



曹敏莉 鄭嘉穎

星爸媽的苦與樂

- 冬日三大 護膚法則
- 冬天皮膚乾 多飲水仍缺水？
- 每逢入冬 好易病？
- 是時候給身體 來個大掃除！
- 正視壓力 認清情緒問題
- 天氣凍 關節痛

鳴謝：高錦明教授、徐英荃醫生、註冊中醫師吳璧而、註冊營養師張詠曦 (排名不分先後)



鄭嘉穎·曹敏莉

星爸媽的苦與樂

鄭嘉穎、曹敏莉都是為人父母的大忙人，既要應付工作，又要兼顧家庭，生活當中有甚麼苦與樂？公私兩忙，他們依然能保持以最佳狀態示人，到底這兩位星爸、星媽有甚麼秘訣？



鄭嘉穎：

「做了爸爸，更加要健康！」

繼成家之後，嘉穎又再多一個身份，榮升當爸爸！大家都說新手爸爸不易做，但見嘉穎依然容光煥發，毫無疲態。嘉穎笑說：「終於明白到做爸爸不簡單，尤其是做男孩子的爸爸！男孩子總是比較好動，我現在已經想像到，當兒子再長大一點，到處跑來跑去的畫面；要照顧他，真是少點精力都不行！現在一家三口，責任更加重大了，一定要保持身體健康，才能好好照顧家人，所以好慶幸我一直有食雪肌蘭的健康食品。」

嘉穎特別分享自己的最愛，「『雪肌蘭魚寶腦之源DHA』有醒腦功效，令我日日都充滿精神，仲有助舒緩壓力，而且任何年紀都可以食，所以我都有介紹給家人！」嘉穎指雙眼的健康都不能忽略，「照顧BB需要熬夜，加上平日又經常用手機，其實對眼睛的傷害很大；但因為我一直都有食『雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素』，幫我抗藍光，解決眼倦、眼乾、紅筋的問題，所以雙眼能時刻充滿活力。」



曹敏莉：

「照顧三個孩子的學業、健康，難不倒我！」

敏莉身兼多職，既要幫三個子女輔導功課、溫習考試，又要照顧全家起居飲食，工作量可想而知，但見她應付自如，究竟有甚麼秘訣？敏莉笑言：「每照顧一個孩子，經驗就會累積，下次就知該如何處理。」同時，她指出服食健康食品亦有幫助，「我自第一次懷孕就開始食『雪肌蘭魚寶腦の源DHA』，因為DHA可促進BB的腦部和眼部發育，又能提升IQ和EQ，增強記憶力和專注力，現在三個小朋友學習效率高，又不易發脾氣，真令我的壓力減輕不少！」



忙就會疏於保養？眼前神采風揚的敏莉，是最有說服力的答案。敏莉坦言「誰說有了小朋友就不能靚？雖然很忙，但我仍會堅持做好內外的保養，每日都過得充滿自信。」有優質產品幫手，護膚就更事半功倍，「自從十多年前遇上雪肌蘭的天然護膚品，我就再無為皮膚問題頭痛過。」「SQUINA修護保濕緊緻美容液」更是她的秋冬必備護膚品，「我每天都會用到，沒有它真的不行！用了它後，皮膚比以前緊緻、水潤不少，幼紋亦有減淡，眼周尤其明顯，整體膚質都年輕了。多年來，雪肌蘭產品已成為我生活一部分，令我的身體和皮膚一直很健康，還經常被讚氣息好、保養得好。」



雪肌蘭 唯一品牌

連續20年最高殊榮[#]

優質品牌 信心保證

不只嘉穎和敏莉是多年的忠實用家，雪肌蘭產品更深受大眾喜愛，連續20年榮獲「屈臣氏健康美麗大賞」的全場唯一最高殊榮「至尊榮譽大獎」，以及多個銷量大獎，備受廣大的支持和業界肯定。



1 醒腦

雪肌蘭 魚寶腦之源DHA[^]

2 排毒

勇奪 最高銷量大獎[^]

3 保濕美白

雪肌蘭 魚寶美肌素[^]

6 修護緊緻

雪肌蘭 修護保濕緊緻美容液[^]

4 護眼

雪肌蘭 魚寶藍莓活力明目素[^]

5 關節保健

雪肌蘭 魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.[^]

壓力大 情緒差

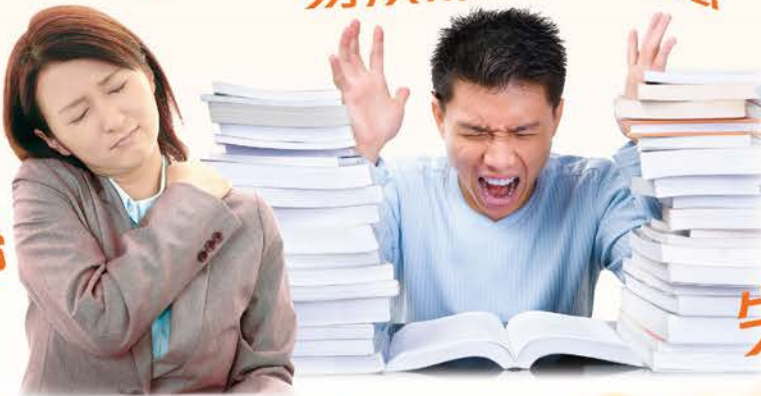
精神差

易煩燥

焦慮

疲勞

失眠



超過 **99%** 功效超卓 用家力證

銷量稱霸

100% 通過
國際安全
測試



雪肌蘭魚寶蠔皇素



重拾活力

舒緩
壓力

提神
醒腦

寧心
安神

顧客服務部熱線：
(852)2882 4884

www.squina.com





冬季保健之道 — 心理篇

正視壓力 認清

在香港，大約每四個人當中，就有一個因為壓力自己患了重病，四處求醫或做檢查，但總是治

壓力過大？

如果沒有及時正視壓力問題，長期受壓會令精神惡化，引致焦慮及抑鬱等精神病徵，例如易發脾氣、無耐性、意志消沉，思想負面、對自己失去信心、缺乏動力、不能集中精神、記憶力變差、猶豫不決、經常失眠或需要睡很久，嚴重的甚至有自殺念頭。而這些徵狀會影響到患者的社交、學業或工作，當這些範疇做得不如理想，又會變為壓力，引發更多病徵，形成一個惡性循環。

資料提供：
徐英荃醫生



- 精神科專科醫生
- 香港醫務委員會執照
(英國錫菲爾醫科學校內外全科醫學士)
- 英國皇家精神科醫學院院士

如何舒緩壓力？

面對壓力，要找出問題的根源，才能對症下藥，同時亦可借助以下方法舒緩壓力。

✓ 計劃工作

有些壓力來自無好好安排日程，以致整天忙碌，卻每件事都不能做好。如能分清緩急輕重，將工作的先後次序編排妥當，壓力自然也會減少。

✓ 培養興趣

興趣是一種精神寄託。只要能投入興趣，壓力自然也較易被淡化。

✓ 鬆弛練習

腹式呼吸和靜觀練習，都是不加批判地將注意力置於當下之上，有助平衡內分泌和神經系統。

情緒問題



太大而衍生出各種身體不適。很多時，患者都以為不好，其實有可能是「心身症」。



✓ 尋找支援

當感到壓力時，除了可向家人及朋友傾訴，亦可尋求社區資源提供專業的協助。

✓ 學習拒絕

一些明知自己應付不來的事情，可以嘗試乾脆而有禮貌地拒絕，以減少不必要的壓力。

✓ 保持運動習慣

當人專注於運動時，思緒得以從煩惱中抽離；而運動後身體疲累，會較易入睡。

✓ 注意飲食

要保持均衡飲食和良好的生活習慣。一些健康食品含促進精神健康的重要營養素，例如蠔肉精華。蠔肉精華中的「牛磺酸」，是鎮定神經的物質，能維持腦部健康運作和發展，抑制緊張時腦內神經的分泌物「去甲腎上腺素」，達到安神健腦、穩定情緒、改善失眠的作用。而蠔肉含有的微量元素「鋅」，能調節荷爾蒙分泌、腦部細胞間的訊息傳遞，從而舒緩壓力導致的緊張、煩惱及焦慮。此外，切忌過量吸煙、飲酒，因為不但不能減壓，反而會令人精神萎靡，影響身體健康。





目錄

- | | |
|-------------------------------|--|
| 02 封面故事
鄭嘉穎 曹敏莉
星爸媽的苦與樂 | 22 人氣焦點
冬天常敷面！ |
| 06 醫生專欄
正視壓力 認清情緒問題 | 24 純美·肌本法
美容療程 定時做 效果高 |
| 10 科研新知
是時候給身體來個大掃除！ | 26 小寶蜜語
成日坐定定，血液循環差？
可以郁郁手腳！ |
| 12 中醫養生
天氣凍 關節痛 | 28 細味生活
冬天常備「它」
皮膚唔怕差 |
| 14 營養師專欄
冬天皮膚乾 多飲水仍缺水？ | 30 會員分享 |
| 16 健康專題
每逢入冬好易病？ | 33 問答遊戲及選舉提名
「有獎問答遊戲」參加表格
「最佳健康美容大使」選舉提名表格 |
| 18 美肌の選
冬日三大護膚法則 | 34 會員冬季大激賞 |



P. 34

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**、**萬寧 manning's** 及以下雪肌蘭銷售點： (★附設美容服務)

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18-20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★
· 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910-911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·觀塘鱸魚恤中心 | 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

雪肌蘭
SQUINA

排毒
SQUINA SHARK CAPSULE

護肝。

99%
用家力證
功效超卓*

亮白
年輕

增強
抵抗力

雪肌蘭魚寶鯊魚丸



補肺
抗敏

銷量
NO.1*

顧客及服務熱線：(852)2882 4884

www.squina.com

#CSG2015雪肌蘭用家調查 *「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*





食慾不振

口臭

便秘

皺紋

色斑



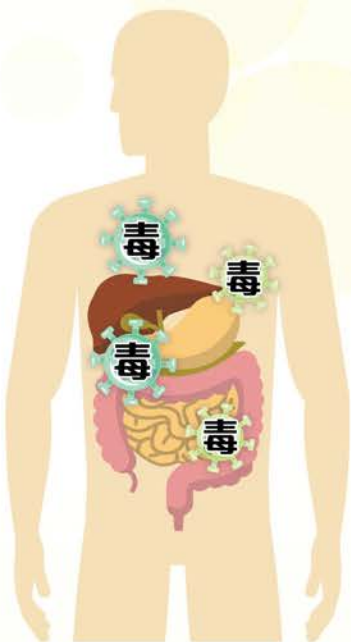
冬季保健之道 — 排毒篇

是時候給身體來個大掃除！

當出現口臭、便秘、食慾不振、暗黃色斑、乾枯皺紋等問題時，很多人會意識到是時候排毒了，但是這個「毒」究竟是什麼？又是從何而來呢？

何謂「毒」？

所謂「毒」即毒素，其實是各種外界帶來或體內產生，不利於健康的物質，可能是吸入的受污染空氣、面部接觸的粉塵、進食的垃圾食品、呼吸產生的自由基、自然代謝產生的廢物等。在正常情況下，人體能自然排出這些毒素，但由於都市人不良的生活習慣，例如經常吃外賣、長期熬夜，均會打亂身體本來的排毒機制。當產生毒素的能力遠超過清除的能力時，毒素就會積聚在體內，令血液循環和新陳代謝減慢，導致「中毒」，形成惡性循環，甚至引發不同的慢性疾病。這時候，除了要減少外來毒素的侵襲，還要加速體內的毒素排出，由內而外給身體來個大掃除。



天然排毒新法

鯊魚具有極高的免疫力，極少生病，排毒能力很強。魚鯊烯 (Squalene) 正是從深海鯊魚肝臟抽取的珍貴物質，它亦廣泛分佈於人體，但會在20歲後會逐漸減少。國際環境及健康科學期刊曾刊登研究顯示，口服魚鯊烯能促進身體排出有毒物質，而進食魚鯊烯的分量越高，積聚在身體的有毒物質越少¹⁻²。其他有關魚鯊烯的研究顯示，魚鯊烯有助溶解體內有毒物質，防止它們在排泄過程中被重新吸入體內，從而加快排毒速度，減少血液有毒物質的含量³。

預防頑疾有方

當人體不能有效排走體內dioxins (二噁英) 及dibenzofurans (其相關的致頑疾物質) 時會引致頑疾，但魚鯊烯則能阻止這些物質從腸道吸收，並有效促進它們經糞便排出體外，減低其致病的機會⁴⁻⁵。另有國際研究顯示，口服魚鯊烯能預防直腸頑疾、肺腫瘤，選擇性地保護正常細胞，免受化療藥物的毒性傷害⁶⁻⁹；外塗則能抵抗輻射引致的細胞異變，預防皮膚頑疾¹⁰⁻¹¹。

參考資料

1.Richter et al. Effect of Squalene of Hexachlorobenzene (HCB) Concentrations in Tissues of Mice. Journal of environmental science and health 1982; B17 (3): 195-203. 2.Richter et al. Effects of dietary paraffin, squalene and sucrose polyester on residue disposition and elimination of hexachlorobenzene in rats. Chemo-Biological Interactions 1982; 40:335-344. 3.神村英利, 吉村英敏・油症成因物質之促進排泄・福岡醫誌. 1987;79:225-280 4.Junya. Some of the Recent Findings and Comments on Pharmacokinetic, Biochemical Effects and Animal Toxicology of Dioxins and Dibenzofurans. Chemosphere 1987; 16(8/9): 2191-2192. 5.Kazuta et al. Mechanisms for Stimulated Fecal Excretion of 2,3,4,7,8 - pentachlorodibenzofuran in Rats by Treatment with Squalene and Liquid Paraffin. Chemosphere 1987; 16(8/9): 1707-1712 6.Senthikumar et al. Effect of squalene on cyclophosphamide-induced toxicity. Clinica Chimica Acta 2006; 364:335-342. 7.Senthikumar et al. Attenuation of Cyclophosphamide Induced Toxicity by Squalene in Experimental Rats. Chemo-Biological Interactions 2006; 160:252-260. 8.Rao et al. Chemopreventive Effect of Squalene on Colon Cancer. Carcinogenesis 1998; 19(2): 287-290. 9.Smith et al. Inhibition of 4-(methylnitrosamino)-1-(3-pyridyl)-1-butanone-induced Lung Tumorigenesis by Dietary Olive Oil and Squalene. Carcinogenesis 1998; 19(4): 703-706 10.Michiaki et al. Inhibition by Squalene of the Tumor Promoting Activity of 12-O-tetradecanoylphorbol-13-acetate in Mouse-skin Carcinogenesis. International Journal of Cancer 1992; 52:950-952 11.Storm et al. Radioprotection of Mice by Dietary Squalene. Lipids 1993; 28(5): 555-559. 12.Gonor et al. The Influence of a Diet with Including Amaranth Oil on Antioxidant and Immune Status in Patients with Ischemic Heart Disease and Hyperlipoproteinemia. Voprosy Pitaniia 2006; 75(6): 30-33 13.Kelly. Squalene and its Potential Clinical Uses. Alternative Medicine Review 1999; 4(1): 29-36 14.Kohn et al. Kinetic Study of Quenching Reaction of Singlet-oxygen and Scavenging Reaction of Free Radical by Squalene in n-butanol. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 1256:52-56 15. Budshan et al. Protective Effect of Dietary Squalene Supplementation on Mitochondrial Function in Liver of Aged Rats. Prostaglandin, Leukotrienes and Essential Fatty Acids 2007; 76(6): 349-355. 16. 瑪魯哈日魯株式會社化食品事業部化成品課・續效魚鯊烯Squalene帶出的抗氧化能力及其影響・ 17. 西川正純・關於從鯊魚而來的有效成份・日本水產學會誌 2002; 68(5)

從根本美肌

魚鯊烯更有很好的美肌功效，這除了和它高效的排毒功能有關，還表現在其積極的抗氧化保護作用，以及對免疫狀況的正面影響¹²。魚鯊烯能清除自由基，外塗有助抑制人類表皮因受紫外線和其他高能量輻射，而產生的脂質過氧化反應¹³⁻¹⁴；內服能維持高速率的肝臟線粒體抗氧化防禦系統，提升生物的抗氧化能力和增強肝功能，提升抵抗力¹⁵⁻¹⁷，有助皮膚保持健康。

100%高純度之選

從鯊魚中提取高純度的魚鯊烯的工藝複雜，微量雜質就足以令它破壞氧化。「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」剔除魚鯊烯中的雜質，雙氧值達「0」水準，產品性質極穩定，是市面上少數獲檢驗含100%魚鯊烯的產品。

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。



天氣凍 關節痛!

由於香港濕氣重，再加上冬天寒冷，風寒濕邪就乘機入侵。因此臨床上，寒冬及季節交替時，關節不適的患者特別多。退化性關節炎在中醫屬痺症的範疇。原因多為「不通則痛」、氣血不能滋養該部位而導致疼痛。造成不通的主要是風邪、寒邪及濕邪。



你有關節痛？

關節炎乃常見的慢性痛症，因長期發炎和磨損而造成。疼痛是退化性關節炎早期的主要症狀，如果沒有得到及時的治療，嚴重會關節腫脹甚至變形。退化性關節炎患者多為老年人，但肥胖或過度運動，都有機會使關節炎年輕化。早期的關節外傷，多年後也可能造成退化性關節炎。關節炎急性期的治療重點是緩解疼痛，近似現代醫學「消炎」的概念，以宣熱解毒、通經活絡的藥物為主。

不痛，就沒事？

經過一段疼痛難忍的發作期，進入緩解期的關節炎沒有明顯症狀，很多人會誤以為已經痊癒，忽略持續調養。最後由於長期血脈阻塞，導致關節腫大變形，類似西醫所說的關節炎導致的軟骨磨蝕或骨質疏鬆。



強關節 先要補軟骨

軟骨健康是保護關節的關鍵。不妨在關節炎緩解期間，多補充含膠質、軟骨素的補充品，以減慢關節退化的速度，幫助軟骨修復。不少臨床研究都顯示軟骨素能改善關節痛楚腫脹，以及手指活動能力¹。

泡腳 疏通經絡

中藥泡腳可改善局部血液循環不良，促進新陳代謝，有助疏通經絡、去風濕。將當歸20克、桂枝30克、淮牛膝30克和生姜5片加入兩公升的水煲半小時，煮沸後放涼，臨睡前，將汁液混入暖水遮過腳眼位置，在睡前半小時浸腳10-15分鐘。

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

穴位按摩

平時按摩位於膽經的陽陵泉穴和懸鐘穴，有疏利關節的作用，能強筋健骨，幾年前盛行「敲膽經」也是這個原理。



方法

用手指按壓兩個穴位，直至有酸脹感覺，早晚各穴位按壓30次。

1. Voipi. The Pathobiology of Osteoarthritis and the Rationale for Using the Chondroitin Sulfate for its Treatment. Current Drug Targets – Immune, Endocrine & Metabolic Disorders 2004; 4:119-127

軟骨再生

銷量
NO.1*



鑽石級健康
美麗大獎
優質骨關節
保健產品
獲頒獎
獎賞
新晉獎B.C.P.

雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.



抗蝕止痛

潤滑關節

平衡尿酸

日本·美國·歐洲
效能專利

*「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.」榮獲「都市卓越品牌大獎2017」—卓越銷量NO.1 鯊魚軟骨素S.C.P.。



冬季天氣寒冷、濕度低，容易令皮膚乾裂、痕癢、發紅、脫皮。不少人以為多飲水就已足夠，但其實身體可能依然缺水。



冬天皮膚乾

多飲水 仍缺水？

你的身體正缺水？

水是構成人體的重要成分，一旦缺水，輕則口乾、皮膚乾，重則會令身體機能失調。隨年齡增長，體內鎖水因子的含量會減少，以致身體無法留住水分，即使不斷飲水仍會缺水，保濕和屏障功能逐漸減弱，影響健康。

補水更要鎖水

只補水是不夠的，還要鎖緊水分以免流失，否則可以引致免疫力差、皮膚紅腫、濕敏等問題。我們的眼睛、皮膚、關節和內臟，本身含有大量鎖水因子，以維持肌膚濕度和彈性、細胞黏潤度；並令器官機能順利運作，保持身體正常的新陳代謝、血液循環和排毒能力。

資料提供：
註冊營養師
張詠曦



食療及營養學系榮譽學士
澳洲營養師協會會員
香港營養師協會會員

營養攝取要均衡

想有效保濕鎖水，就要有充足水分和均衡營養攝取。均衡營養能給予身體和皮膚強護滋養。皮膚主要是由膠原蛋白組成，其原材料就是蛋白質。吸收充足的優質蛋白質，能促進身體製造膠原蛋白，例如新鮮肉類、海鮮、雞蛋、豆腐等，建議成人每日攝取約5-6份肉類（1份相等於1隻麻雀牌大小份量）。攝取足夠的蛋白質能有助身體製造膠原蛋白，促進皮膚修復再生及鎖水，以維持緊緻彈性。

嚴選鎖水成分

不少市民亦會選擇直接服食營養補充品，希望可以方便、高效地為身體鎖水。選擇補充品時，應多留意產品的成分。有研究顯示，含專利成分的「HCP全方位鎖水因子」，由「玻尿酸膠原蛋白胜肽」、「膠原蛋白胜肽」、「鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體S.C.P.」結合而成，三個成分產生協同效應，鎖水能力比單一成分強得多，能鎖緊6000倍水分，更可促進膠原再生。

全面改善健康

「HCP全方位鎖水因子」除了可改善皮膚乾燥、鬆弛、皺紋等衰老問題，更能預防眼乾、改善血管彈性、女性週期不適、減少浮腫、維護腎臟健康、修補軟骨組織，全面促進身體健康。

免費體驗

 *禮遇詳情，請參閱「會員優惠」(P. 34)

HCP全方位鎖水因子

銷量
NO.1*



雪肌蘭魚寶美肌素



鎖緊細胞水分 才可年輕10歲

踢走乾燥、痕癢、過敏症狀

日本·美國·歐洲
效能專利

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



每逢入冬好易病？

不少人一入冬就容易病，除了因為氣溫驟降，身體免疫力差亦是一個重要原因。免疫力低會令人經常生病，繼而加重身體機能的消耗，出現體質虛弱、營養不良、疲乏無力、食慾降低、精神萎靡、睡眠障礙等慢性問題；以致每次生病都需要長時間恢復且病情反覆，長此下去可能會誘發大病。

免疫力是最好的醫生

免疫力是人體自身免疫系統的防禦機制，主要的工作是抵抗病毒、細菌等外來侵襲，維護體內環境的穩定性。免疫力分為先天性及後天性兩種，先天性免疫力是人體與生俱來對抗感染和異細胞的能力；後天性免疫力則是身體受過感染後所得的抗體。

「食」出免疫力！

均衡飲食對維持免疫系統的正常運作固然重要，但若想更快速和有效地增強免疫力，直接補充優質營養更為方便，例如DAGE。DAGE (Diacylglycerol Ether二醯甘油酯) 是天然脂類物質，廣泛存在於人體；而在自然界中，鯊魚肝臟的DAGE含量尤其豐富，故被用作製成健康食品。補充DAGE有助提升先天性和後天性免疫力，防禦及抵抗外來致病原，監察並迅速消除異常細胞。



都市人抗病必備

DAGE能全面提升身體對抗病菌的能力，減低患病機會，尤其適合體質較弱的都市人。它更能修補受損細胞，若身體不適期間服食，不但能促進康復力，更可減低藥物帶來的副作用。另外要注意，服食高濃縮營養品後，需要飲用充足的清水，以幫助身體快速吸收營養。



提升 **免疫力**

先天性

後天性

抵禦惡菌





美肌之選

面對寒冷乾燥的冬天，想擁有好膚質，關鍵在於補充足夠的水分、油分和營養。



冬日三大護膚法則

1 洗面潤膚

Q 冬天潔膚，越洗越乾？

A 只要選對產品，其實可以越洗越滋潤。潔膚油是冬天必用洗面裝備，分子微細、滲透性特強，能深入毛孔，一次過卸妝、潔面、潤膚。

低至
72折



- 溶解污垢及油脂
- 不殘留、不油膩
- 徹底卸淨頑固妝容
- 促進肌膚新陳代謝

SQUINA Cleansing Oil C
雪肌蘭修護潔膚油

(極乾、超敏感肌膚可單用)



*禮遇詳情，請參閱「會員優惠」(P.35)

2 以油鎖水

Q 不停補濕，依然好乾？

A 除了補濕，還要鎖水！以護膚油作為最後一道工序，製造一層保護膜，防止乾燥空氣抽乾水分和養分，並調節油脂分泌。

- 蘊含100%天然鯊烯精華
- 1秒鐘滲入皮膚2cm深
- 親膚性極強，最接近人體皮脂
- 鎖緊水分和營養
- 代謝、修護、殺菌
- 促進其他護膚品發揮極致功效
- 令皮膚保持水油平衡



SQUINA Beauty Oil
雪肌蘭純天然鯊烯精華(鯊魚油)

免費體驗 8ml裝

*禮遇詳情，請參閱「會員優惠」(P.34)



美肌之選

3 精華 緊膚

Q 冬天皮膚不但乾，還鬆弛？

A 皮膚鬆弛屬較難對付問題，需對症下藥，用上具針對性功能的緊膚精華液。精華液濃度高、快吸收、效能高，有利於對準肌膚問題進行重點修復。

緊緻抗皺

彈性

滋潤

細膩

「優質全效修護精華產品」
鑽石級健康美麗大獎



免費體驗 4ml裝



*禮遇詳情，請參閱「會員優惠」(P.34)

SQUINA Repair Essence
雪肌蘭修護保濕緊緻美容液

長期用 保持青春

年紀越大
皮膚越鬆



天天使用
皮膚變緊

緊緻

- 促進膠原蛋白、彈性纖維增生
- 改善皺紋、鬆弛、粗大毛孔
- 增強皮脂膜功能
- 預防肌膚老化
- 提升細胞含氧量、自癒力
- 修護受損細胞，防止皮膚敏感
- 迅速保濕，改善肌膚缺水

嫩滑



冬天

時值入冬，不少人會選擇敷面膜、要有效地改善皮膚問題，除了應選擇優質產品外，

亮白

緊緻

保濕

細滑

低至
半

緊緻活膚

- 海洋抗老修護精華，迅速滲透肌底
- 全面緊緻滋潤，撫平幼紋，膚質細膩嫩滑
- 深層活化脆弱皮膚，舒緩過敏症狀
- 精華液含量豐富，可用於敷面後的面部按摩
- 3D剪裁緊貼面型，兼顧每吋肌膚



SQUINA Brightening Up 3D Mask
雪肌蘭亮白再生緊緻3D面膜

敷面 小貼士

1 先洗面

洗面後肌膚潔淨、毛孔張開，皮膚處於最適合吸收養分的狀態。

2 先按摩

事前可稍微按摩面和眼，有助血液循環，促進營養吸收。

常敷面！

眼膜作為縮時保養，以急救乾燥又缺乏營養的皮膚。
還有一些小貼士，讓你敷得更聰明！

價

淡紋

提亮




去黑眼圈

活化眼周

去浮腫

- 9重美肌修護成分，激活膠原蛋白
- 撫平眼周皺紋，改善鬆弛
- 促進血液循環，改善眼袋、浮腫
- 抑制黑色素，減淡黑眼圈、暗沉
- 方便使用，適合每天、任何時候敷眼（例如：看電視時）
- 剪裁緊貼眼周，養分速效滲透

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

 *禮遇詳情，請參閱「會員優惠」(P. 34-35)

3 3D貼面

面膜、眼膜剪裁要夠貼服，兼顧鼻樑、顴骨、下巴等位置。

4 再吸收

敷完後，按摩至精華完全吸收，有助營養滲透到肌底。



純美 • 肌本法

乾燥寒冷的天氣，帶走皮膚的水分和養分，膠原流失更導致毛孔粗大、鬆弛下垂、皺紋等衰老問題盡現。除了內服營養補充品、外塗護膚品，更要定時做美容護理療程，建立好膚質基礎，令日常內外保養相得益彰。



美容療程

定時做 效果高



日本

氣功穴位美容治療 按摩護理

潔淨 • 活化 • 排毒

塗上「鯊魚精華按摩膏」，配合皇牌人手氣功按摩，刺激面部36個重要穴位；將營養及氧氣注入肌膚底層，促進血液循環，加快細胞更新，有助暢通經絡、排毒、去老舊角質。按摩後，用淨膚去角質美肌儀，將按出的污垢及死皮吸走，再敷上天然海藻凍模，帶走肌底毒素，去除水腫，令肌膚煥然一新、健康亮澤。整個療程既可深層淨化肌膚、活化細胞，亦為後續的護理打好基礎。

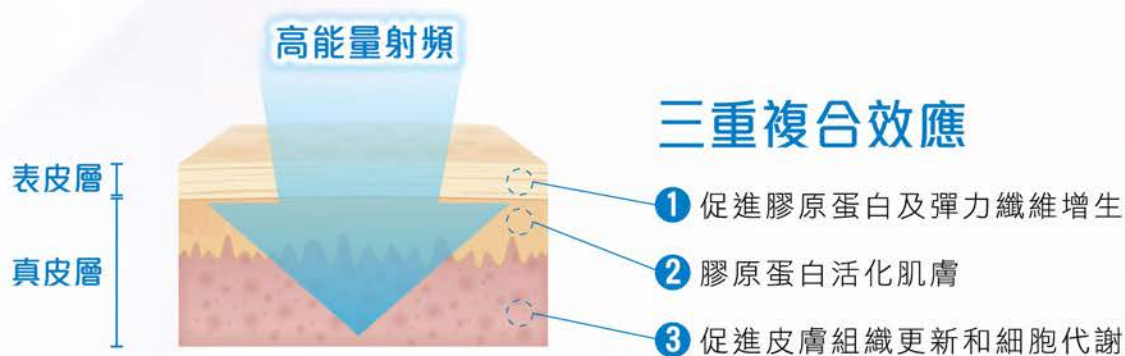
每星期1-2次，
效果最佳！

後緊緻

3D射頻 立體塑顏療程

激活膠原·緊緻提升·重塑輪廓

經過氣功護理後，皮膚底子已加強，趁著細胞正處於活躍狀態，把握時機，接受「3D射頻立體塑顏療程」，將緊緻提升的效能發揮到最好、最持久。高能量的射頻直入表皮至真皮層，產生「生物體熱效應」，刺激膠原蛋白和彈力纖維增生，令肌膚緊緻提升，撫平皺紋，去除雙下巴，輪廓更為立體鮮明；加倍提升肌膚的含水量、緊緻度及彈性，令膚質越來越年輕。另特設開穴功能，促進新陳代謝，全效美白、嫩膚。



*禮遇詳情，請參閱「會員優惠」(P. 35)



成日坐定定， 血液循環差？ 可以郁郁手腳！



少郁動手腳？

有無試過腳腫、手腳冰冷麻痺？其實可能係因為血液循環差。唔少人經常保持住同一個姿勢唔郁，例如長期坐喺辦公室工作、成日喺屋企坐定定睇電視（亦係我每日嘅娛樂），容易令血液循環變差，如果再加上天氣凍，情況就會更嚴重。

血液循環好重要！

如果血液循環唔好，就會牽一髮而動全身，影響埋各個器官運作，令身體變差，甚至引起各種疾病，所以真係不容忽視。咁有咩解決辦法呢？建議大家坐咗1個鐘，就要起身郁下手腳、行一行。另外，仲有啲隨時隨地做到嘅簡單運動，能夠增加微血管嘅血流量，令血液循環更加順暢。

幾分鐘 鬆一鬆

一齊做下面呢幾個簡單動作，每日只需幾分鐘，手腳血液循環越嚟越好，成身鬆晒！

動作1

手部伸展



可坐著或站立，一邊手肘屈曲，直至手指碰到肩膀，然後手肘向前伸直，重覆動作10次，換邊再做。

動作2

舉高雙手左右伸展

貼牆站立，雙手交疊，手臂舉高伸直緊貼頭部，上身向左邊側彎至拉緊，維持10秒，換右邊重覆動作。



動作3

拉伸全腿

挺直站立，雙手扶穩左右門框，左腳伸直，前後慢慢踢動10次，換右腳重覆動作。





好多女士們都怕手袋重，計我話，出門只帶三寶就足夠——錢包、手機、鯊魚油(鯊烯精華)！尤其當北風起，皮膚乾，無咗鯊魚油傍身，啲皮膚點見人呢？



冬天常備「它」

皮膚唔怕差



我保持青春嘅秘密，除咗鯊魚丸之外，仲有鯊魚油！想補救皮膚底層乾燥？又想個底妝夠貼服？鯊魚油真係好幫到手！佢能夠1秒極速深入皮膚2cm深，有效將其他修護成分帶入肌底，為皮膚補充水分同養分！

點樣用鯊魚油最好？
等我俾啲小貼士大家！



抗氧修護
締造BB嫩肌



蘊含100%天然鯊烯，
啟動「滲透、代謝、
殺菌、親和、活化」
5大效能。

SQUINA Beauty Oil
雪肌蘭純天然鯊烯精華

1 臨瞓前，我會搽一層厚厚嘅鯊魚油喺面上。第二朝起身，就會發覺佢嘅神秘力量，全面修補，成塊面明顯緊緻咗、有彈性咗，連細粒果啲酒米都可以清除埋！（呢個貼士係一位出名嘅明星教我架。）

2 洗完臉後，先搽咗保濕修護液，再搽一層薄薄嘅鯊魚油，10分鐘後用紙巾印咗佢，然後再搽保濕緊緻美容液，搽埋防曬，跟住化妝，咁樣個妝會好貼服，即使去到夜晚，都唔會點溶妝，皮膚仲一啲都唔乾添！



會員分享

“眼睛健康、酸痛少，
可以走得更遠！”



鄭麗群女士
家庭主婦

我開始食藍莓素，是因為眼睛患上黃斑點問題。當時聽醫生講，嚴重起嚟可以致盲，後來有朋友介紹我食藍莓活力明目素，一食就食咗十幾年了。我每日都會食，雙眼健康改善咗，連去覆診時，醫生都話情況無再惡化。

年紀大，機器壞了，關節出現退化、痛楚，連行路都唔夠力，於是開始食埋軟骨素。日日食，關節痛漸漸減輕咗。本身腰骨第三節也有退化問題，有次跌倒後，條腰更痛又酸軟，於是服食的份量相應增加，食咗一段時間，而家酸痛減少咗，而且可以行到更遠嘅路程。

推
介
產
品

雪肌蘭魚寶
鯊魚軟骨素S. C. P.



雪肌蘭魚寶
藍莓活力明目素



“越食越年輕！”

自從2018年母親節看到報章推介，就開始食「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」，感覺變得充滿活力！尤其去長途旅行時，每日早上空肚服食，即使行程緊湊、舟車勞頓，依然精力充沛，不容易感到疲累。除了體力變好，皮膚都比以前少出斑、有彈性，洗頭時少掉頭髮。我今年七十三歲了，仍可擁有披肩長髮，覺得越食越年輕。

推
介
產
品



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



羅有卿女士
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

シーヘルスエパ
大切な栄養素です

血管清道夫 護心降醇



70%
優質魚油



濃度高 | 效能高 | 零雜質 | 穩定性高

雪肌蘭 類藥劑營養品:

- 藥品級「針對性」療效，絕無副作用
- 提升人體自然痊癒機能
- 分子細，極易被吸收利用

顧客服務部熱線：(852)2882 4884

www.squina.com



*「雪肌蘭魚宝浄の丸EPA」於2018年屈臣氏健康美展大賞榮獲「鑽石級健康美展大獎」—優質心血管健康產品，是同類產品中最高銷量。

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！

1. 以下哪一項是魚鯊烯的功效？
A. 抗氧化
B. 排毒
C. 以上皆是
2. 以下哪一項不是「HCP全方位鎖水因子」的成分？
A. 玻尿酸膠原蛋白胜肽
B. 鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體S.C.P.
C. 安肌肽
3. 以下哪一項是舒緩壓力的方法？
A. 注意飲食
B. 計劃工作
C. 以上皆是
4. 按摩以下哪一個穴位，有疏利關節的作用？
A. 陽陵泉
B. 地機
C. 三陰交

答以上4條問題及填妥會員資料，於2020年1月19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。

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：_____

上期答案公佈：

1A、2B、3C、4B、5C、6A

上期得獎者名單：

1. 梁才英 (JR02258)
2. 石翠蓮 (TS00644)
3. 鄧秀蘭 (SUC00026)
4. 陳淑儀 (MOS00998)
5. 賴健儀 (MK00032)
6. 麥玉如 (MRT01189)
7. Pang Ka Sing (NTP01983)
8. Chan Sin Wa (PP00097)
9. Chan Cheuk Man (FTW01505)
10. Ng Lai San (TYM00001)

以上得獎會員，

將獲專函通知領獎。

2019年「最佳健康美容大使」選舉



歡迎投選您心目中的「最佳健康美容大使」，讓我們為您做得更好！如您提名的顧問獲獎，您有機會獲贈豐富禮品乙份。

最佳健康美容顧問姓名：_____

所屬專櫃或店舖名稱：_____

我投她一票的原因(可多於一項)

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> 態度誠懇親切 | <input type="radio"/> 具備專業知識，令人有信心 |
| <input type="radio"/> 細心聆聽我的需要 | <input type="radio"/> 詳細介紹公司的產品 |
| <input type="radio"/> 理解力強，清楚知道我的需要 | <input type="radio"/> 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：_____

聯絡電話：_____ 會員簽名：_____

上屆結果公佈

冠軍 Grace To
亞軍 Suki Fong
季軍 Katy Chu

請填妥以上表格正本，親身遞交至任何雪肌蘭專門店、專櫃或郵寄至「雪肌蘭顧客服務部」（信封面註明「最佳健康美容大使選舉」）

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：(852) 2882 4884



會員優惠

會員尊享 冬季大激賞

雪肌蘭魚寶美肌素 (100粒裝)

鎖水防乾

HCP鎖水因子



- 促進水分吸收，延緩皮膚老化
- 鎖緊肌膚水分，避免乾燥脫皮
- 內而外改善鬆弛，增多皮膚彈性
- 緊緻毛孔，撫平幼紋，減淡疤痕

榮譽會員

金咕會員

尊貴會員

減\$250

P2199a

減\$200

P2199b

減\$150

P2199c

雪肌蘭魚寶美肌素 (體驗裝1包) +
SQUINA修護保濕緊緻美容液 (4ml)

增肌膚彈性

高效緊緻抗皺



免費
獲贈

榮譽會員

P2199d

SQUINA純天然鯊烯精華 (8ml)

深層抗氧修護

免費
獲贈

金咕會員

尊貴會員

P2199e



SQUINA亮白再生緊緻3D面膜
(1片/4片/10片裝)

緊緻活膚

榮譽會員

半價

P2199f

金咕會員

尊貴會員

81折

P2199g



榮譽會員

金咕會員

尊貴會員

有效期至2020年1月19日

溫馨提示

預祝1、2、3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1、2及3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!

榮譽會員 \$300

金咕會員 \$200

尊貴會員 \$100

優惠期: 所有1、2、3月生日之會員, 均可由即日起至2020年3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。

買護膚品 回贈20%

購買任何正價護膚品, 回贈20%, 可用於購買任何正價產品。

SQUINA 膠原抗皺修護眼膜

(1片/10片裝)

活化眼周



榮譽會員 半價
P2199h

金咕會員 尊貴會員 81折
P2199i

SQUINA 修護潔膚油

(150ml)

洗面潤膚



榮譽會員 72折
P2199j

金咕會員 81折
P2199k

美容療程現金券

購買任何療程, 可獲贈現金券

\$1,500

榮譽會員

P2199l

\$1,000

金咕會員

P2199m

\$500

尊貴會員

P2199n



敬請預約 (852)2972 2833

*現金券\$500一張, 每次限用1張, 適用於單次護理及美容療程
*完成療程後, 送贈FACIAL IST面膜1件即用

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它優惠同時使用。
- 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) 有效期至2020年1月19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。

雪肌蘭 令您健康

抗藍光 護肝



視帝 鄭嘉穎

雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素



銷量 NO.1*

補眼必備 防乾澀·眼倦



*「雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素」榮獲「都市卓越品牌大獎2018」—卓越銷量NO.1 藍莓素。

顧客及服務熱線：(852)2882 4884

www.squina.com

