

智慧 防疫手冊

甚麼是
「季節性情緒失調」？

近日感煩悶
總是胃口差？

令人心情低落的
「春天疲勞症」？

抗疫

由免疫力開始！

雪肌蘭
SQUINA



抗疫

由免疫力開始！

疫情肆虐令社會人心惶惶，幸好香港人健康意識較高，令疫情不至於失控。所以，我們更要打好底子，管理好自己及家人的健康，增強體魄，提升免疫力，盡力降低感染風險，一齊打贏這場仗。

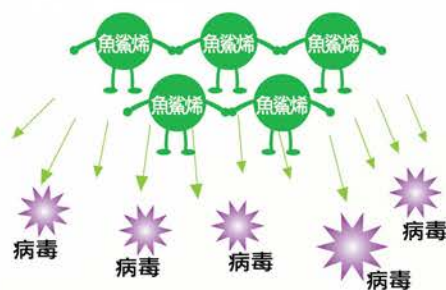
日常保健 防病於未然

除了外出戴口罩、勤洗手，更要做好日常保健，保持良好的生活習慣，為身體補充足夠營養。多年前，敏莉亦曾是易病一族，「以前真的好容易病，經常傷風感冒、不舒服。」經多番研究，她發現想身體得到根本上的改善，一定要提升免疫力，「抵抗力不足，加上新陳代謝、排毒能力差，會令體內的毒素越積越多；底子差，自然易出毛病，遇上感染高峰期就不堪設想了。」

打好根基 抵抗感染高峰期

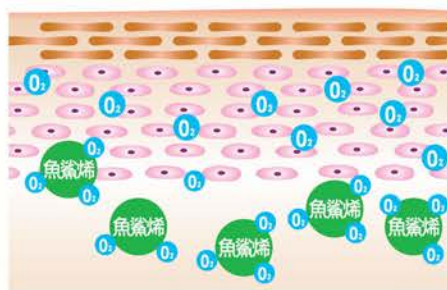
「想改善健康，可先從增強體質入手。」敏莉嘗試過不少方法，覺得最有效絕對是多補充能提升免疫力的營養素。「我最愛『雪肌蘭魚寶鯊魚丸』，自從食了它，身體抵抗力比以前好得多，整個人健康、強壯了，現在很少生病，所以我堅持每日都食。」鯊魚丸含有100%天然魚鯊烯，能保護肺部、氣管及肝臟，增加細胞和血液的含氧量，強化免疫系統；並可促進身體排走重金屬、雜質廢物，預防毒素再積聚令健康變差。敏莉指現在全家男女年幼都有食鯊魚丸，「讓我們多了一層保護，體質大有改善，已多年不再為易病高峰期煩惱」。

護肺、護肝、改善體質
增強免疫力



改善免疫力

魚鯊烯有助改善免疫力、
增強體質、抵禦病毒。



輸送氧氣

能幫助將氧氣輸送到血液
和細胞，令身體更強壯。

聰明地 防疫更重要

智慧防疫手冊

近期新型冠狀病毒疫情嚴重，成大眾關注話題。鑑於暫時未有特定治療方法或針對藥物，而且主要透過口水飛沫傳播，為防範未然，內外都要做足100%防禦！

個人衛生篇



戴口罩

外出需要戴口罩，最好加上眼鏡和帽，以阻擋口水飛沫。避免到人多擠迫的地方，如乘搭公共交通工具、電梯，切記戴口罩。若無戴口罩，就要與人保持6個階磚(4-6呎)的距離。

佩戴時

- 事先洗手20秒
- 口罩有顏色或風琴摺紋向下一面向外，有金屬條一邊向上
- 拉開口罩至完全覆蓋口、鼻和下巴
- 沿鼻樑兩側，按緊金屬條

佩戴後

- 盡量避免觸摸口罩
- 觸摸前後都要洗手20秒

卸除時

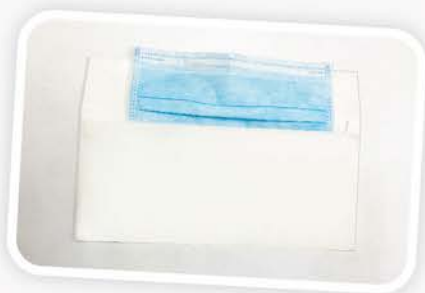
- 先除下口罩兩邊橡筋或綁帶
- 避免觸摸口罩向外部分
- 口罩內而外對摺(只觸碰口罩內層部分)
- 把口罩放入用過的信封或密實袋，再掉進有蓋垃圾桶
- 完成後洗手20秒





重用口罩

防疫專家不建議重用口罩，但如午飯時間短暫除口罩再重用，使用方法一定要正確、安全。



正確重用方法



拉橡筋除口罩，不要接觸口罩表面



切勿對摺口罩，口罩面向外，整個放入全新乾淨的信封



- 取出時應拿橡筋位置，不要觸摸口罩表面
- 信封應立即丟棄，不要重用



勤洗手

- 保持手部衛生，才能預防病菌經接觸傳播
- 洗手至少20秒，特別留意指尖，以免拿食物時病從口入
- 清潔雙手前，不能觸摸口、鼻或眼，以免從扶手、門把等公共設施上沾染病菌



指尖

溫馨提示



勤洗手但也要適量，以免過多而皮膚過敏、乾燥龜裂，把有防禦力的益菌一併殺滅，令細菌更易入侵。洗手後塗上潤膚產品，亦可多補充能增強皮膚保濕鎖水力的營養素(例如雪肌蘭魚寶美肌素)。



蓋蓋沖廁

如廁後，沖廁前應將廁板蓋上。避免沖廁時的氣流，將馬桶內的細菌沖至6呎外，污染四周環境，傳播病毒。

清潔消毒篇



消毒鞋

- 大門前放一塊用1:49漂白水浸濕的地墊。入門前，再噴濕地墊才踏上，消毒鞋底
- 消毒鞋面，用酒精擦拭或噴1:99漂白水
- 鞋要隔離處理，最好不要放在家裡（離開家裡）



入屋換衫

回家後，即換衫、洗澡洗頭，並快拿衫去清洗或用酒精擦拭消毒，不應放進衣櫃。



常清潔

- 多使用1:99漂白水、戴口罩清潔家居每一吋地方（尤其有訪客觸摸過的）
- 隨身物品如手機、眼鏡，亦應該經常消毒。



溫馨提示

酒精要小心使用，留意四周環境，因酒精遇上靜電或明火，可迅速起火，釀成火災。



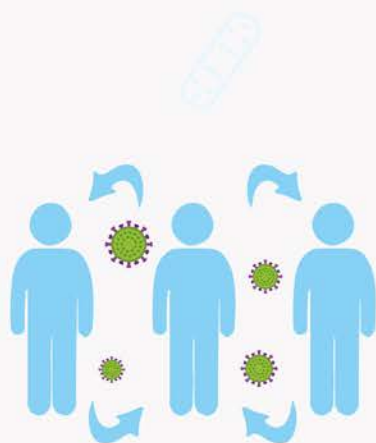
防疫意識篇



現時市民大眾可分為4類人(A, B, C, D)：

- A. 確診患者
- B. 隱形患者 (未確診)
- C. 與A有密切接觸的人 (包括親友)
- D. 屬多數的普通人

- A和C容易追蹤，B是**隱形患者**，現時仍未知有多少，所以要多作預防措施，以免被B傳染
- 大眾應減少外出、多留在家中，甚至是自我隔離
- 盡公民責任，保護自己和其他人，防止疫情擴散。



- **隱形患者**無處不在，所以要多作預防，
- 如觸摸電梯掣、扶手時，用紙巾或「去芯筆」作阻隔
- 避免手指摸到隱形患者留下的口水飛沫，感染病毒。



- 每日倒500毫升清水入U形去水渠，防止乾涸
- U形渠聚水器內須有足夠貯水，才可發揮隔氣功能。避免細菌或病毒傳播入屋。





內在防禦篇



除了外在防疫工夫，內在防禦亦同樣重要！增強身體的免疫力，才能對抗病菌的侵襲。可服食天然健康食品補充營養，速效強化體質。另外，亦要維持良好生活習慣，如適量運動、充足睡眠、多飲暖水，最好每天曬陽光半小時，或一星期三次。

3重內在防禦 抗病力倍增！



多一層保護

補肺護肝



保持抵抗力

服食後的效果有如擁有充足睡眠。能提升肺、氣管、肝的功能，維持免疫系統健康、運作正常；並幫助毒素排出體外，活化細胞。鯊魚丸所含的100%天然魚鯊烯，抗氧化功能強大，能增加細胞含氧量，令呼吸系統、免疫系統時刻處於強健狀態，有效抵禦病菌。另外，魚鯊烯可中和體內過酸性，將身體的殘餘雜廢淨化，全面提升抗病能力。





日本醫學及藥劑學 西川正純博士： 魚鯊烯 強化免疫力

西川正純博士指出，魚鯊烯對改善免疫力、提升身體抵抗力，有一定幫助。他提到魚鯊烯是魚肝提取物，鯊魚有很強的免疫力，因此魚鯊烯被推崇為有助促進肝臟功能及提升抵抗力的重要物質，更是一直廣為人們食用的健康食品。亦有研究發現，含魚鯊烯的疫苗，能增強身體對各種病毒的防禦能力，而不損其安全性。故此，西川正純博士認為魚鯊烯有助改善免疫力。



西川正純 博士
Dr. Masazumi Nishikawa

博士推介 防疫仔寶！



送*



*同時購買雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE及雪肌蘭魚寶鯊魚丸標準裝，即送雪肌蘭魚寶鯊魚丸旅行裝1件(P2226a)。會員優惠細則，請參閱目錄(P.25)。



多一層保護



防護盾

抵抗病菌入侵

雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE能有效提升先天性及後天性免疫力，防禦及抵抗外來致病原，監察並迅速消除異常細胞，如同戴了隱形口罩。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。

增強抗病力



雪肌蘭 魚寶鯊肝素 DAGE

提升 免疫力

先天性
後天性

DAGE是甚麼？

- 一種存在於人體免疫器官的天然物質
- 製造白血球的關鍵成分
- 對抗外來病毒入侵
- 體內有充足DAGE，免疫力才會夠強
- 越是病毒肆虐的環境，人體越需要更多DAGE製造白血球抗病



DAGE如何提升免疫力？

1. 增加身體免疫細胞數量（如白血球）
2. 增加免疫因子分泌，激活白血球消滅病菌的能力
3. 促進體內抗體合成，提高血中抗體量
4. 促進造血功能，增紅血球量，改善體質
5. 提升淋巴功能，促進免疫系統健康運作

DAGE 內服防曬

雖然曬太陽有助增強抵抗力，但亦有機會曬傷及令皮膚老化，所以內外都要做足防曬。服用DAGE，能預防日曬後形成的皺紋及色斑，更可減少紫外線輻射對皮膚的傷害。

送[^]



榮譽會員

^免費獲贈「雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE」旅行裝1包 (P2226b)。會員優惠細則，請參閱目錄 (P.25)。



多一層保護



強健戰士

維護身體機能

SOD紅酒素效能比維他命C高出百倍，有助提升體內活性抗氧化物質 (SOD)，消滅多餘自由基，加強抵抗力；預防器官氧化「生鏽」、身體機能老化變差，減低患病機會。



SOD是甚麼？

- 一種存在於人體內的超氧化物歧化酶 Super Oxide Dismutase
- 對抗和清除過多的自由基，並修復受損細胞
- 防止器官老化及身體機能衰退
- 隨年齡增長、個人及環境因素影響，體內SOD會下降，出現各種慢性疾病
- 需要外來補充，例如食營養品

自由基是甚麼？

- 一種人體正常代謝中產生的不穩定物質，亦是百病之源
- 靠人體內的SOD去平衡
- 自由基過多，會令器官氧化，身體機能衰老變差，容易生病
- 負面情緒、空氣污染、服食藥物等個人及環境因素，都會令自由基增加，傷害身體健康



病毒入侵體內，會產生大量自由基。補充SOD能平衡自由基，防禦和對抗病毒。

SOD比自由基多

- ♥ 身體強健 ✓
- ♥ 抵抗力好 ✓
- ♥ 不易生病 ✓



自由基比SOD多

- 身體老化 ✗
- 抵抗力差 ✗
- 容易生病 ✗

所以，時刻要補充SOD!

身體機能

健脾胃 改善睡眠質素 增健康

SOD亦可提升腸胃功能和睡眠質素，令體質全方位增強，營養吸收更容易。它能幫助加快入睡、有好的睡眠質素，便能有健康體魄。而腸胃及消化問題亦能得到改善，例如胃酸倒流。



SOD有助保持身體機能運作正常，提供最有利的體內環境，促進營養的吸收和分配。

超級抗氧化組合

著名本港大學教授驗證

SOD紅酒素 增強細胞抗氧化能力

著名本港大學高錦明教授研究顯示，長期服用「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」能增強心臟細胞線粒體的抗氧化能力，保護心臟免受自由基傷害，防止細胞凋亡壞死，保持細胞結構完整。



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD

最多
減\$250[↑]

*榮譽會員減\$250 (P2226c) · 金咭會員減\$200 (P2226d) · 尊貴會員減\$150 (P2226e)。會員優惠細則，請參閱目錄 (P. 25)。

榮譽會員

減\$250

金咭會員

減\$200

尊貴會員

減\$150



長時間戴上口罩，焗促加上經常摩擦，皮膚容易過敏，有些嚴重者會出現紅腫、痕癢、痘痘等問題。為了防疫，口罩必須繼續戴。為防止過敏惡化，必須快快急救！



口罩過敏急救篇

全方位修復
隨身寶物

真正100% 天然鯊烯精華

- 激活皮膚抵抗力及復原力
- 抵禦細菌入侵
- 迅速滲透肌膚2厘米深
- 為肌膚補充氧氣和養分
- 徹底吸收，滋潤而不油

SQUINA Beauty Oil
雪肌蘭純天然鯊烯精華



神奇鯊魚油

日日用
打造BB嫩肌

殺菌

自癒

抗衰老

修復肌膚
5大功效

抗敏

消炎



面部

塗於過敏、痘痘、暗粒、輕微發炎或損傷、乾燥脫皮位置，增強肌膚自癒力。
睡前塗上，翌日妝容亮澤。

嘴唇

早晚搽唇，避免脫皮。用於免疫力低而成的嘴角爛、唇瘡，可加速復原。



手部

乾燥時，可作手部或全身潤膚油之用，同時適合主婦手。



買護膚品回贈20%

購買本刊內介紹之正價護膚品，回贈20%，可用於購買任何正價產品。
會員優惠細則，請參閱目錄(P.25)。

戴口罩會令面部易生痘
痘。想預防和對抗「口
罩痘」？除了徹底洗面
外，可定期進行去角質
深層清潔，以及敷面膜
急救膚質。

擊退口罩痘

潔淨毛孔
不損肌膚水份

- ✓ 徹底潔淨，同時護膚
- ✓ 泡沫細緻、綿密、溫和
- ✓ 去除油脂、污垢、死皮
- ✓ 鎖住水分及養分
- ✓ 提升肌膚彈性、柔軟度
- ✓ 增強表皮保濕功能
- ✓ 潤澤、不繃緊



SQUINA Cleansing Foam
雪肌蘭修護潔膚泡沫

送^A



體驗裝

榮譽會員

金咭會員

尊貴會員

^A免費獲贈「雪肌蘭修護潔膚泡沫」體驗裝1件 (P2226f)。會員優惠細則，請參閱目錄 (P. 25)

口罩磨擦，肌膚表面缺水 急救面膜，天天保濕

- ✓ 含魚鯊烯，具修復功效
- ✓ 3分鐘急救受損、脆弱肌膚
- ✓ 鎮靜、改善皮膚過敏
- ✓ 極速補充水分及養分
- ✓ 強化肌膚底層
- ✓ 提升皮膚抵抗力
- ✓ 即使長期戴口罩，皮膚不易出問題
- ✓ 改善乾燥、暗啞、粗糙、細紋



SQUINA Vital Gel Mask
雪肌蘭修護膠原蛋白保濕面膜

舊角質、戴口罩，皮膚易老化 去角質 肌膚大掃除



FACIALIST Ferment Powder
酵素洗面粉

- ✓ 定期為肌膚清除舊角質死皮
- ✓ 去除黑頭、粉刺、暗粒
- ✓ 含蛋白分解酵素
- ✓ 促進肌膚新陳代謝，改善膚色
- ✓ 提升皮膚透明度、幼嫩度
- ✓ 增強肌膚吸收力
- ✓ 可單用，或混入潔膚泡沫使用

買護膚品回贈20%

購買本刊內介紹之正價護膚品，回贈20%，可用於購買任何正價產品。
會員優惠細則，請參閱目錄(P.25)。





最好的醫生——

免疫力



自從新型肺炎，我和同事都盡公民責任，做足夠防疫措施，勤洗手、戴好口罩、與人接觸隔4-6呎、回家處理好衣物及鞋等。因為呢隻病毒易傳染，我哋亦要做多幾層保護，補充足夠營養，強壯我哋嘅身體，提升免疫力，「預防勝於治療」！

劉陳小寶 提議大家

預防醫學 – 治未病

防疫保健，人人都知要做，但唔係個個都有做好。要知道，保健必須及早做、每日做、持之以恆咁做，而唔係到病先嚟「臨急抱佛腳」。養成以天然營養補充身體所需嘅習慣，就可做到強健身體同免疫力，減低患病機會，改善同舒緩身體各種不適，達到防範於未然。而我都好開心，多年嚟已經幫無數嘅朋友、顧客改善咗健康。

新型冠狀病毒，有5怕

- ① 害怕紫外線、56度高溫
- ② 害怕空氣流通
- ③ 害怕含氯消毒劑、75%酒精
- ④ 害怕勤洗手、認真洗手
- ⑤ 害怕人體的強大免疫力

增強抵抗力最好方法 激活它

- ① 充足睡眠、多飲暖水
- ② 服食天然健康食品補充營養
- ③ 多做適量運動、多曬太陽
- ④ 保持微笑、樂觀開朗



營養免疫學 – 強健防病

免疫力係最好嘅醫生，保護我哋防病入侵，預防未病作改善。但都市人生活繁忙急促、壓力大，影響脾胃吸收及導致營養不足，免疫力變差，就會易病。所以，食天然健康食品係最方便、直接嘅方法，因為分子細，身體容易快速吸收，可針對性補充所需營養；加上經高科技提煉，完全無雜質、重金屬、毒素，安全無副作用，充分發揮效能。營養夠均衡，自然抵抗力好、少病痛。



保健、護膚都要
「不忘初心」，
最緊要打好個底！

日日洗手、戴口罩

皮膚乾燥？

近排成日洗手，又長期戴口罩，我有唔少朋友都話雙手同塊面乾到過敏，用潤膚膏都唔夠，問我點算好？我話可以靠食嚟幫身體同皮膚打好個底！

補水好重要！

所謂打好個底，即係要補水！水係保持健康嘅關鍵，身體夠水，血液循環、新陳代謝先會好。水亦係皮膚重要嘅天然屏障，充足嘅水分可以滋潤，同平衡油脂分泌，令皮膚爽而不乾，避免暗粒、乾紋、過敏等問題。記住，身體健康，皮膚自然好。所以，我會針對性補充可以保濕鎖水嘅營養！



抗疫改善體質之餘，
不要忘記肌膚營養——
美肌素

超強補水營養品

我好堅持日日食「雪肌蘭魚宝美肌素」，因為佢不但可以一直keep住補濕，幫到膠原增生，最重要係有驚人鎖水力，令水分唔容易流失。再加上而家要防疫，身體抵抗力真係唔可以差，美肌素其實都幫到手。佢可以保持肺部嘅濕潤同彈性，有利我哋嘅呼吸；仲能夠令我哋身體嘅黏膜保持濕潤，例如鼻、口腔、腸胃道黏膜，等病菌無咁容易侵入體內。



雪肌蘭魚宝美肌素



甚麼是

「季節性情緒失調」?

為何轉季會影響你的情緒？「季節性情緒失調」——是一種因為天氣變化而產生的情感障礙或情緒失調。這種情緒問題不只發生在秋冬，亦有可能會在春夏出現，稱之為「反向季節性情緒失調」。

情緒受季節影響？

不同季節的陽光、溫度、濕度等，都會影響到我們的情緒，尤其是對四周事物觀察力強、感覺較敏銳的人，就更容易受到影響。以香港的春天為例，經常天陰下雨；陽光照射不足，又少外出活動，會導致腦內的血清素、多巴胺等分泌下降，令人容易產生負面情緒。

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



你有這些症狀嗎？

「季節性情緒失調」的典型特徵是失眠、缺乏食慾、心浮氣躁、坐立不安、疲勞及體重下降。另外，情緒會持續低落、思維遲緩、社交活動減少、自我評價低。亦會對日常生活興趣喪失，對各種娛樂或令人高興的事都提不起勁。

如何舒緩和預防？

想舒緩和預防「季節性情緒失調」，應盡量多吸收自然陽光，如午餐時出外散步，在室內多坐近窗邊，還要定期做運動。此外，保持均衡營養十分重要。DHA是一種人體不可或缺的Omega-3多元不飽和脂肪酸，是合成腦部細胞膜的重要物質。當大腦缺

乏DHA，會導致神經傳導物不能順利

運作，造成周邊神經病變，容易出現情緒問題，尤其是抑鬱症狀。補充DHA，可降低身體發炎反應的效果，幫助大腦細胞膜穩定，改善其敏感度

；更可平衡血清素、多巴胺、正腎上

腺素等大腦神經傳導物質的分泌，有助中樞神經回復正常。所以，攝取足夠的DHA，有助於提升抗抑鬱療效、穩定情緒、預防抑鬱。



抗抑鬱療效
DHA



雪肌蘭 令您健康

改善鼻敏

肺功能 大提升!

雪肌蘭魚寶腦之源DHA



視帝 鄭嘉穎



銷量 **NO.1***

減壓 穩情緒
頭腦靈活

顧客服務部熱線：(852)2882 4884

www.squina.com

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



目錄

- | | | | | | |
|----|---|----|--------------------------------------|----|--------------------------------------|
| 02 | 封面故事
抗疫，由免疫力開始！ | 22 | 醫生專欄
甚麼是「季節性情緒失調」？ | 30 | 營養師專欄
令人心情低落的
「春天疲勞症」？ |
| 04 | 健康專題 
智慧防疫手冊 | 26 | 中醫養生
近日感煩悶 總是胃口差？ | 33 | 雪肌蘭情報
赴日深造 服務更專業
有獎問答遊戲 |
| 18 | 小寶蜜語
最好的醫生 - 免疫力 | 28 | 生活補庫
在家少運動，鈣質流失
多補充骨質營養 | 34 | 會員分享 |
| 20 | 細味生活
日日洗手、戴口罩 皮膚乾燥？ | | | | |

預祝4、5、6月生日會員

Happy Birthday

榮譽會員

金咕會員

尊貴會員

\$300 \$200 \$100

雪肌蘭已為4、5及6月份生日之會員準備了生日禮遇！
請於2020年有6月30日前，親臨所屬專櫃或專門店，領取優惠，條款約束。

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2020年4月15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。

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。



P.9

全線 **watsons**、**馬爹利 manning's** 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18-20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 (★附設美容服務)



近日感煩悶 總是胃口差？

最近，不少人都感到悶悶不樂，會出現食慾不振、消化不良等問題。脾胃不健康，身體會變弱，容易生病。在中醫角度，春季氣溫回暖，環境變得潮濕，會令體內的濕邪增加。脾胃負責祛濕，若脾胃虛弱，就會出現濕困，即體內的濕氣無法排出，繼而削弱脾臟、消化系統的功能。

「濕」有內外之分？

「濕」有內濕和外濕之分，分別在於濕邪的來源。外濕是指外在環境的濕邪，包括天氣潮濕、大霧、下雨；還有飲食不節，例如過量進食肥膩、生冷的食物，容易助濕生痰。內濕則是「濕自內生」，因為脾胃功能變差，形成水濕痰濁等病理性產物。即使飲食正常，沒有進食難消化食物，但由於脾胃虛弱，仍有機會生濕。濕邪侵犯體內，首先影響脾胃功能，中醫脾臟的特性「喜燥而惡濕」；濕困脾胃，會造成食慾不振、腹脹、大便稀爛的症狀。

飲食 要健康

不少人冬季飲食偏向肥甘厚味，以進補為主，難免會加重脾胃消化的負擔。因此當踏入春季，飲食應以清淡均衡為大原則。多吃一些優質營養的食物。對於消化系統一直不佳的人士，可考慮攝取適合的營養補充品，例如是紅酒素SOD。



腸胃 要調理

紅酒素SOD能促進腸道內益菌生長繁殖，抑制有害細菌生長，減少毒素積聚，並幫助腸臟蠕動，從而清除宿便穢物，保持腸道順暢，清除腹脹。另外，紅酒素SOD能增加消化酵素，防止細胞因氧化而壞死。於飯前服食，能幫助消化代謝，減輕胃部負擔，尤其適合腸胃功能欠佳人士。

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

健脾胃、甜睡 少生病

最高銷量^A

雪肌蘭魚寶紅酒素SOD



抗氧
亮白

護肝
解酒

哈佛證實*
延壽保青春

* 哈佛大學研究證實，紅酒素成分具有延壽保青春功效。 ^ 於2016年屈臣氏健康美麗大賞榮獲「鑽石級美麗大獎」—優質抗氧美白美肌產品，是同類產品中最高銷量。



在家少運動，鈣質流失 多補充 骨質營養

近來大家生活緊張，頻頻撲撲，精神長期受壓，身體亦容易出問題，例如關節、肌肉會不自覺地處於過度繃緊的狀態。身體持續性疲倦，又得不到充足休息，就會引起各種痛症，例如是關節痛。



缺乏軟骨素 易生痛症

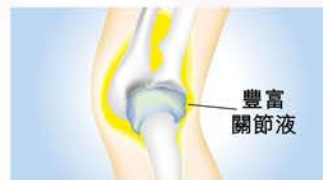
關節容易痠、痺、痛，跟軟骨素的多寡有密切關係。人體內本來含大量軟骨素，包括關節、眼睛、血管等，但隨著年齡增長，會逐漸流失。關節液亦會因此減少，令軟骨易損耗；關節之間失去彈性和承托力，就會加劇骨頭間的摩擦碰撞，引發痛症。到底怎樣才能預防關節痛？最簡單可先從飲食入手。

補一補S. C. P.

日常飲食之中，營養失衡會令關節易出問題。黏多醣、蛋白質對強化關節和軟骨起著重要作用，為了迅速和方便地一次過攝取這兩種營養成分，不少人會選擇服食「鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體S. C. P.」，含有優質、高效的黏多糖及蛋白質，難以在一般膳食中找到；而且擁有高水溶性的特質，能完全被人體吸收和利用。

A級強關節營養

軟骨素S. C. P. 可促進關節軟骨再生，並防止分解流失；而且能增加和鎖緊關節液，起潤滑效果，令關節回復柔韌和有彈性，不再疼痛、痠軟、僵硬、不靈活。另外，軟骨素S. C. P. 還可以強骨、防疏鬆，提升鈣質吸收，有助活化造骨細胞，促進骨骼合成。只要關節夠強健，再潮濕的天氣都不用怕。



健康關節

充滿關節液(含豐富S. C. P)保護，避免骨與骨之間磨擦，使關節保持柔韌彈性。



不健康關節

缺乏足夠關節液(缺乏S. C. P.)保護，容易出現磨擦，令關節僵硬。

軟骨再生

銷量
NO.1*



雪肌寶鯊魚軟骨素S.C.P.



抗蝕止痛

潤滑關節

平衡尿酸



*「雪肌寶鯊魚軟骨素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.。

春天理應生機處處，卻總是感到精神不振，連情緒也受影響，事事提不起勁。原來，這是源於「春天疲勞症」。

令人心情低落—— 「春天疲勞症」?

春天為何會疲勞？

事實上，「春天疲勞症」是一種生理反應，雖不是病，但會影響大家學習和工作表現，造成生活上一定的困擾。「春天疲勞症」之所以形成，是由於春季天氣潮濕多霧、乍暖還寒，但冬天過後的身體仍未來得及適應季節轉變。春季溫度變化大，而且濕度極高，容易令人出現缺氧及睏倦的感覺，導致睡眠不足、精神緊張，身體可能會疲倦乏力、抵抗力不足，甚至百病叢生。

糖分、鐵：提神消倦

要減少疲勞出現，除了生活節奏要保持規律、多做運動外，營養補充尤其重要。特別是要攝取足夠糖分，為細胞提供能量，否則會造成疲勞、活力表現大大下降。因此，我們要吃足夠糖分，去維持體內肌肉和肝臟醣原之平衡，並令身體活力充沛。此外，若鐵質長期攝取不足，亦會令身體疲倦不堪，甚至造成動力全失的情況。鐵質幫助輸送氧氣至腦部及各器官，細胞需要充足的氧氣來製造能量，身體才不會產生疲倦感。

資料提供：
註冊營養師
陳勇堅



- 英國University of Ulster 營養治療碩士
- 香港大學營養治療深造文憑
- 香港中文大學食品及營養學學士
- 香港城市大學中醫營養專業持續教育文憑
- NLP執行師證書



高鐵質和鋅質之食物

食物	份量	鐵質含量 (毫克)	鋅質含量 (毫克)
蠔(熟)	3安士	7.8	28.3
菠菜	1杯	6.4	1.4
牛肉	3安士	2.6	8.7
薯仔	1個	2.2	1.1
軟豆腐	1磅(120克)	1.3	0.8

鋅：強化免疫力

倘若體內的鋅質嚴重不足，就會抑壓了免疫系統的運作。因為免疫系統需要鋅質來活化白血球細胞，對抗病菌感染。所以補充足夠的鋅質，可維持免疫系統正常，更有助精力回復旺盛。

蠔肉精華 抗疲能手

在眾多食物中，既可提神消倦，又有鞏固免疫力的功效，就不得不提蠔肉。皆因蠔肉營養極豐富，不但含有適量的糖分，而且鐵質及鋅質含量非常豐富。故進食蠔肉，確有助消除疲勞及增強免疫力。但由於新鮮生蠔的含菌量高、雜質較多，容易引致腸胃問題，所以不少人會選擇服食含天然蠔肉精華的營養補充品，因為濃度、純度、效能更高。



補肝腎

小孩：助長高

成年人：穩定情緒

老年人：改善體質

男女老幼必備
微量元素

鐵質

鋅質

蠔肉
精華



雪肌蘭魚宝蠔皇素

醣原
微量元素
氨基酸

天然營養組合

雪肌蘭 官方微信

遷移為公眾號



更多產品資訊、最新優惠、

驚喜活動等著你！

立即關注

Squina_health_expert



赴日深造 服務更專業

「令您健康」是雪肌蘭一直堅持的服務宗旨。為了令團隊時刻保持最佳水平，集團主席劉陳小寶和副主席陳細潔，每年都會親自帶領獲甄選的美容師，前往日本美容學院接受導師級的深造課程。



除了學習日本最新的業界知識外，更會接受日本導師的指導，進行連串密集式訓練，深造正宗的日本經絡穴位按摩療法，從為顧客提供更專業、更稱心滿意的美容服務。



▲參與員工完成深造課程，並考核成績優異，才可獲頒授證書。

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！

- | | |
|--|---|
| <p>1. 以下哪一項是魚鯊烯的功效？</p> <p>A. 補肺護肝
B. 提升免疫力
C. 以上皆是</p> | <p>3. 以下哪一項是「季節性情緒失調」的症狀？</p> <p>A. 體重下降
B. 失眠
C. 以上皆是</p> |
| <p>2. 中醫角度，濕邪侵犯體內，會有以下哪一項症狀？</p> <p>A. 食慾不振
B. 咳嗽
C. 以上皆是</p> | <p>4. 蠟肉精華含有以下哪一項成分，有助提神消倦？</p> <p>A. 鐵質
B. 鋅質
C. 以上皆是</p> |

答以上4條問題及填妥會員資料，於2020年4月15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、2C、3C、4A

上期得獎者名單：

1. 何潔蓮 (KT00434)
2. 利千盈 (CB01471)
3. 陳慧儀 (WG00974)
4. 周麗芳 (SG00119)
5. 鄭雁 (CC02632)
6. 郭麗珊 (MRT00919)
7. WOO BIENE (CC00143)
8. WONG LAI CHING (MIR00105)
9. Oi Yan (TM01384)
10. CHAN YING YUET (MP00141)

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：_____



會員分享



陳秀琼女士
退休人士

“ 退休之齡 依然能充滿自信！ ”

不知不覺，已經服食雪肌蘭的健康食品超過20年了，由最初只食鯊魚丸，到後來看到明顯效果，信心增加，加上漸漸認識多了，就開始食多種類的雪肌蘭產品作恆常保健。

推
介
產
品

雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



日本氣功穴位美容治療按摩護理
微聚焦超聲波療程

直到2017年尾，我嘗試了「日本氣功穴位美容治療按摩護理」，持續做了半年後，皮膚比以前收緊了，再配合「微聚焦超聲波療程」(Hifu)，面部皮膚就更緊緻細膩，連面形都好看多了。我曾經以為一到退休年紀，外貌就變得不太重要，但當身邊朋友都說，我看起來比真實年齡年輕時，不其然令我產生一份滿足感，而且更有自信。

“腳骨力、指甲硬度 都有改善！”

我食咗軟骨素S.C.P.、魚の鈣已經有幾年，測試顯示指數有改善，雙腳比以前有力，指甲硬度亦有增強。後來，再食埋強骨の宝嚟鎖鈣，感覺一日比一日好，腳骨力好咗，行多啲路都無問題。

推
介
產
品



雪肌蘭魚宝
天然魚の鈣



黃愛真女士
家庭主婦



雪肌蘭魚宝
鯊魚軟骨素S.C.P.



雪肌蘭魚宝
強骨の宝

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

給予家人

多一層保護



隱形口罩



購買即送*



*同時購買雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE及雪肌蘭魚寶鯊魚丸標準裝，即送雪肌蘭魚寶鯊魚丸旅行裝1件(P2226a)。會員優惠細則，請參閱目錄(P. 25)。

顧客及服務熱線：(852)2882 4884

www.squina.com



“港澳優質誠信商號”
及
“我至喜愛香港十大品牌”



“亞太最卓越健康
及美容業獎”

HONG KONG
Leaders' Choice
香港企業領袖品牌2019

“卓越健康食品品牌”



“都市卓越品牌大獎”



“最受歡迎香港亮麗消費品牌”



“最受歡迎香港亮麗消費品牌”



“星級企業大獎”

