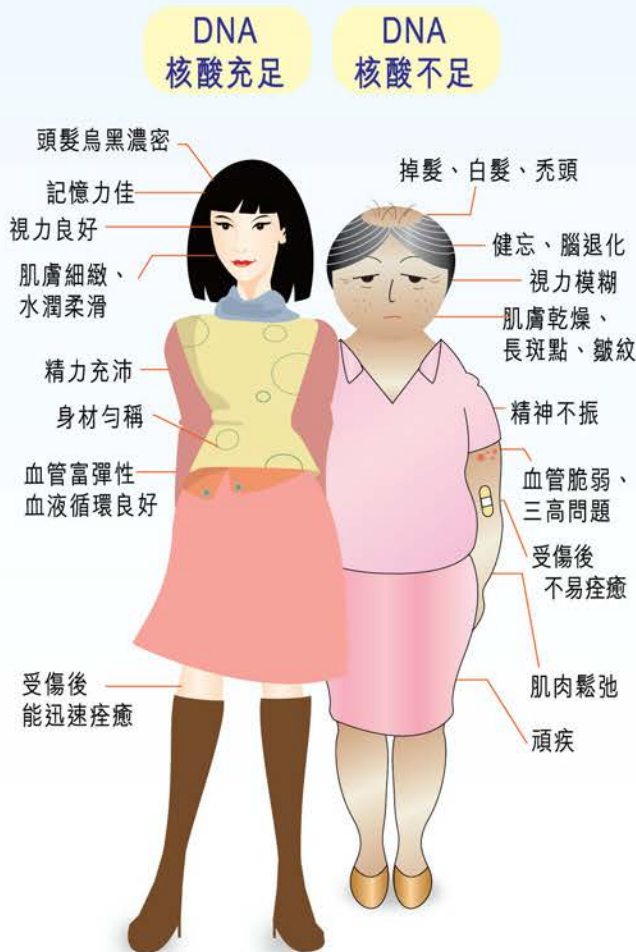
都市人缺乏營養素！

美國營養學之父 - 莫茲博士指出：「疾病是因為缺乏營養素，而不是缺乏藥物」。現代化的耕種及食品加工模式，令食物營養素大幅下降。研究發現，蔬果礦物質含量，比上世紀少了4成。當身體缺乏重要營養素，可令細胞出現異常，新陳代謝減慢，形成各種健康問題！

DNA核酸 年輕健康關鍵

細胞基因營養素 - 核苷酸，能保障細胞正常更新，令身體運作暢順。可惜20歲後，肝臟合成核苷酸的能力開始下降，引起各種衰老病變，故應及早補充。有諾貝爾獎科學家提出，應利用營養補充品，從細胞層面矯正器官功能，維持身體最佳狀況，及持續產生抗病效果！

DNA核酸含豐富核苷酸。研究證實，DNA核酸能有效預防腦退化，對抗腦血管因意外引致的腦部損害。更具有活化細胞、抗三高及頑疾、延緩衰老等功效；絕對是「預防保健」的重要營養素，達到防病保青春的效果！優質DNA核酸補充品，除了核苷酸含量高外，更應有效剔除重金屬及農藥等有害物，能100%通過國際安全測試，才能成為消費者的信心之選。



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，至今發表了180篇相關之研究論文。



不懂放鬆 百病先兆

當我們面對壓力時，有人會講「都市人，放鬆D啦！」，但其實又有幾多人可以真正做得到呢？長期不懂得放鬆自己，會令睡眠質素差或缺乏深層睡眠，久而久之導致長期身心疲勞，特別容易感到心煩意亂，除了爆發各種情緒危機，潛藏的疾病更可能急速惡化。



休息多D，就可對抗疲勞？

研究發現，單靠休息，難以改善「過勞」問題，當情況持續惡化，令健康嚴重受損，加速衰老，有機會出現各種慢性疾病，甚至頑疾，故應及早正視！

「壓力大」、「過勞」症狀

- 頸梗膊痛、關節肌肉僵硬
- 活動後持續24小時不適
- 記憶及集中力減退
- 眼倦、眼矇
- 食量大增，但消化功能差
- 出現頭痛症狀
- 焦慮、憂鬱等情緒問題
- 失眠、睡醒仍覺倦



減壓 穩定情緒

「雪肌蘭魚寶蠔皇素」中的蠔肉精華，含豐富的醣原，是腦能量的來源，能補肝護腎、舒緩情緒、消除疲勞、及寧神安睡。

助消化 安睡

而「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」能增加胃部消化酵素，有助消化食物，調理脾胃；並有助增加深層睡眠，身體得到全面休息。

抗疲勞 添活力

另外，「雪肌蘭魚寶抗疲健目素」含有極速降疲勞及壓力因子。成分中的海洋胜肽精華安肌肽，配合優質DHA，能追蹤及直達疲勞部位，全方位擊退倦態，提升活力。



雪肌蘭魚寶蠔皇素



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD



雪肌蘭魚寶抗疲健目素



簡單3招 遠離手部酸痛

都市人經常「機不離手」，不知不覺間手部及肩頸肌肉長時間繃緊，甚至出現炎症狀及勞損。伸展運動有效促進血液循環，舒緩肌肉疲勞。

建議時間

每式每次維持10-12秒。
可根據個人情況調整次數。

資料提供及指導：



趙國東 (Michael)
香港先生少年組冠軍
私人健身教練

第一式 功效：

舒緩手部內側，手肘至手腕筋腱

左手於身前伸直，與肩成水平，手掌朝天；右手將左手手掌向下輕壓，至右手前臂內側有拉緊感覺。停留數秒，換右手重複動作。



第二式 功效：

緩解肩、頸至腰背的緊張肌肉



上身轉動，至腰部
輕微拉緊，盡量與
雙腳成90度

雙腳分開至肩闊；右手橫伸往左肩，手掌向地；左手由上握著右臂拉近身體，腰及頸順勢向左轉。停留數秒，換左手重複動作。

第三式 功效：

放鬆手腕前後筋腱



左手輕握水瓶，前臂放於腿上，以右手固定；呼氣，左手腕用力向上提至輕微拉緊；吸氣，手腕放鬆向下，重複數次，換右手重複動作。

手可放於櫃或其它平面上進行動作。



營養篇



資料提供：
資深營養師
Koey Tsang

肌肉及關節的僵硬疼痛，常被忽視為「太累」的後遺症，但其實與慢性炎症狀及循環不良有關。Omega-3脂肪酸EPA有助促進血液循環，清除體內炎物質，改善由炎症狀引致的肌肉繃緊腫脹或關節痛，自然可以時刻活動自如，活力充沛。

活血止痛

關節靈活 有衝勁



雪肌蘭魚寶淨の丸EPA



健康之選

收藏版

健康秘訣小錦囊

補肺護肝 排毒健體

雪肌蘭魚寶鯊魚丸

- 補充細胞氧分，迅速注氧，激活細胞
- 天然無藥性排毒整腸，助排便，淨白
- 提升免疫力，舒緩鼻敏及皮膚過敏症狀
- 強效抗氧化，提升全身機能及活力



活腦增視力 改善過敏症狀

雪肌蘭魚寶腦之源DHA

- 促進胎兒、嬰幼童腦部發育，改善情緒不穩
- 提升智力、專注力、記憶力及視力
- 暢通腦部循環，清除腦內廢物，防退化
- 舒緩氣管、鼻及皮膚過敏症狀



鎖鈣強骨 提升骨質密度

雪肌蘭魚寶強骨の宝

- 防止鬆脆，鎖緊鈣質
- 鈣質吸收率快4倍
- 強化軟骨組織，加速再生，潤滑關節
- 維持骨質及牙齒健康



日本·美國·歐洲
效能專利

補鈣強骨 健體長高

雪肌蘭魚寶天然魚の鈣

- 促進骨質合成，強化牙齒
- 促進神經系統運作，防抽筋
- 穩定血液循環，維持心血管健康
- 與人體鈣質極似，極易吸收，免肝腎負荷



減低脂肪吸收 控制食慾

雪肌蘭魚寶天然阻脂素

- 降醇及三酸，提升血管健康
- 有效減低脂肪吸收達42%，減少脂肪形成
- 促使多餘脂肪自然排出體外，減少脂肪囤積
- 提升飽足感，防過度進食



鎖水防乾 增肌膚彈性

雪肌蘭魚寶美肌素

- HCP鎖水因子，對抗老化，逆轉肌齡
- 改善肌膚乾燥痕癢，回復光澤細嫩
- 由內至外改善鬆弛，增強膠質彈性
- 緊緻毛孔，撫平幼紋，減淡疤痕



日本·美國·歐洲
效能專利

養潤雙目 防乾澀

雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素

- 改善遠視、近視及散光，抗視力退化
- 增強視網膜功能，令影像清晰，維持健康眼壓
- 抵抗藍光侵害，避免晶體混濁
- 舒緩眼睛疲勞、乾澀，減淡黑眼圈、眼袋及紅筋



擊退疲勞 改善老花

雪肌蘭魚寶抗疲健目素

- 消除身心疲勞，踢走肩頸痠痛，添活力
- 提升眼睛對焦力，改善老花、眼倦、紅筋
- 增強肌肉爆發力及耐力，提升運動表現



強化關節骨骼 平衡尿酸

雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.

- 加速軟骨再生，減輕關節痛
- 潤滑關節，減少軟骨磨蝕
- 舒緩關節灼熱、發紅及僵硬，重拾柔韌靈活
- 鎖緊鈣質，強化骨質密度，防止鬆脆



日本·美國·歐洲
效能專利

護心安睡 助消化

雪肌蘭魚寶紅酒素SOD

- 減少內臟脂肪及毒素積聚，脾胃好
- 提升睡眠質素，改善失眠
- 全面擊退自由基，護心、抗衰老，抗氧美白
- 抑制黑色素形成，改善膚色不均、淡斑等



防腦退化 重燃青春活力

雪肌蘭魚寶生命之本源DNA

- 修護基因，逆轉青春
- 增強腦部血液供應，減少缺氧，激活腦細胞
- 預防腦細胞氧化，減低腦細胞損傷，改善腦部健康
- 增強體力，防頑疾



降醇通血管 保護心臟

雪肌蘭魚寶淨の丸EPA

- 清除廢物，助防血管意外
- 改善血黏稠度
- 保持血管柔軟，促進血液循環暢順
- 保護前列腺健康，降低體內炎物質



增強免疫力 內服防曬

雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE

- 提升先天性和後天性免疫力
- 調節白血球，抵禦惡菌，抗病入侵
- 加強細胞防禦力，減低異細胞生長，增存活率
- 抗輻射，減淡因紫外線形成的皺紋、乾紋及色斑



助陽補肝腎 穩定情緒

雪肌蘭魚寶蠔皇素

- 舒緩壓力，消除疲勞，迅速回復精力
- 補腎護肝，精力充沛，強化骨質
- 改善手脚冰冷、疲倦感及舒緩更年期不適
- 補充腦能量
- 養宮添喜





踏入春天，不少人感到肩頸膊痛，甚至會出現四肢沉重浮腫、易倦無力、頭痛等症狀，原來是天氣令經絡閉塞惹的禍！



養生從肩頸開始

經絡不通，衰老即現

肩頸承擔著全身血管、經絡、神經的溝通，更直接控制腦及面部血氣及營養的運送；若經絡受阻，會影響循環及排毒，使肌膚抵抗力下降，容易有過敏症狀、膚色不均、鬆弛等衰老問題，更可導致記憶力減退、失眠等。

去浮腫 舒緩肩頸 達V面效果

\$180 尊享體驗

*禮遇詳情，請參閱「會員優惠」(P. 35)

「經絡磁穴引流器」以強大磁力，針對穴位、關節、經絡、神經等部位進行穿透性治療；透過帶動身體鐵質，加速血氣運行，促進代謝能力及排毒。當肩頸經絡暢通，身體機能恢復平衡，達至全面美肌健體的功效。

360° 締造完美狀態：

- 行氣活血，舒緩繃緊肌肉，舒緩痛症
- 增強細胞活性，加強體質，提高免疫力
- 消除疲勞，提升睡眠質量
- 調理脾胃，加強消化能力，修身，改善中央肥胖
- 平衡分泌系統，調節汗腺、皮脂腺分泌
- 預防因血氣不足導致的眼矇問題

- 減淡黑眼圈、提亮眼周肌膚
- 調節膚色不均，淡化色斑，面色紅潤有光澤
- 緊緻面部線條，塑造立體輪廓
- 改善膚質，肌膚重拾細緻柔滑



安全

高效

- 一次見效
 - 無創性、無痛無痕
- 適用於全身及任何膚質人士



人氣焦點

轉季時，肌膚特別容易出問題。只要重點注重保濕、抗老、活膚，你就可以成功迎戰這不穩定的天氣。



煥發春日「新肌」

完美蛻變
綻放光澤

低至
72折



FACIALIST Perfect Program 14 完美集中修護液

- 促進細胞代謝，活化肌膚機能，提升肌膚自癒力
- 解決轉季的肌膚怠倦、暗啞問題
- 淡斑撫紋，保濕鎖水，綻放緊緻剔透肌

低至
72折

肌膚等於
睡足8小時

72折

長效保濕

SQUINA Moisture Cream C 雪肌蘭修護保濕面霜

- 全效潤澤、抗氧、排毒，對抗過敏及炎症狀
- 養分直達肌底，深層補濕鎖水，強效注氧
- 締造幼嫩晶瑩、無瑕美肌



Concentrate+ Hydrator 活膚導入美容液

- 修復基因自癒力，平衡肌膚狀態，抗氧，復甦衰老肌膚活力
- 於細胞間築起「水通道」，瞬間導入水潤彈性，倍效滲透，撫平紋理
- 完美昇華後續護膚功效，賦予肌膚脫胎換骨的魔力

一次改善

黑眼圈、皺紋、鬆弛

半價

SQUINA Collagen Lifting Eye Mask 雪肌蘭膠原抗皺修護眼膜

- 賦活眼部肌膚，蘊含9重美肌修護成分
- 撫平眼紋眼袋，促進膠原再生，重拾柔滑緊緻
- 深層潤澤，重建保濕層
- 方便，適合每天、任何時候（如看電視）使用



*禮遇詳情，請參閱「會員優惠」(P. 34-35)



好多人 都習慣
用手機 看短訊、
「煲劇」等……

令好多人 都有
眼乾、眼倦、眼朦
的情況。你有無呢？



雲肌藻

健康食品專

眼睛太操勞？

護眼無難道！

你可唔可以
不看手機，
不看電視？



你，成日機不離手？

我經常長時間處理文件，
而且無可避免會使用電子
產品，藍光好傷眼睛，很
容易眼倦，當然要好好保
護雙眼。

想keep住看
電子產品？

就要吸收 護眼
營養，為眼睛
打好底子。



健康食品 最WORK的辦法

我平日會服食藍莓活力明目素，有時就算過度用眼，眼睛都不會感到乾，仍然覺得眼球好滋潤、亦無紅筋的煩惱。

另外DHA亦是眼睛最愛的營養素，令我視力更清晰，DHA亦同時可以暢通腦部血管，無阻塞，自然令大腦時刻充滿活力啦！





晃眼，2018年已經過去，大家打算如何迎接新年度的來臨呢？我就已經好好裝備自己來面迎新年、新挑戰！

能量十足 充滿幹勁！

過去一年，無論在公在私都是忙得不可開交。大大小小公務、決策如排山倒海，巴不得一天分為兩天用，真的缺少些精力、眼力都不能應付。

至於如何提升自己眼力、體力呢？

當然，充足睡眠肯定是不可或缺。不過，許多時候，我們會因工作壓力大而難於入睡。所以，我除了在睡前聽聽音樂，放鬆一下之外，還會每天補充魚寶抗疲倦目素及魚寶蠔皇素。



我會補充適當營養……

眼睛疲勞始於大腦疲勞，大腦與眼睛相連，若大腦疲勞，眼睛亦變得勞累，容易出現眼倦、紅筋等，而眼部肌肉長期繃緊，會令視力模糊，甚至提早老花，而嚴重時更可產生頭暈頭痛、頸梗膊痛等症狀！

日本臨床研究證實，抗疲健目素含海洋胜肽精華安肌肽，具有卓越抗疲勞；舒緩眼部肌肉疲勞，消除眼倦、紅筋；強化眼部肌肉，提升對焦力及視力、改善老花等功效。



「雪肌蘭魚寶蠔皇素」提取自天然蠔肉精華，蘊含天然微量元素、氨基乙磺酸(牛磺酸)、醣原和維他命等營養，對心、肝、膽、腎等皆有裨益。美國研究發現，現代蔬果的礦物質含量（包括：碘、鋅、銅等）比以前少了40%，令都市人缺乏所需微量元素。

據調查顯示，每五名港人中便有一人受情緒困擾，另外更有23萬港人因壓力及繁忙生活而出現種種慢性疲勞症狀。過度疲勞會導致猝死！氨基酸是人體的必要元素，負責製造細胞、修補組織、生產抗體、運送氧氣，氨基酸更會影響DNA製造。

醣原是多醣類的一種，人體攝取後便成為「貯藏能量之源」養息肝臟和肌肉，是活化腦部活動能力不可缺少的能量之源。

抗疲健目素同埋蠔皇素，令我精力充沛，以應付每日嘅繁忙工作。



微量元素大幅下降





雪肌蘭 義工隊

「煥」髮迎新歲

12年來，「雪肌蘭愛心奉獻義工隊」一直為長者舉辦不同類型活動，讓老友記感受到社會的關懷與重視。早前，義工隊聯同10位HAIR星級專業髮型師，在「保良局劉陳小寶長者地區中心」向老友記施展「髮」術，幫他們「剪頭髮」過新年。在場長者大讚髮型師們專業又細心；而髮型師團隊見一眾長者笑逐顏開，自己也感到十分開心及很有意義。未來，義工隊會繼續籌組與各界的專業團隊合作，提供更多類型的服務給老友記。



一眾髮型師「剪不停手」，密密為各老友記剪出稱心如意的新髮型。



長者們享受到「星級服務」之餘，各髮型師為老友記剪髮，也很高興！



▲義工隊主席劉陳小寶及副主席陳細潔，帶領一眾義工及髮型師幫老友記大變身。



天氣乍暖還寒，劉主席和陳副主席為長者們送上保暖禮品，各老友記倍感溫暖。



中心長者特為劉主席和陳副主席，送上兩副親筆對聯，以表謝意。

會員分享



鄭羨嫻
家庭主婦

推
介
產
品



雪肌蘭魚寶
鯊肝素DAGE



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸

“我覺得自己強壯
同年輕咗”

以往，我習慣夜瞓，身體較弱，容易有小咳同喉嚨唔舒服。後來服食「雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE」，慢慢發現自己瞓得好咗，身體變得強健，所以決定每日持續服食。再配合「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」，整體身體明顯得到改善！

“開心咗！
朋友都多咗！”

我服食「雪肌蘭魚寶生命之本源DNA」3年左右，整個人變得更有精神、記性好咗，轉數都快咗好多，更學識同朋友開玩笑，依家多了好多朋友，社交圈都因此而擴大。

更令我驚喜嘅係，眉毛同頭髮比之前長多了同變黑，朋友都話我年輕咗。多謝雪肌蘭為我帶來嘅轉變。



潘琇馨
老師

推
介
產
品



雪肌蘭魚寶
生命之本源DNA

“雙腳變得有力 日日跳舞都有難度”

我好鍾意跳舞，但長時間練習令雙腳經常紅腫，甚至引起發燒症狀。自2005年開始，一直KEEP住服食雪肌蘭天然健康產品，包括「雪肌蘭魚宝鯊魚軟骨素S. C. P.」、「雪肌蘭魚宝天然魚の鈣」和「雪肌蘭魚宝強骨の宝」，令雙腳變得靈活有力，依家就算每星期跳舞，腳都唔再痛，感到好輕鬆同開心。好多謝健康美容顧問介紹產品給我，令我健康；希望可以借今次機會與大家分享。

推
介
產
品



雪肌蘭魚宝
鯊魚軟骨素S. C. P.



雪肌蘭魚宝
天然魚の鈣



雪肌蘭魚宝
強骨の宝



周育德
家庭主婦

會員分享的內容，均為受訪者親自撰寫或親身口述，
絕對真確，特此鳴謝！



小寶的話

感謝各位會員真摯分享。

假如你亦有親身感受雪肌蘭天然健康食品及護膚品，為你改善健康及美肌之體驗，歡迎來信和大家分享！



您分享 我送禮

請提供以下資料：

1. 分享您對雪肌蘭天然產品的體驗(不少於100字)
2. 推介之雪肌蘭天然健康食品/護膚品
3. 近照一張
4. 簡單的個人資料
(姓名、會員編號、聯絡電話、職業)

遞交途徑：

親臨：全線雪肌蘭專櫃

郵寄：銅鑼灣邊寧頓街

18號18樓

顧客服務部

(信封面請註明「會員分享」)

電郵：info@squina.com

傳真：(852) 2504 0830

內容一經刊登
可獲豐富禮品乙份



有獎問答遊戲

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！

- 以下哪項，可幫助加強肝臟功能？
 - 穴位按摩
 - 補充護肝營養
 - 以上皆是
- 營養師提醒，以下哪種因素，會導致提早衰老？
 - 定期運動
 - 睡眠不良
 - 經常關節不適
- HCP全方位鎖水因子包括以下哪種成分，有效促進身體膠原自生、鎖緊水分？
 - 高濃度玻尿酸膠原蛋白胜肽
 - 海洋軟骨素S.C.P.
 - 以上皆是
- 以下哪項，不是過度疲勞的症狀？
 - 關節及肌肉僵硬疼痛
 - 記憶力及集中力減退
 - 精神亢奮
- 補充以下哪種營養，能改善疲勞問題？
 - 海洋胜肽精華安肌肽
 - 鐵質
 - 鈣質
- 以下哪項，是DNA核酸的功效？
 - 活化細胞
 - 增加肌肉量
 - 減少脂肪吸收
- 以下哪項，是優質天然食物鈣補充品的條件？
 - 鈣磷比例與人體骨骼成分相近
 - 不會增加腸胃負擔
 - 以上皆是
- 經常肌肉及關節僵硬疼痛，可補充以下哪種營養，促進血液循環及清除炎物質？
 - 蛋白質
 - Omega-3脂肪酸EPA
 - 飽和脂肪酸

上期答案公佈：

1B、2C、3C、4C、5C、6A、7B、8B

上期得獎者名單：

- CHAN HOI YI (MK03297)
- 屈艷卿 (MP00137)
- 陳慧霞 (TS00327)
- 葉詩言 (WG00471)
- 于沁 (KT00385)
- 林笑玲 (NTP01682)
- 何瑞貞 (FLT00453)
- 雷素卿 (NTP02979)
- 郭秀珠 (NTP03193)
- 許文妮 (MRT01157)

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2019年4月15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）

會員資料

姓名：_____ 年齡：_____ 會員編號：_____

身分證號碼：(X) _____ XX (首4位數字) 日間聯絡電話：_____ 職業：_____

地址： 按電腦資料 需更新 _____

電郵地址：_____ 會員簽名：_____

雪肌蘭

令您健康

要青春
要排毒

補肺

護肝



銷量
NO.1
雪肌蘭魚寶鯊魚丸



港姐潮媽
曹敏莉

註冊中醫及營養師團隊

免費諮詢：(852)2882 3112

www.squina.com

*「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」榮獲「都市卓越品牌大獎2017」—卓越銷量NO.1 鯊魚丸榮譽。



會員尊享 春季大激賞

雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S. C. P. (180粒裝)

強化關節骨骼
平衡尿酸



- 加速軟骨再生，減輕關節痛
- 潤滑關節，減少軟骨磨蝕
- 舒緩關節灼熱、發紅及僵硬，重拾柔韌靈活
- 鎖緊鈣質，強化骨質密度，防止鬆脆

榮譽會員

減\$300

P2136a

金咕會員

減\$200

P2136b

尊貴會員

減\$150

P2136c

免費
獲贈

水潤柔嫩

淡化乾紋



P2136d

SQA水潤修護唇膏

水漾緊緻

添彈性



P2136e

SQUINA修護保濕
緊緻美容液 (4ml)

榮譽會員

2選1

金咕會員

修護唇膏 / 保濕緊緻美容液 (4ml)

尊貴會員

保濕緊緻美容液 (4ml)

CONCENTRATE+活膚導入美容液 (50ml)

榮譽會員

72折

P2136f

金咕會員

81折

P2136g

肌膚等於
睡足8小時



回贈10%，購買

「CONCENTRATE+活細胞系列」正價產品

有效期至2019年4月15日

溫馨提示

預祝4、5、6月生日會員

Happy Birthday

雪肌蘭 誠意給您送上 健康祝福！

雪肌蘭已為4、5及6月份生日之會員準備了生日禮遇！這3個月份生日的會員，請親臨所屬專櫃或專門店，即可領取生日現金優惠，選購喜愛的天然健康產品，令您健康美麗！

榮譽會員 **\$300**

金咕會員 **\$200**

尊貴會員 **\$100**

優惠期：所有4、5、6月份生日之會員，均可由即日起至2019年6月30日期間領取生日禮遇，優惠只限享用一次。優惠受條款約束，如有爭議，雪肌蘭國際集團擁有最終決定權。優惠詳情：請瀏覽雪肌蘭網頁www.squina.com，或致電顧客服務部熱線(852) 2882 4884，或向健康美容顧問查詢。

FACIALIST完美集中修護液 (3ml x 14pcs)

完美蛻變
綻放光澤

榮譽會員 **72折**

P2136h

金咕會員 **81折**

P2136i



SQUINA膠原抗皺修護眼膜 (10片)

一次改善

榮譽會員

黑眼圈、皺紋、鬆弛

金咕會員

半價

P2136j

尊貴會員

凡購買任何正價護膚品，可享此優惠



SQUINA修護保濕面霜 (30g)

長效補濕

榮譽會員

金咕會員 **72折**

P2136k

尊貴會員



ABILITY卸妝及按摩霜 (100g)

踢走暗啞

榮譽會員

金咕會員 **72折**

P2136l

尊貴會員



經絡磁穴棒肩頸按摩療程

榮譽會員

金咕會員

HK\$180

尊享此療程一次 P2136m

尊貴會員

肩頸即鬆
痛症盡消

敬請預約

(852) 2972 2833



優惠細則

- 1) 每項優惠，只限指定會員使用一次。
- 2) 所有優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用。
- 3) 所有優惠產品，數量有限，售完/贈完即止。
- 4) 享用優惠時，請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 5) 享用美容療程，只限首次使用，敬請預約。
- 6) 有效期至2019年4月15日，逾期無效。
- 7) 購買「CONCENTRATE+活膚導入美容液」回贈的現金獎賞，需於2019年4月15日前使用。
- 8) 所有優惠產品，不能暫存。
- 9) 產品圖片只供參考。
- 10) 如有任何爭議，雪肌蘭國際集團保留最終決定權。

雪肌蘭 令您健康

醒腦 護眼

視帝 鄭嘉穎
Wong Pak-ming



雪肌蘭魚油腦之源DHA



銷量 **NO.1***

減壓必備
記憶力・眼力



*「雪肌蘭魚油腦之源DHA」榮獲「都市卓越品牌大獎2016」—卓越銷量NO.1 DHA榮譽。

註冊中醫及營養師熱線：(852)2882 3112

www.squina.com

