

聚焦新冠

全面抗感染、防後遺

- 變種病毒 點預防？全靠先天免疫好！
- 眼乾原來好傷眼睛？
- 受疫情所困 怎釋放情緒？
- 勿讓病毒 潛藏腸道裏
- 擊退新冠後遺
- 保護好器官 營養要補足！

角鯊烯(魚鯊烯) Squalene

自從角鯊烯被大藥廠採用以提升新冠疫苗效能，掀起全城熱潮。大眾普遍知道，它能改善免疫力，防病入侵，卻忽略了角鯊烯其他醫學價值。現代病的成因離不開「缺氧」，補充角鯊烯為細胞注入氧氣，達到抗病健體、防老、美肌的神效，是深藏不露的「現代病救星」！

現代病的救星——角鯊烯

抗疫路上 多重強健免疫功效

近年最受關注，固然是抗疫自保！新冠病毒專攻呼吸系統，主要造成肺部損傷。**體內角鯊烯充足**，極佳的抗氧化及修復受傷細胞組織功效，能提升肺部和氣管機能，**預防感染**，減低肺部細胞受病毒和有害物質傷害的機會，保持呼吸系統運作正常。更能調節免疫力，增強細胞活力並促進新陳代謝。

接種疫苗前多補充，有助發揮疫苗功效，強健免疫力；一旦不幸被感染，應加大**份量補充**，避免產生激烈的免疫反應，令病情急轉直下，並減低肺水腫出現的機會，**減感染後傷害**。

- ✓ 保健 必食！
 - ✓ 抗病、防後遺 必加量食！
 - ✓ 打針前 必加量食！
 - ✓ 想速痊癒 必加量食！
- 維持體內角鯊烯**

排毒

改善酸性體質

經常疲勞？易病？
注意力、工作效率下降？
膚色暗沉？易水腫？

身體
慢性缺氧了！

毒素積聚 縮短生命？

人體內一旦積聚毒素，養成酸性體質，腐蝕健康百病生。**角鯊烯**有出色的**排毒、淨體功效**，幫身體排出重金屬、水銀和鉛等有害物質；亦可**中和血液酸性**，預防毒素積聚，**保護肝臟健康**。更能促進脂肪分解，防止脂肪積聚；幫助腸道運作暢順，加強消化系統功能。

活化細胞の防病魔法

人可以幾天不吃飯，但不能幾分鐘沒有氧氣！體內氧氣不足，怠倦的細胞會產生不健康的「厭氧異細胞」，導致頑疾。**角鯊烯超卓的攜氧能力**，活化細胞充滿精力，在充滿氧的環境下讓異細胞「窒息」而亡，阻截各種疾病，甚至頑疾生成。角鯊烯亦能令正常細胞快速分裂，促進身體復原，加快傷口癒合。

體內角鯊烯充足 留住年輕美肌

年輕人皮膚嫩滑、光澤、有彈性，全因體內含有大量角鯊烯，要定格青春，就要保持體內角鯊烯存量足夠，讓細胞氧氣充足，皮脂機能正常，並**促進皮膚細胞更生代謝的能力**，保持飽滿光澤，**預防老化**。角鯊烯能**抗氧化和抗紫外線傷害**，抑制有害的自由基，避免出現皺紋和色斑，改善乾燥粗糙膚質，**讓美肌逆齡生長**。

為何要額外補充？

人體本身可以自行生成角鯊烯，分佈在不同器官。但20歲後體內的角鯊烯會逐漸減少，加上空氣污染、飲食失衡、壓力大等因素，即使是年青人，也會不敷應用。因此，日常額外補充足夠的角鯊烯，從細胞開始增進健康，防病保青春！

有些人感到身體不適、缺氧，**每次食3粒角鯊烯，可分多次加食**，即得到舒緩，身體慢慢復元。

人體有自然調節系統，多出的角鯊烯會自然排走，絕無副作用，**特別適合肺弱、缺氧、或體內角鯊烯不足人士**。



100%
天然角鯊烯



雪肌蘭魚寶鯊魚丸

全球新冠患者中，高達1億人或面臨長新冠影響，無症狀或輕症患者亦可能出現後遺症狀，並長達6個月之久，這是在提醒我們：別輕視病毒！

新冠病毒對身體造成的傷害未必即時看到，或逐漸浮現，加上埋伏變種危機，疫情隨時反覆，所以無論有否中招，都不能鬆懈，應繼續緊守健康。

聚焦新冠

全面抗感染、防後遺

病毒殘留 引發後遺 易再感染

外國調查發現，有人感染新冠後快速復元，「長新冠」卻在後期才出現，因為病毒仍持續潛伏在體內各組織，患者表面康復，實際卻仍與病毒共存，身體機能未完全恢復，不足以將病毒完全排走，一旦身體稍為虛弱，病毒對各器官造成的傷害便會慢慢顯現，故必需將體內殘留的病毒徹底清除，避免積聚後患。

另有調查指出，首次感染新冠即使輕症，但第二、三次感染，造成的傷害可大幅飆升，令身體傷上加傷，影響生活、社交及工作，故絕不能忽視感染後遺問題，尤其現時已出現傳播力更強勁的變種病毒，更容易感染，截至8月21日，政府公布本港已超過3分1人感染變種病毒株BA. 4、BA. 5，因此必需加強防護，即使體內已有感染產生的抗體，也絕不能鬆懈，必需做好感染後的應對工作，加快痊癒，防後遺症。



為甚麼病毒能長期潛伏於體內？

感染後，器官受損傷，功能未完全恢復，身體仍較虛弱，便為病毒提供有利的生存環境，繼續停留。



病毒是健康大敵，
不論威力強或弱，
都會對身體造成一
定傷害，絕不能
掉以輕心！

強健免疫 護好高危器官

要有效避開「長新冠」，首先要緊守健康，預防感染——先天免疫是人體與生俱來最好的醫生，亦是對抗病毒的最強防線，病毒取易不取難，只要先天免疫足夠強健，便不易成為病毒的目標，日常除了接種疫苗、做足防護細節，更要培養良好的生活習慣，鞏固自身免疫屏障，為身體穿上隱形防護罩，攔截病毒入侵。

即使不幸感染，及早積極治療，對症補足身體所需營養，加強保護易受病毒傷害的器官，也可促進身體早日復原，將感染傷害減至最低，有效預防長新冠。



各界專家 助您抗感染、防後遺

本刊今期集結各界專家、學者，聚焦剖析新冠疫情，從功能醫學、營養學、西醫、中醫等角度，深入探討有效預防及應對新冠病毒的方法，助您全面預防感染、避免後遺症狀，戰勝病毒，安然渡過疫情。



變種病毒 點預防？

全靠先天免疫好！



為何「先天免疫」最緊要？

當病毒入侵，先天免疫防線立即被啟動，產生干擾素抑制病毒複製，並召集其他殺毒細胞攻擊病原體；一旦失守，後天免疫防線便會產生抗體增援，識別及消滅特定病毒，但最新出現的BA.5變異病毒株，傳染力更強，都具有逃逸抗體的突變能力。

有抗體，仍會感染？

新冠疫苗抗體水平會隨時間下降，而且抗體保護力與自身免疫力強弱有關，免疫系統反應好，抗體水平也更高，即使感染，也更有效對抗病毒、預防重症。

如何應對傳染力更強的變種病毒，有效防感染？

預防感染的關鍵在於強健免疫力，尤其是反應快速及強大的先天免疫，訓練免疫細胞成為精銳的部隊，一偵測到病毒，迅速築起最強防線，率先攔截病毒，阻止感染，免卻後續傷害。

鯊肝素DAGE

改善先天、後天免疫力 抗體水平高

科研證實，萃取自鯊魚肝臟的關鍵免疫營養DAGE，有效提升防禦細胞白血球活性，活化脾、胸腺等免疫器官，保護細胞完整健康，全面鞏固先天及後天免疫力，杜絕免疫風暴，減低感染機會。

接種疫苗前後服食DAGE，有助調節白血球數量，促進抗體產生，加強細胞防禦力，並加速修補受損細胞，加快身體復元，捍衛免疫系統健康。



疫情持續反覆，病毒不斷變種，更出現二次感染個案，市民應繼續保持警惕，補足身體所需營養，讓免疫系統維持最佳狀態；配合接種疫苗、戴口罩等防疫措施，做足三重防護，更有效防禦病毒，全面防感染。



如何讓細胞更健康？

要讓免疫細胞成為擊退病毒的的精兵，好的「細胞指揮官」——基因十分重要。健康的基因含充足DNA核酸，指令細胞進行新陳代謝，修復受損細胞或令其凋亡，但長期進行新陳代謝令基因消耗大量核酸，加上人體20歲起DNA核酸便開始供不應求，基因缺乏營養，新陳代謝受阻，加劇細胞衰老受損，令免疫力變差，易受病毒侵襲。

基因營養充足，細胞才會健康 

DNA核酸

促進基因健全 調節免疫

DNA核酸是細胞核的重要營養素，為基因補足DNA核酸，促進身體製造健全基因，並提升抗氧化能力，保護基因及細胞免被自由基傷害，從根源達至保護、修復、防異變，保持細胞年輕健康。研究發現，補充DNA核酸，有效提升免疫抗體和T細胞的活性，全面強健體質，預防各種感染。



**細胞健康，
身體也健康！**

怎保護

第一道免疫屏障—呼吸系統？

病毒入侵身體，先要通過呼吸道，因此尤其需要加強其防禦病毒的能力，更有效發揮把關作用，殲滅及趕絕病毒，免受感染。



萬一病毒成功突破呼吸道防線，便會繼續進攻肺部，免疫系統持續反抗，以擊退病毒，有可能引起「免疫因子風暴」，觸發慢性發炎，產生過量自由基，破壞及損害肺部，造成肺組織纖維化及肺水腫，因感染而喪生的患者，大都死於激烈的免疫反應，因此做好抗氧化、抗發炎工作，有助提升抗病能力，並將感染後傷害降至最低。



角鯊烯 補氧補肺 強化呼吸系統

角鯊烯能直接補足血液及細胞氧氣，提升細胞活力，增強體質，補肺並強化呼吸道，加強保護鼻、喉、氣管功能，減低感染機會；即使不幸感染，極佳的抗氧化及修復受損組織效能，亦可避免產生激烈的免疫反應，減低感染後傷害及出現肺水腫的風險。

角鯊烯是極具醫學價值的疫苗成分，一直被加入疫苗提升效能，包括流感、新冠疫苗。接種疫苗前後多補充角鯊烯，有助疫苗發揮效能。



補足營養 拒絕病毒埋身



Omega-3 EPA 抗發炎 調節免疫

Omega-3 EPA是人體必備的脂肪酸，有助調節人體免疫功能，讓免疫細胞不致於過勞、失衡，改善先天免疫系統，大大減低感染機會；更具抗發炎作用，增加血流量及氧氣含量，可緩和過激的免疫系統反應，及接種疫苗後的不適反應。專家建議，攝取濃度高達70%的魚油Omega-3 EPA，抗發炎效果更理想。

70%
優質魚油

蠔肉精華 鞏固免疫力 增強疫苗效能

英國營養學教授在《對話》網站指出，缺乏微量元素，免疫力弱，接種疫苗效能也較低，容易感染病毒。

蘊含豐富微量元素的蠔肉精華，有助鞏固免疫系統正常運作，預防病毒感染，更可抵抗自由基傷害及炎物質產生，緩和過激免疫反應，並提高疫苗效能。



資料提供：
張仁傑博士



- 香港大學有機化學學士
- 加拿大另類療法考核委員會註冊會員
- 加拿大國際自然療法中心自然療法醫師



勿讓病毒潛藏腸道裏

新冠患者陽轉陰後，病毒可能已由呼吸道進一步侵略至腸道，破壞腸道正常功能，引致消化不良、脹氣、腹瀉、腹痛及胃灼熱等「長新冠」症狀，腸胃較差人士，感染後情況或更嚴重。

腸道健康 免疫的關鍵

腸道有超過6成免疫細胞，是人體最大的免疫器官，內有約1,000種菌群，與身體各器官組織及機能息息相關，主宰身體健康，長期缺乏調節免疫的腸道益菌，容易造成便秘，令毒素積聚體內，削弱免疫及代謝功能，影響身體機能運作，引致免疫力下降，故必需注意腸道健康。



長新冠
傷器官

病毒侵腸道 產生過量自由基

部分新冠患者的腸道益菌明顯失衡，若情況持續，可令病毒長期殘留，病毒一旦佔據腸道，停留的時間甚至可能高於呼吸道，更會感染腸道黏膜，誘發免疫發炎反應，產生大量自由基，破壞身體器官及組織，導致長新冠，若不幸感染，必需照顧好腸胃，別讓病毒有機會躲藏在其中！



紅酒素SOD 網絡式抗氧化 撲滅自由基 增益菌

紅酒素SOD的網絡式超強抗氧化配方協同作用，令抗氧化效能高達百倍，有效消除因感染而產生的過量自由基，保護益菌及器官免受損害；健脾胃，增加腸道益菌，同時抑制害菌生長，減少毒素積聚，暢通腸道，消除宿便、腹脹、胃氣，並改善消化，促進營養吸收，妥善分配到各器官，調節腸道免疫力，阻截病毒滯留腸道的機會，預防後遺症，並舒緩藥物對身體的副作用。



Omega-3 EPA 抗發炎 調節免疫

Omega-3 EPA具調節人體免疫功能，有助增強對抗病毒的能力，並有效抗發炎，可避免及緩和免疫系統產生過激反應，及預防接種疫苗後的不適反應。

擊退新冠後遺 保護

年初，香港大規模爆發新冠病毒（COVID-19），病毒對身體造成
無論是未病先防，還是已病保健，

細胞、肺部受損：

呼吸道後遺、疲勞

新冠病毒入侵身體後，攻擊各器官及細胞——研究顯示，新冠急性期最常造成肺組織受損，引起肺纖維化，導致呼吸功能下降，即使較低程度的纖維化，也會增加患者出現後續呼吸道感染的機會¹，引致氣促、咳嗽等後遺問題；細胞發電機——線粒體受損，導致身體產生和消耗能量的能力出現異常，加劇細胞缺氧，引致疲勞後遺症。



為受損細胞和器官提供所需營養，正面強健免疫力，是促進身體機能恢復正常，全面防禦新冠後遺，最直接、有效的方法。

DNA核酸+角鯊烯 修護基因 激活細胞 強化呼吸道

無論何種形式的細胞損傷，首要為基因補足DNA核酸，為身體大約60兆顆細胞核提供足夠營養，從根本保護基因健康，激發基因自癒力，修補受損基因，促進身體製造健康細胞，改善新陳代謝，有助受損器官組織及免疫系統恢復原有功能，更有效擊退殘留病毒，掃除後遺症狀，重現活力。



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，至今發表超過200篇相關之研究論文。

配合疫苗成分角鯊烯，發揮共同作用，強健免疫，研究顯示，角鯊烯能在血液循環中輸送氧氣，為缺氧細胞補足氧氣，增強細胞活力，加強保護鼻、喉、氣管，強化呼吸系統[®]，減低感染傷害及預防後遺症狀；加上強效抗氧化及修復受損細胞組織的能力，有效防止自由基傷害，避免產生激烈的免疫反應，令病情惡化，並減低出現肺水腫的風險。

好器官 營養要補足！

不同程度的影響，可引起多達50種後遺症狀，情況不容忽視。
都需補足身體營養素，為健康護航，全方位抵禦病毒。

身體持續發炎：

心血管疾病、「腦霧」後遺

據著名《科學》期刊發現，**新冠病毒會引起局部和全身炎症反應**，甚至在病毒清除後仍然持續，失控的炎症反應會**導致身體產生過高的致病性抗體和過度凝血反應**，或引致多種心血管、中樞神經系統疾病及自身免疫後遺症，例如**心肌炎、血栓；疲勞、記憶及注意力困難**等「腦霧」症狀。

SOD 超強抗氧化 平衡自由基

身體發炎會產生大量自由基，破壞身體器官，即補充SOD（超氧化歧化酶）啟動細胞對抗活性氧和阻止血小板聚集，可**保護細胞及器官免受自由基傷害**，同時**調節腸道免疫**，促進營養吸收，提升身體機能，**增強防禦病毒的能力；並抑制炎症因子產生，保護心血管健康³**，避免引起心血管發炎併發症。



Omega-3 DHA 及 EPA 醒腦護腦 抗炎 調節免疫

Omega-3 DHA是合成腦部的重要物質，能夠通過血腦屏障，直接為腦部提供所需營養，增加腦部皮質邊緣灰質，加強中樞神經系統功能，提升腦部認知能力和大腦容量，**增強記憶力、思考力、集中力⁷⁻⁹**，避免造成認知功能障礙。



Omega-3 EPA**有效減少體內致炎物，降低發炎機會⁴⁻⁵**，雙管齊下，更有效緩和感染後免疫系統產生過激反應，預防炎症引起的後遺症狀。

參考資料

①Medical sequelae of COVID-19. Bull Acad Natl Med (2020) 204.e120-e122. ②Miriam Merad, Catherine Blish, Federica Sallusto, Akiko Iwasaki. The immunology and immunopathology of COVID-19. Science. 2022 Mar 11;375(6595):1122-1127. ③Bolton et al., Red wine extract protects against oxidative-stress-induced endothelial senescence. Clin Sci (Lond). 2012 Oct;123(8):499-507. ④Tapiero et al. Polyunsaturated fatty acids (PUFA) and eicosanoids in human health and pathologies. Biomedicine & Pharmacotherapy 2002; 56:215-222. ⑤Babcock et al. Eicosapentaenoic acid (EPA): An anti-inflammatory ω-3 fat with potential clinical applications. Nutrition 2000; 16:1116-1118. ⑥Reddy, LH, & Coumreur, P. Squalene: A natural terpenes for use in disease management and therapy. Advanced Drug Delivery Reviews 2009;61:1412-1426. ⑦Garroh et al. Chronic administration of docosahexaenoic acid improves reference memory-related learning ability in young rats. Neuroscience 1999; 93(1): 237-241. ⑧Annweiler et al. Nutrient biomarker patterns, cognitive function, and MRI measures of brain aging. Neurology. 2012 Apr 17; 78(16): 1281. ⑨Conklin et al. Long-chain omega-3 fatty acid intake is associated positively with corticolicmbic gray matter volume in healthy adults. Neurosci Lett. 2007 Jun 29; 421(3): 209-12.



及早關注 乾眼警訊

- ✘ 眼紅
- ✘ 眼睛乾澀
- ✘ 眼睛瘙癢
- ✘ 看事物失焦、視力模糊
- ✘ 眼睛感到疼痛或燒灼感
- ✘ 經常流眼水或分泌物



眼乾原來好傷眼睛？

中大醫學院發現，新冠康復者有較高風險患上乾眼症或出現相關症狀，平均每5人，就有1人出現1種或以上的眼睛不適症狀。

睑板腺阻塞 淚水易流失

睑板腺是上下眼皮結構之一，透過產生油脂層，減低淚水揮發，保持眼睛濕潤。中大研究發現，部分新冠康復者的睑板腺脂質分泌異常，導致淚膜不穩及淚液滲透壓增加，加上免疫反應引起的炎症，導致眼球表面發炎，引起油性腺堵塞，淚水加快蒸發，甚至損害眼睛表面結構及神經，令雙眼變得乾澀。

疫情以來，大家改為網上學習和在家工作，長時間觀看電子屏幕，導致眨眼速度變慢，加速眼睛水分流失，令眼乾問題愈趨嚴重。

資料提供：
註冊營養師
朱德賢



- 註冊營養師 (澳洲)
- 營養及飲食治療碩士 (澳洲悉尼大學)
- 食物及營養科學學士 (英國諾丁漢大學)

減低「傷眼」風險

1 補充優質護眼營養

花青素

北歐野生藍莓含豐富花青素，有效抗藍光、促進血液循環、降眼壓，保護眼球細胞，防黃斑病變，減慢視力衰退。

千里眼の木

早於400年前已是日本民間護眼補肝的稀有天然草本植物，具抗氧化功效，有助促進眼睛和肝臟健康。

優質Omega-3 DHA

DHA是視網膜感光細胞膜的主要組成物質，能通過視網膜屏障進入眼睛，研究證實，Omega-3 DHA可保護感光細胞和視神經發育，製造淚水，保持眼睛濕潤，維護眼睛健康。

安肌肽

大型洄游魚(如吞拿魚) 骨骼肌肉組織的天然營養，有效抗氧化、抗衰老，防眼睛蛋白質變壞，舒緩眼部疲勞。臨床研究顯示，更可改善眼睛模糊、視野搖晃等。



2 維持均衡飲食

盡量少油少糖，限制酒精，攝取充足水分，多吃上述富含Omega-3、安肌肽等營養的食物，均衡攝取有益眼睛健康的蔬果，如南瓜、紅蘿蔔、橙、奇異果及士多啤梨等。



3 適當使用電子產品

避免於過暗環境閱讀或使用電子產品，每看電子產品50分鐘，休息10分鐘，看遠方或綠色植物，放鬆眼睛肌肉。

4 維持室內濕度

冷氣容易抽乾水分，可適時使用人工淚水或室內加濕器保濕。



水是人體組成的主要成分，協調全身細胞、器官順利運作。一旦缺水，會令身體機能失調，令人渾身不對勁，偏偏體檢報告也查不出病因，原來是身體發出警號，已陷入「亞健康」狀態，如不及早正視，日積月累便會演變成大病！



飲水多 仍缺水？

從身體鎖水開始

鎖水因子少 水分不見了

有些人一忙就忘記飲水，記起時已十分口渴；有些人常飲水，但依然皮膚暗啞枯乾、口乾舌燥；有些人常吃蔬果，仍是排便不暢；其實通通都告訴您：「身體缺水了！」可能您會困惑：已經常飲水，為何仍會缺水？全因隨年齡增長，體內鎖水因子含量不斷減少，使保濕及屏障功能逐漸減弱，身體未能留住水分，產生不同程度的小毛病，一旦忽略不理，長久可變成健康大危機。



水分不足 百病生

身體缺水最快、最直接的表現在皮膚，暗啞顯老，出現乾紋、乾裂脫皮，甚至因痕癢而抓損皮膚；對健康的影響更甚，缺水令新陳代謝減慢，體質變弱，免疫力變差，嚴重甚至可引致眼睛乾澀、便秘、關節軟骨受損、腎臟功能差、心腦血管問題等健康危機。必需及早為身體補充並鎖緊水分，預防各種健康風險。

感染後 加劇缺水 爆發濕敏

普遍新冠患者感染後出現的症狀，如喉嚨痛、發燒、腹瀉、盜汗等，均會令身體短時間內大量流失水分，令皮膚變得乾燥缺水、粗糙脆弱，容易誘發皮膚問題，如紅疹、搔癢等，尤其濕敏人士，其皮膚保濕和屏障功能本已較差，感染更加劇皮膚問題，令皮膚問題因染疫而「大爆發」。

舒緩濕敏 保養法

送^A



雪肌蘭魚寶水凝素

^A優惠詳情，請參閱封底。

專利鎖水營養 身體「飲飽水」

想改善身體缺水？日常多補充「雪肌蘭魚寶水凝素」，效能專利認證成分激發協同效應，補足體內鎖水因子，有效鎖緊6,000倍水分，發揮「先補濕、後鎖水」功效，滋養全身，有助營養吸收及排走廢物，強健免疫力，提升整體健康。細胞、身體機能和器官順利運作，令人體最大器官—皮膚「飲飽水」，改善乾燥痕癢、脫皮泛紅，並促進膠原再生，回復緊緻彈性。

穿著寬鬆衣物

減少摩擦，以免刺激皮膚。



避免搔抓患處

加劇皮膚屏障功能受損，更難修復，甚或造成傷口感染。

別過度清潔皮膚

避免洗澡水過熱或使用刺激性的肥皂、勿大力洗擦皮膚，加劇乾癢問題。



近年，港人工作及生活壓力相對沉重，過往大家喜歡外遊，放鬆身心，但自疫情開始，生活模式被迫改變，無法外遊，社交活動減少，壓力長期積壓，如未能適當處理，會令壓力「爆煲」，加上抗疫疲勞，容易出現沮喪、恐懼等負面情緒。若不幸感染新冠，情況更甚……



受疫情所困

怎釋放情緒？

病後情志 易過激 影響肝氣 滯成鬱

面對壓力，無處宣洩，患者可能出現徬徨不安、絕望等不良情緒，積壓成情志病。中醫有「五臟七情」之說，五臟腑對應七情志，過度激動，可導致臟腑陰陽失調、氣血不周，造成氣機運行不暢，肝氣鬱結。

當中，新冠患者面對感染及康復的壓力、住院或隔離的經歷，即使已康復，體內的陰陽氣血卻未必完全恢復，對外來不良刺激的耐受能力下降，容易出現情志變化，尤其焦慮時，易被負面情緒牽着走，產生很多假設性想法，愈想情緒便愈低落，負面情緒如影隨形，形成惡性循環，加劇情緒問題。

要解鬱 宜疏肝

中醫統稱情志不舒、氣機鬱滯引起的疾病為「鬱病」，分虛證、實證兩類，可按肝氣鬱結、鬱久化火、氣滯血瘀、心脾兩虛、陰虛火旺等證型，辨證論治，受情志所傷，肝氣鬱結人士多屬實證。中醫認為「鬱病雖多，皆因氣不調，法當順氣為先」，透過疏肝理氣，便能讓人體氣機條暢，達解鬱之效。



疏肝解鬱 有辦法

放鬆心情

學習改變容易緊張的性格和習慣，打開心結，保持心境開朗。



多傾訴 尋求協助

與信任的家人或朋友傾訴問題，如有需要，尋求專業協助，調理身心，進行心理輔導，排解鬱悶情緒。



睡前2小時 泡腳

有助引熱下行，緩解焦慮造成的肝火上炎，排除濕氣，放鬆身心，改善失眠，同時強健免疫力。

補充護肝營養 — 蠔肉精華

中醫角度，牡蠣具平肝潛陽、護肝養腎、鎮驚安神之功，有效治心神不寧，更含豐富微量元素，有助調節神經，穩定情緒，補氣血，常食用蠔肉精華，有助疏通肝氣，調和氣血，寧神安睡，舒緩因壓力或病情引起的不良情緒。有新冠患者康復後，男性活力下降，根據《綱目》記載，牡蠣更有補腎壯陽功效，有效治虛。

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

穩定情緒 舒緩壓力

補肝腎

調節 免疫力

回復精力

蠔肉精華



雪肌蘭魚寶蠔皇素





解決失眠「睏」局

如何學習 逐步減藥物？

睡眠本應是讓人放鬆休息、恢復體力的過程；但對失眠的人，卻是最大的折磨：在床上翻來覆去幾個小時仍睡不著的疲累、剛感覺睡著又突然驟醒的煩躁、驟醒後難以再入睡的焦慮……時間分秒流逝，絕望的疲憊感不斷上升，你有這樣經常失眠的困擾嗎？

「新冠失眠」

約1/3新冠患者有失眠症狀，康復後仍持續，陷入長期失眠的惡性循環！

失眠極普遍 成因眾多

不少人都有睡眠障礙，各有困擾：長者多有失眠問題；其次為受工作繁忙、壓力及情緒影響睡眠質素；亦可能因自身健康，如缺乏營養、消化不良令腸胃不適而難入睡；憂慮疫情反覆，睡不安穩，甚至半夜驟醒。



經常睡眠不足，免疫力會低落，感染難痊癒，後遺風險高！

食藥怕依賴 減藥怕失眠

難忍失眠折磨，有人會服藥幫助入睡，但又怕越食越多，長期會產生依賴及抗藥性，影響腦功能等副作用；又怕一旦減藥，再次陷入失眠「睏」局；而且服藥有份量限制，如果半夜醒來，也不能再三服藥，簡直「治標不治本」！



安睡營養 天然非藥物 助逐步減藥

踏出減藥第一步，配合天然、非藥物「安睡寶」，睡前食2粒，有效平衡情緒，放鬆身心，更易入睡；屬健康食品，即使半夜驟醒，亦可加食1粒，幫助再度入睡，減少半夜醒來次數，重建睡眠週期，改善睡眠質素，睡醒精力充沛。有超過90%用家表示，服用安睡寶後，能提升睡眠質素、醒後精神煥發，及增強腦活力。重拾優質睡眠，替身體「充電」，保持強健體魄，更有效擊退病毒！

天然 無副作用



雪肌蘭魚寶安睡寶

榮譽

減\$200
(P2386d)

金咭

減\$150
(P2386e)

尊貴

減\$100
(P2386f)

最多

減\$200

護心安睡



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD

紅酒素SOD 平衡自由基 安心神 有助深層睡眠

紅酒素SOD的強效抗氧化配方集結多種超級抗氧化物，有效平衡及減低壓力產生的自由基，舒緩情緒，並激發天然褪黑激素效應，有助調節生理時鐘，白天即時精力充沛；晚間可自然入睡，促進深層睡眠，更有效調理脾胃，促進消化，全面改善失眠，提升睡眠質素，令身體機能恢復暢順。



目錄

- | | | |
|--|---|---------------------------|
| 02 號外 現代病的救星 — 角鯊烯 | 14 營養師專欄 眼乾原來好傷眼睛？ | 26 細味生活 「腦霧」？ |
| 04 專題引言 聚焦新冠 全面抗感染、防後遺 | 16 保健知識 飲水多 仍缺水？ 從身體鎖水開始 | 28 美肌之選 秋日煥肌の秘訣 |
| 06 生活補庫 變種病毒 點預防？ 全靠先天免疫好！ | 18 中醫養生 受疫情所困 怎釋放情緒？ | 32 有獎問答遊戲 |
| 10 健康快遞 勿讓病毒 潛藏腸道裏 | 20 保健之道 解決失眠「睏」局 如何學習 逐步減藥物？ | 34 會員分享 |
| 12 科研新知 擊退新冠後遺 保護好器官 營養要補足！ | 24 小寶蜜語 「富養」自己 補足營養 養成免疫精兵團 | |

會員優惠

送



見封底

顧客服務部熱線：
(852) 2882 4884

電郵：info@squina.com
網址：www.squina.com



網站資訊

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：百貨：崇光百貨地庫二層（銅鑼灣）

專門店：銅鑼灣邊寧頓街18號18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*
· 佐敦恒福商業中心1樓101室* · 觀塘道414號1亞太中心2701室* · 沙田新城市商業大廈610室（近帝都酒店）*

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*
· 尖沙咀海港城港威中心 · 黃埔花園 · 奧海城二期 · 觀塘鱸魚恤中心 | 新界：沙田新城市廣場 · 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（★附設美容服務）

任何年紀 都要食

醒腦護眼營養



銷量
NO.1*



最多
減\$300

| | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| 榮譽 | 金咭 | 尊貴 |
| 減\$300 (P2386g) | 減\$250 (P2386h) | 減\$150 (P2386i) |

雪肌蘭魚寶腦の源DHA

*「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」榮獲「都市卓越品牌大獎2016」—卓越銷量NO.1 DHA榮譽。

*會員優惠細則，請參閱P. 32



非常時期，應多食健康食品
「富養」自己，強健免疫力，
做足預防，抗感染。雖然有
一定成本，但健康無價，
能力許可都應富養自己！



「富養」自己 補足營養 養成免疫精兵團

最近，發現身邊感染新冠的朋友多咗，是大家開始抗疫疲勞？還是覺得今波疫情多屬輕症而掉以輕心？抑或認為遲早都會中，輕症中招無所謂？

補足營養 成功避過新冠

我身邊有不少成功避開病毒的真實例子——**朋友A**一家6口，連同4名外傭，全數10人，9人全中招，唯獨她1人無事，全家亦只有她長期服食鯊魚丸、鯊肝素DAGE、淨の丸EPA、DNA核酸等多種健康食品，她極驚歎自己能成功避過感染，立即成為朋友圈之間的「健康食品代言人」，不時向大家分享她的神奇經歷。

朋友B太太：同住丈夫中招，太太負責照顧感染丈夫（家中沒有獨立洗手間）但太太最終沒有被感染。她長期服食鯊魚丸、鯊肝素DAGE、紅酒素SOD、淨の丸EPA、蠔皇素，免疫力強健，成功抗感染。我身邊亦有不少已接種3針，甚或4針疫苗的朋友中招案例，而絕大部分有吃健康食品的朋友卻無事。





多一層保護 減感染機會

綜觀所見的絕大部分例子，都是由於家人感染引起。仔細分析後，發現當中沒感染的「幸運兒」，都有富養自己——長期服食雪肌蘭健康食品，而且做足三大補營養細節：足份量、針對性、多種類，養成免疫細胞升級為「精兵」，多一層保護，全力抵禦病毒。

有小部分人，服食後即使感染，也只屬輕症。原因多是體弱而未有做足以上三大補營養細節。所以我常鼓勵：應按個人體質需要，搭配食針對性功效、足量的健康食品，體弱人士更要加量服食，才能有效防患未然，守好健康防線。

食健康食品 抗體高

我亦是富養自己的「幸運兒」，從未鬆懈，故每次定期測試，都能保持高抗體水平。最近，做了一項「小研究」，提供抗體測試劑，給有興趣參與測試的朋友及其家人，結果發現普遍抗體水平高的人，都有富養自己。其中有夫婦曾被同住兒子傳染而中招（當初太太雖有食健康食品，但原來不足量、不夠針對性），事隔3個月測試抗體，沒有服食健康食品的

丈夫，體內因感染而產生的抗體，已隨時間自然流失；一直有食健康食品的太太，因感染後知道自己吃得不足、不夠針對，於是馬上加食份量、及選對針對性營養，測試抗體結果，明顯與先生有很大分別，太太仍有明顯抗體。

做個 沒被感染的 終極幸運兒

大家除了接種疫苗，亦要富養自己，繼續進食多種健康食品、食足份量、並針對性地補充營養，繼續緊守防疫措施，再配合微流汗運動，提高抗體，希望大家繼續做「沒被感染的幸運兒」，減低感染機會；就算不幸染疫，也能減低感染後的傷害。

富養目標餐單



鯊魚丸、紅酒素SOD、鯊肝素DAGE

放心 加量食！



DNA、蠔皇素、EPA

食 保健份量！



經常忘東忘西？
思考難集中？
感覺混沌？心神
飄忽？你可能有
「腦霧」！



「腦霧」？

「腦霧」人人可能有！

新冠疫情，令人認識了「腦霧」這個詞語，唔好以為感染新冠先會有「腦霧」，其實「腦霧」係一直存在嘅認知功能障礙，人人都可能有，所以補充腦部營養好重要！

疫情下，不少工作及生活上的計劃及安排都被逼取消、延期，病毒不但打亂了大家的生活節奏，也改變了大家的生活型態……

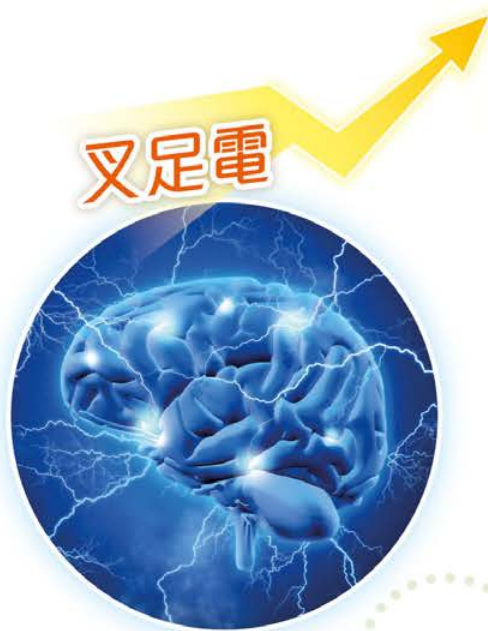
生活驟變 大腦也「Hang機」？

最近不少朋友同我分享：身體好似已習慣了「抗疫生活」的步調，連大腦也好像被按了「暫停掣」，隨着逐步回復正常節奏，再面對昔日高效率的生活，腦袋竟頓時變得不靈光、無記性。所以朋友好驚訝：為何我無論幾忙，都依然能保持醒神，充滿幹勁？到底有何秘訣？

大腦「重新開機」

我的秘密武器，就是一直食DHA70！就算疫情嚴峻，令公務慢下來，我們雪肌蘭也不為餘力，繼續身體力行，參與義工服務，例如設立網上抗疫群組，為學校、安老院等提供抗疫物資、支援及輔導工作等等，致力回饋社會。

面對繁忙的慈善事務，全靠DHA70幫大腦又足電，令我專注有記性、腦筋靈活、轉數快，每個工作都可以提早超額完成💪所以個個朋友都讚我「好腦力」呢！



高效



安全

✓ DHA含量高達70%以上

✓ 雙氧值低，不易變壞

✓ 天然、零雜質

穩定

雪肌蘭魚寶腦之源DHA

秋日煥肌の秘訣

季節交替，肌膚容易過敏不穩，乾燥天氣令皺紋、鬆弛愈見明顯。想肌膚時刻緊緻水嫩亮澤，就要選用合適護膚品，做好關鍵保養，預防初老跡象提早出現！

青春の完美肌

緊緻

一星期

見證「緊、彈」奇跡

不化妝時，把握時機，好好養護肌膚，1天可搽2至3次，注入高效精華，收緊肌膚，回復彈性，逆轉肌齡。

抗皺

細膩



低至
72折

榮譽
72折
(P2386j)

金咭
81折
(P2386k)

SQUINA Repair Essence
雪肌蘭修護保濕緊緻美容液



緊緻修護 重現年輕

逆齡靚媽曹敏莉Mandy每日必用「SQUINA 修護保濕緊緻美容液」：「至愛這瓶最強修護精華，用後肌膚明顯緊緻、水潤，減淡幼紋，眼周尤其明顯，整體膚質都年輕了，幫我徹底彈走歲月痕跡。」



殿堂級 緊膚精華

彈性

- ✓ 激活膠原及彈性因子，撫平皺紋，重現緊緻彈性
- ✓ 頂級鯊烯精華，為細胞注氧，提升自癒力，修護過敏、受損肌膚
- ✓ 修補細胞，強化皮脂膜，延緩衰老
- ✓ 珍貴養分極速滲透，深層補水，改善缺水脫皮肌膚

嫩滑

可用於眼周幼嫩肌膚

最高銷量

優質全效修護精華





美肌之選

補水保濕

秋天肌膚易缺水不穩，出現過敏、痕癢、發紅、脫皮等問題，厚敷一層保濕面膜，即時**急救肌膚，補足水分，改善過敏，強化膚質**，回復細滑彈性。

- ✓ 快速補足水分及養分，修復細胞，水嫩有光澤
- ✓ 舒緩過敏，提升肌膚自癒力；眼、唇、頸及胸部亦適用
- ✓ 改善乾燥、暗啞、粗糙、細紋，迅速退紅、止癢
- ✓ 速效滲透肌底，急救受損肌膚，回復幼滑細緻

SQUINA Vital Gel Mask
雪肌蘭修護膠原蛋白保濕面膜



極速急救保濕

低至
72折

榮譽
72折
(P23861)

金咭
81折
(P2386m)

亮白淡斑 三重護養



低至
72折

榮譽
72折
(P2386n)

金咭 尊貴
81折
(P2386o)

美白防曬

9月份，紫外線威力毫沒減退，時刻做足防曬，常用**集美白、防曬、保濕，功效於一身**的防曬乳，**預防肌膚因日曬而老化**，煥發淨白透肌。

- ✓ 形成抗UV保護膜，防禦紫外線傷害，抗衰老
- ✓ 預防及淡化色斑，均勻膚色，提升皮膚光澤
- ✓ 強效保濕鎖水，水潤貼薄，清透不沾口罩
- ✓ 用作妝前打底，妝容更持久

SQA Whitening UV Shield
美白防曬保濕乳液

淨膚修護

想潔淨肌膚，又怕令皮膚乾燥繃緊？嚴選
細緻綿密泡沫**深入毛孔**，**溫和徹底清除**
肌膚污垢，瞬即再現白滑光澤。

- ✓ 深層清潔毛孔，去除油脂污垢、角質死皮
- ✓ 不損肌膚水分，溫和保濕
- ✓ 清爽不繃緊，煥發光澤
- ✓ 修護鎖水，抗氧美白，肌膚柔滑有彈性

SQUINA Cleansing Foam C
雪肌蘭柔和潔膚泡沫

潔淨同時修護



低至
72折

榮譽

72折
(P2386p)

金咕

尊貴

81折
(P2386q)

呵護眼周

長戴口罩，雙眼成為焦點，必需加倍呵護，晚上邊看手機或電視，邊敷修護
眼膜，**9重美肌成分迅速滲透肌底**，**拯救眼周衰老**問題，綻放亮眼神彩。

打造魅力明眸



- ✓ 撫平眼紋，緊緻眼周，提升彈性
- ✓ 減淡黑眼圈、暗沉，提亮膚色，回復光澤
- ✓ 激活膠原再生，改善鬆弛、浮腫、眼袋
- ✓ 重建眼周保濕層，深層潤澤鎖水

低至
72折

榮譽

72折
(P2386r)

金咕 尊貴

81折
(P2386s)

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

溫馨提示

預祝10、11、12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10、11及12月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 **\$300**

金咭 **\$200**

尊貴 **\$100**

優惠期: 所有10、11、12月生日之會員, 均可由即日起至2022年12月31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。

會員優惠細則

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/送完即止。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)有效期至2022年10月31日, 逾期無效。6)所有優惠產品, 不能暫存。7)產品圖片只供參考。8)如有任何爭議, 雪肌蘭國際集團保留最終決定權。

有獎問答遊戲

問題圍繞今期季刊內容, 答中有機會獲取豐富獎品!

- 服食哪些健康食品有助預防感染新冠, 及避免其後遺症狀?
 - 雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE、雪肌蘭魚寶鯊魚丸
 - 雪肌蘭魚寶淨の丸EPA、雪肌蘭魚寶腦の源DHA
 - 以上皆是
- 以下哪項是「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」的功效?
 - 抗氧化、強健免疫力、調理脾胃
 - 改善消化、舒緩情緒、護心安睡
 - 以上皆是
- 專家指, 濃度高達多少的魚油Omega-3 EPA, 抗發炎效果更高?
 - 50%
 - 60%
 - 70%
- 以下哪項是優質的護眼營養?
 - Omega-3 DHA、千里眼の木、安肌肽
 - 鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體S.C.P.
 - 深海鯊魚肝臟精華DAGE

回答以上4條問題及填妥會員資料, 於2022年10月31日前, 郵寄至「雪肌蘭顧客服務部」(信封面註明「有獎問答」), 或傳真至2504 0830, 或親身遞交至雪肌蘭美容健體中心、專門店或專櫃, 便有機會獲贈豐富禮物乙份。

上期答案公佈:

1C、2A、3C、4C

上期得獎者名單:

- 陳笑靈 (TKS01930)
- 伍文詩 (MK03445)
- 陳林玥誼 (NTP00060)
- 蘇肇敏 (MK03080)
- 黃玲珍 (TM01602)
- FUNG WAI HAN (CC01026)
- LUNG YUEN YEE (CC00522)
- BONNIE TSANG (OLP00168)
- LEE SZE KEUNG (JR02250)
- TANG SHUK PING (LYSC01102)

以上得獎會員, 將獲專函通知領獎。

會員資料

姓名: _____ 聯絡電話: _____ 會員編號: _____

地址: 按電腦資料 需更新 _____

電郵地址: _____ 會員簽名: _____

由你點亮



「保良之友」捐款計劃

- 每月捐款\$100，幫助一名基層兒童獲得一星期的營養早餐；
- 每月捐款\$300，幫助一名長者獲得兩次中醫診治服務；
- 每月捐款\$500，補助一名有需要人士在保良局社區飯堂享用十日營養熱餐；
- 每月捐款\$2,000，補助一名病友獲得所需掃描檢查。

有你的支持，可以點亮更多生命，陪伴他們走過人生各個歷程。

立即加入





會員分享



陳燕萍女士
家庭主婦

“改善鼻敏、數月減30多磅”

我已服用雪肌蘭天然健康食品多年，覺得不錯，便介紹兒子服用，兒子每天服用「鯊魚丸」，鼻敏感也好了。後來知道「鯊魚丸」能提升抵抗力，亦可護肝補肺，所以疫情期間再加量服用。

推
介
產
品



雪肌蘭魚寶
淨の丸EPA



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



雪肌蘭魚寶
天然阻脂素

今年1月份，兒子去做身體檢查，醫生說他體重超標，影響血壓變高，叫他要減磅，我知道Omega-3 EPA能降血壓及脂肪；「阻脂素」能阻隔脂肪吸收，我便叫兒子加量服食，再配合正常三餐、晚餐後散步，短短幾個月便減掉30多磅，令我和兒子更有信心繼續服用雪肌蘭的天然健康食品。

“骨骼關節更有力、皮膚剔透”

本人食了「骨骼三寶」——「鯊魚軟骨素S. C. P.」、「天然魚の鈣」和「強骨の宝」已經有10多年，由起初只食「鯊魚軟骨素S. C. P.」和「天然魚の鈣」，後再加食「強骨の宝」到現在，明顯感覺骨骼、關節更有力！

另外，做穴位按摩美容後，皮膚變得有光澤、白淨剔透，尤其是眼周肌膚，特別明亮！佐敦專門店的同事們，服務態度充滿熱誠，值得讚賞。



戴美珍女士
退休人士

推
介
產
品



雪肌蘭魚寶
鯊魚軟骨素S. C. P.



雪肌蘭魚寶
天然魚の鈣



雪肌蘭魚寶
強骨の宝

“ 舒緩眼倦、 老花、肩頸膊痛 ”

因疫情關係，我長時間困在家中玩手機及煲劇，令眼睛十分乾澀、疲倦，視力模糊，肩、頸、膊、背繃緊酸痛，人也變得沒精打彩。經雪肌蘭健康美容顧問介紹，開始服食「魚寶抗疲健目素」，真能改善眼倦及老花，視野更清晰，更能直達疲勞部位，改善肩、頸、膊、背痛楚，活動更自如，回復精神有魄力，改善身心疲勞。

我孫仔有鼻敏感，經常打乞嚏、流鼻水，多年來試過很多方法也未能改善，自從食了「魚寶鯊魚丸」一段時間，已有明顯改善，令他覺得很神奇，很開心。好感恩遇到雪肌蘭天然健康食品，無藥物副作用，可以放心介紹給朋友，希望人人也健康。



陳水金女士
家庭主婦

推
介
產
品

雪肌蘭魚寶
抗疲健目素



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸

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



鎖緊細胞水分 才可年輕10歲

防乾

增肌膚
彈性

保健康

HCP全方位
鎖水因子



雪肌蘭魚寶水凝素

踢走乾燥、痕癢、過敏症狀



銷量
NO.1*

| | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 榮譽 | 金咭 | 尊貴 |
| 送3包 (P2386a) | 送2包 (P2386b) | 送1包 (P2386c) |

*「雪肌蘭魚寶水凝素」榮獲「都市卓越品牌大獎2018」—卓越銷量NO.1 鎖水補濕產品。

免費獲贈「雪肌蘭魚寶水凝素」旅行裝會員優惠細則，請參閱P.32。

顧客服務部熱線：(852)2882 4884

www.squina.com

