



免疫力 是你最好的醫生

- 持久抗疫 切勿鬆懈
- 留家抗疫易變肥？

- 關節破壞王 — 痛風
- 炎暑補水好重要！
- 情緒也會中暑？



免疫力， 是你最好的醫生！

傳染病大流行周而復始，之前的沙士、豬流感、中東呼吸綜合症，到今日的新型冠狀病毒。面對可能11月再大爆發的疫情，究竟我們該如何自保？大家可能會想到「免疫力」。雖然抗疫至今已近半年，大眾的保健意識比以前有所加強；但「免疫力」，這個耳熟能詳的詞語，仍有不少人對它了解不深。

人體的抗病軍隊

在新冠肺炎疫情下，除了保持個人和環境衛生外，只有通過自身免疫力的嚴防死守，才能盡可能避免病毒的侵害。因為免疫系統猶如人體的精銳部隊，協助應變外來物入侵，預防和對抗疾病。





先天免疫 第一防線

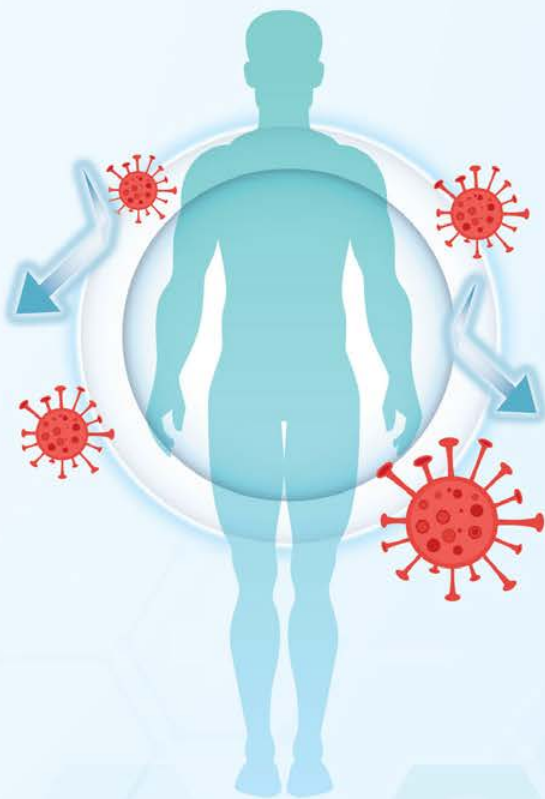
免疫力是健康的關鍵，亦是最好的醫生。免疫力分為先天性和後天性。先天免疫是人體與生俱來的第一道防線，巡邏的免疫細胞，一旦發現外來病原體侵入，會立刻發動攻擊。雖然禦敵反應快速，但無記憶性、不具專一性，不能提供持久性的保護力。

後天免疫 隨即應戰

當先天免疫無法完全消滅侵入者時，身體便會啟動後天免疫系統應戰。後天免疫具專一性和記憶性，可針對特定病原體，發動免疫反應將其殺滅，並產生抗體。下次相同病原體侵入身體時，就會直接由後天免疫執行防衛工作，迅速展開針對性攻擊。

DAGE 調節免疫力

雖然身體本來就有免疫力，但當營養失衡、睡眠不足、過度勞累、心理壓力、缺乏運動，免疫力就會下降，令人容易生病。為防止免疫力降低，必須補充DAGE去好好調節。





世界各地 科研實證



DAGE調節免疫力



本地科研



著名本港大學高錦明教授的研究證實，「雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE」能調節先天性及後天性免疫力，全面鞏固免疫力。研究指服食後，能增加免疫因子的分泌，激活巨噬細胞及自然殺傷細胞，對於增強先天性免疫力，功效特別明顯。而且可增加免疫細胞Con A數量，增強免疫細胞對抗原的反應，提升後天性免疫力。此外，可提高白血球活性，包括提升自然殺傷細胞清除異細胞的能力。

國際科研

英國營養學期刊的研究顯示，鯊魚肝油中的主要成分Alkoxyglycerol (AKGs)能有效改善免疫力，並促進造血過程。研究中發現口服AKGs能增加懷孕或哺乳的測試對象的紅血球及血紅蛋白，並提升母乳中的AKGs及免疫血球素的含量。而透過母乳吸取AKGs的年幼測試對象，血液中亦含有較高的白血球及免疫血球素，有較強的免疫能力²。

DAGE 功效強大

DAGE (Diacylglyceryl Ether二醯甘油脂醚)，是天然脂類物質，屬人體製造防衛細胞「白血球」及「血小板」的重要成分。組成DAGE的成分—Alkoxyglycerol (AKGs)能改善人體免疫力，抵抗病毒。剛出現輕微病徵時補充DAGE，更可大大減低發病機會。DAGE更能在人體轉化成縮醛磷脂，促進腦細胞傳遞訊息能力，增強腦轉數，提升記憶力和認知能力，預防和改善腦退化問題。而DAGE對健康的重要性，亦受到世界各地不同國際科研的肯定。

日本權威肯定

西川正純博士指出，DAGE對維持人體的免疫系統具有重要作用。在北歐，已有服食DAGE以維持身體免疫力的習慣。例如抑制頑疾病人因接受放射治療，而引起白血球及血小板減少的副作用；以及令具殺異細胞能力的自然殺傷細胞(NK cells)，保持高度活躍。在藥物治療頑疾期間，如能維持免疫力水平，既可延長生命，亦能保持生活質素。



西川正純 博士

- 醫學及藥劑學博士
- 「日本營養·食糧學會」、「日本藥理學會」、「日本油化學會」、「DHA及EPA協會」及「日本脂質營養學會」幹事
- 魚油及脂肪酸專家

參考資料

1. Mito et al. Humoral Defence Improvement and Haematopoiesis Stimulation in Sows and Offspring by Oral Supply of Shark-liver Oil to Mothers During Gestation and Lactation. British Journal of Nutrition 2005; 94: 753-762. 2. Ko. Squina Diacylglyceryl Ether (DAGE) Enhances Innate and Adaptive Immunity in Mice. Hong Kong University of Science and Technology. 2011.



改善免疫 防新冠

內服防曬 迎艷陽

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。

新冠病毒肆虐全球，要預防感染疾病，除了注意個人衛生，還要改善免疫力。適量地曬太陽，不僅能促進鈣的吸收，還能提高免疫細胞的活性，增加讓人愉悅的化學物質血清素的水平，對長時間因疫情隔離在家的人之身心健康都大有益處，所以最近亦多了人曬太陽。

陽光是敵是友？

曬太陽有好有壞，太陽光的紫外線能改善免疫力、殺滅細菌；但過度曝曬會出現好多問題，例如皮膚變黑、乾燥、出斑、起皺紋和加速老化。

內外防曬 雙重保護

一般防曬方法是搽防曬霜，但其實未必足夠。除了外部防護，還要內服營養素DAGE，從皮膚底層開始防曬，多層保護。內外雙管齊下，才能將紫外線的傷害減到最低，盡享曬太陽的好處。

日本研究：DAGE 防曬保健康

鯊魚肝油中的一種特殊成分DAGE（Diacylglyceryl Ether，二醯甘油脂醚），能同時做到防曬和調節免疫力。DAGE化學結構中的醚鍵（Ether linkage）能發揮卓越的防曬功能。日本有研究所曾進行一項研究，發現服用了DAGE的皮膚，在曝曬後沒有出現皺紋；而沒有服用DAGE的皮膚，在曝曬後則出現明顯皺紋，顯示DAGE有防禦紫外線、預防皺紋形成的作用¹。



研究更顯示，DAGE能有效減少皮膚日曬後形成乾紋、雀斑，更可減低紫外線輻射對肌膚長遠累積傷害¹。另外，多個研究團隊發現，DAGE是有助細胞膜結構成分的物質，可在細胞膜集結，讓防禦細胞白血球恢復正常水平，促進其對抗氧化離子反應，保護細胞完整健康，有助抵禦輻射的傷害，改善免疫力²⁻⁸。「雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE」從內而外防曬保健康，是十分全面的內服防曬、抗輻射及防頑疾保健產品。

參考資料

1. 西川正純。2002年。關於從鯊魚而來的有效成份。日本水產學雜誌。第68卷第5期 2. 瑪魯哈日魯株式會社。檢討鯊魚含DAGE食物對哺乳老鼠白血球數量、成長老鼠抗體量以及老鼠Macrophage的in vitro貧食能的影 3. Palmblad et al. Interactions Between Alkylglycerols and Human Neutrophil Granulocytes. Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation 1990; 50:363-370 4. Mitre et al. Humoral Defence Improvement and Haematopoiesis Stimulation in Sows and Offspring by Oral Supply of Shark-liver Oil to Mothers During Gestation and Lactation. British Journal of Nutrition 2005; 94: 753-762 5. Brohult et al. Alkoxyglycerols in the Treatment of Leukopenia Caused by Irradiation. Nature 1954; 174: 1102-1103 6. Brohult et al. Effect of Alkoxyglycerols on the Serum Ornithine Carbamoyl Transferase in Connection with Radiation Treatment. Experientia 1972; 28(2): 146-147 7. Ko. An Evaluation of Immunomodulatory Action of Squina Diacylglyceryl Ether (DAGE): The Effect on Concanavalin A-stimulated Mouse Splenocyte Proliferation ex vivo and in vitro. Research Report of The Hong Kong University of Science and Technology 2007 8. Ko. Squina Long-term Treatment with a Health Product (Squina Diacylglyceryl Ether) Enhances Innate and Adaptive Immunity in Mice. Journal of Complementary and Integrative Medicine, 2012; 9(1)



持久抗疫

雖然近期本地疫情緩和，但我們不能鬆懈，大家亦要回復正常生活、上班上學，所以一定要做好準備。

多一層保護

調節免疫

免疫系統守護健康將免疫力調節到最好的水平，同時增強體質，才能抗病入侵。但由於年紀增長、休息不足等因素，會令免疫力下降，必須補充關鍵營養素。

增強抗病力

鯊肝素含豐富DAGE，有如免疫軍隊中擔當指揮的總司令，調節先天及後天性免疫力至最佳水平，抵抗和防禦外來致病病原；加強細胞防禦力，監察並消滅異常細胞；更可提升淋巴功能，維護免疫系統的健康；全面提升人體的抗病力，減低患病機會，猶如戴了隱形口罩，非常適合需時刻抗病的都市人。

最多
減\$200*



立即瀏覽
介紹影片



榮譽會員

減\$200

(P2234b)

金咭會員

減\$150

(P2234c)

尊貴會員

減\$100

(P2234d)

*會員優惠細則，請參閱P. 33。

切勿鬆懈

要繼續做好個人和環境衛生。隨著社會恢復運作，對抗持久的疫情，我們最需要免疫力。

少一分擔心

緊守健康

新冠狀病毒專攻呼吸系統，保持呼吸器官和肝的健康運作，是內在防疫不可缺少的一環，所以增強肺功能尤其重要。

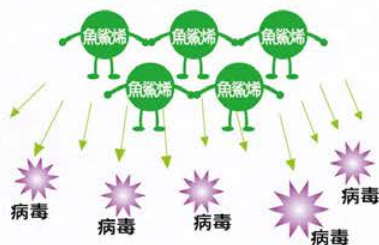
補肺護肝

鯊魚丸增強肺、氣管、肝功能，令呼吸、代謝、免疫系統時刻處於最佳防禦和作戰狀態，有效改善體質、抵禦病菌。100%純天然魚鯊烯亦能抗氧排毒，並中和體內過酸性，淨化身體的殘餘毒素。

立即瀏覽
介紹影片

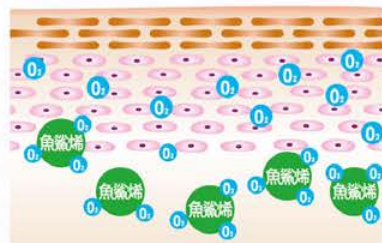


雪肌蘭魚寶鯊魚丸



改善免疫力

魚鯊烯增強體質、
抵禦病毒



輸送氧氣

注氧到血液和細胞，
令身體更強壯

SOD 狙擊自由基



自由基過多 引起各種健康問題

便秘

失眠

心臟病

免疫失調

三高

(高血壓、高血糖、高血脂)

脾胃消化差

色斑



自由基過多 體弱易病

過多的自由基會氧化身體器官，有如恐怖份子攻擊我們的細胞，會令身體變差、易病。人體本有SOD去平衡過多的自由基，但隨年齡增長，體內SOD會下降，不足以對抗自由基，所以要服食紅酒素SOD補充。

SOD平衡自由基 保健康

自由基是人體正常代謝產生的物質，而壓力、環境污染、服食藥物等因素，會令體內自由基增加。紅酒素SOD含超級抗氧化物，能平衡自由基，防止自由基過多令器官氧化生鏽，甚至身體機能老化變差。SOD能快速提升人體抵抗力，減低患病機會。

SOD可健脾胃，增加腸道的益菌，幫助排便，改善腸胃、消化；提升睡眠質素，保持身體機能健康；提供最有利的體內環境，令營養能更有效地吸收和分配到各器官，從而增強體質，令病菌難以入侵。

立即瀏覽
介紹影片



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD

軟骨再生 護關節



雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素 S.C.P.



少活動 關節痛

經常留家抗疫，關節缺乏伸展活動，容易變得過度繃緊，出現疼痛。關節液會隨著年齡增長而流失，令軟骨容易損耗。關節之間失去彈性和承托力，會加劇骨頭間的摩擦碰撞，易生痛症。

立即瀏覽
介紹影片



踢走痠痺痛

軟骨素 S.C.P. 含專利成分「鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體 S.C.P.」，可促進軟骨再生，增加和鎖緊關節液，起潤滑作用，減少軟骨磨蝕，舒緩關節灼熱、發紅及僵硬，回復柔韌靈活，從根本解決關節痛問題。軟骨素 S.C.P. 更有助平衡尿酸，全方位保護關節和骨骼的健康。





戴口罩，肌膚問題多？

疫情一日未完結，戴口罩依然是我們生活的一部分，
但應如何預防和改善戴口罩引致的皮膚問題？

皮膚易過敏？

有人戴口罩無皮膚問題，但有些人是敏感和乾燥肌膚，本身已經水分不足、比較脆弱，如長期被口罩焗住、磨擦，容易會出現過敏。

預防方法是提升肌膚機能，令膚質強壯。

抵至
買2送1*

緊緻

促進膠原增生，
全面收緊

活膚

深層活化脆弱皮膚，
舒緩過敏症狀



鎖水

長效補濕鎖水，
重現水潤亮白

減紋

撫平幼紋，提升彈性

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



急救過敏肌膚

蘊含高效活肌精華，能修護皮膚，方便快速地補水，改善過敏、暗啞、鬆弛和粗糙問題，強化膚質，回復健康和活力。

榮譽會員

買2送1

(P2234e)

金咕會員

買3送1

(P2234f)

尊貴會員

買4送1

(P2234g)

*每位會員限買1次。會員優惠細則，請參閱P. 33。



令眼神扣分？

戴著口罩與人溝通，看不到表情，眼神交流變得尤其重要。雙眼作為靈魂之窗，一定要好好保養。

明亮雙眼

改善眼周肌膚的彈性，令雙眼回復明亮，打造「會笑的眼睛」。9重極緻美肌成分，促進膠原再生，重建保濕層，抑制黑色素，提亮膚色，截擊老化問題。



收緊

改善鬆弛、眼紋

撫平

改善眼袋、浮腫



送

淡化

減淡黑眼圈、暗沉

滋潤

深層潤澤鎖水

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

榮譽會員

獲贈3對

(P2234h)

金咕會員

獲贈2對

(P2234i)

尊貴會員

獲贈1對

(P2234j)

* 會員優惠細則，請參閱P. 33。



常戴口罩

嚴選保養品

口罩令皮膚處於焗促、悶熱狀態，故不宜使用太油潤、厚重的保養品。選用質地透薄、功能全面的產品，大大減輕皮膚的負擔。

清爽透氣美白 多功能底霜

集BB霜、底霜、防曬功能於一身。

含4種珍珠光澤粒子，令皮膚充滿光澤和立體感，重回年輕感覺。

調色

均勻膚色，遮蓋瑕疵，淡斑，自然提亮

抗曬

阻擋紫外線，預防色斑和皺紋

低至
72折

持久保護

不易溶掉

保濕清爽

透氣貼薄，不油膩



Bright Up Uv Primer
多功能完美調色防曬底霜

使用小貼士

單獨使用：修飾膚質，打造亮白素顏
妝前使用：妝容更貼服，不易脫妝

榮譽會員

72折

(P2234k)

金咕會員

81折

(P2234l)

尊貴會員

81折

(P2234m)

** 會員優惠細則，請參閱P. 33。

最強修護精華

低至
72折

修護

改善過敏，修補受損肌膚

自癒

深層修護細胞，提高肌膚抵抗力

緊緻

促進膠原纖維更生，即時提升彈性

抗老

撫平乾紋、皺紋，防止肌膚老化

可用於眼周幼嫩肌膚



SQUINA Repair Essence
雪肌蘭修護保濕緊緻美容液

深度修護

蘊含頂級天然鯊烯精華，具特強修護功效，修復受損細胞。

緊緻回彈

激活彈性因子，令肌膚重回彈性和緊緻，改善鬆弛、粗糙問題。

強化肌底

傾注養分滲透真皮層，重建肌膚結構，全方位提升膚質。

高效保濕

增強皮脂膜功能，補充和調節肌膚水分

榮譽會員

72折

(P2234n)

金咕會員

81折

(P2234o)

會員優惠細則，請參閱P. 33。

防疫措施夠認真 客人員工都安心

雪肌蘭加強關顧客人及店舖內的防疫措施，
雙重升級內外防護，讓你能更舒適、安心購物及享用療程。



定時消毒清潔

- 定時消毒客人常接觸的地方，如門把、桌、椅等
- 客人到店前後，均會消毒
- 提供各種衛生消毒用品，如消毒地氈、搓手液、即棄紙杯等



員工嚴格遵守 公司防疫措施

- 上班前，先在家量體溫，如有病徵，須放假及求醫
- 入店前，雙手、衣服、鞋要消毒
- 工作期間，全程戴口罩，勤清洗及消毒雙手
- 需作外遊申報，外遊後自行隔離14天

美容服務 額外防疫措施

為客人做兩次健康申報

- 電話預約時，諮詢客人健康狀況
- 客人到店後，再次申報健康狀況，確保身體健康



為客人消毒

- 戴口罩，量體溫，消毒雙手
- 入店前，客人鞋底踩上1：49漂白水浸濕的消毒地氈
- 為客人鞋面噴上1：99漂白水，套上即棄鞋套
- 為衣物噴上消毒噴霧

療程前後消毒

- 定時用「消毒燈」徹底消毒房間
- 每次療程後重新消毒
- 所有即棄用品，如療程床紙，每次更換
- 美容顧問全程戴口罩及眼罩、消毒雙手



抗疫 愛心回饋

送

口罩

+

口罩套



雪肌蘭 SQUINA 天然健康食品專家

專家提醒你：
勤洗手，戴口罩，
食足量健康食品，多一層保護

*只需親臨雪肌蘭專門店或專櫃，
每位會員即可獲贈1套，包括口罩套1個及口罩5個，送完即止。

(圖片只供參考)

留家抗疫 易變肥？

長期留家防疫，少做運動，又不自覺地吃多了，令人容易變肥。想保持體態，其實在家鍛鍊一樣做到，還可以配合內服營養，雙管齊下。

家居瘦身運動



瘦腰部

- 1 雙腳打開，與肩自然同寬，雙手舉高，挺胸收腹，肩膀放鬆
- 2 下半身不要動，腰慢慢向右轉，直至有拉緊的感覺
- 3 上半身慢慢回正，腰慢慢向左轉，直至感到拉緊



瘦腿部

- 1 站立並保持身體挺直，將左腳放椅子上，腳伸直，膝蓋不要屈曲
- 2 上身往大腿方向輕壓，直到大腿後側有拉緊感覺
- 3 慢慢將左腳放回地上，轉右腳放椅子上，重覆之前的動作



減42%
脂肪吸收

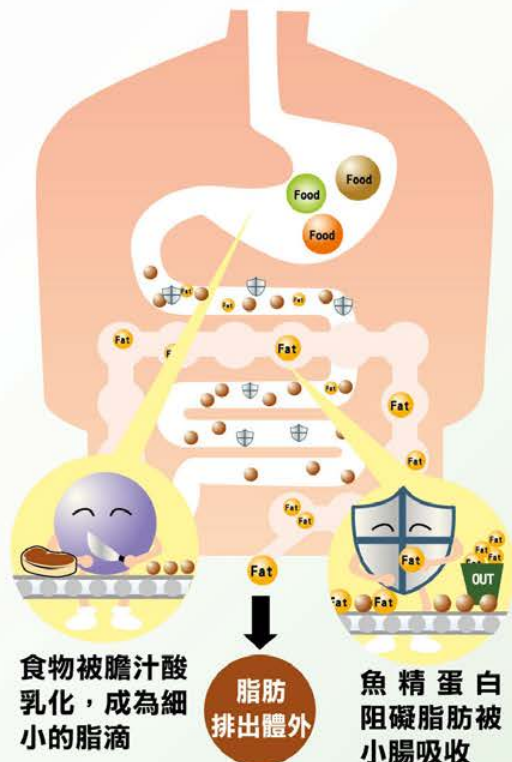
雪肌蘭魚寶天然阻脂素

隱形肥胖

身體發胖是脂肪聚積的其中一個變化，更嚴重的是「隱形肥胖」，即內臟脂肪過高，會增加患上脂肪肝、糖尿病等疾病的機會。「隱形胖子」雖然外表看來不胖，但體脂率高，內臟積聚過多脂肪，而且往往自恃身材勻稱，飲食不節制，所以其健康風險有可能比明顯肥胖者更高。

健康阻脂達42%

除了勤做運動，天然健康食品亦是你對抗脂肪的好幫手。「雪肌蘭魚寶天然阻脂素」含豐富天然魚精蛋白(Protamine)，經科研實證，能日夜阻截人體吸收膳食中的多餘脂肪，減低體內脂肪積聚達42%；而且不會妨礙其他營養的吸收，同時幫助控制食慾，讓你不用辛苦節食，就能輕鬆減去一身脂肪，回復健康身形。



食物被膽汁酸
乳化，成為細
小的脂肪滴

脂肪
排出體外

魚精蛋白
阻礙脂肪被
小腸吸收



情緒也會中暑？

夏天酷熱，即使身體沒有中暑，難保情緒不中暑。炎熱天氣容易令人心浮氣躁，出現「情緒中暑」的情況。



為何會出現情緒中暑？

當氣溫超過35°C，日照時間長過12小時，濕度高於80%，氣象對人體下丘腦的情緒調節中樞的影響，就會明顯增強。這個時候，人的情緒會容易失控，出現「情緒中暑」，又名「夏季情感障礙綜合症」。



有甚麼症狀？

「情緒中暑」通常會令人覺得情緒煩躁、心煩意亂，不能靜下來思考問題；亦會因微不足道的小事，對家人或同事發脾氣；有時候又會心情低落、提不起勁、缺乏熱情。如果症狀比較嚴重的話，可能已經患上了情緒病，需盡快求醫。

預防方法

越是天氣燥熱，越要保持心境平靜；遇到不順心的事情，亦要嘗試學會情緒轉移，例如做運動、散步、聽音樂。每日都要有足夠的睡眠，因為睡眠不足，會容易令心情變得煩燥。飲食方面，少吃油膩，多吃清淡食物。

補充營養

補充相關的營養素，對「情緒中暑」亦有幫助，所以不少人會選擇服食保健食品，例如蠔肉精華。蠔肉精華含有牛磺酸，有助鎮定和調節神經系統，能維持腦部健康運作，抑制緊張時腦內神經的分泌物「去甲腎上腺素」，有安神健腦、穩定情緒、舒緩焦慮、改善失眠等作用。牛磺酸可以與大腦中的GABA（ γ -氨基丁酸）受體結合，有助控制和鎮靜中樞神經系統。而GABA是一種神經遞質，具有放鬆肌肉、減慢呼吸和心律頻率的作用，能改善焦慮引起的失眠。

此外，蠔肉精華含微量元素，例如鋅和鐵。鋅有助調節荷爾蒙分泌、腦部細胞間的訊息傳遞，有助舒緩壓力引起的緊張和焦慮。鐵則幫助改善情緒及精力不足的問題。如果缺乏鐵質，會令血液中帶氧量減少，影響大腦中營養素和氧的供應，令人出現情緒不穩定、容易疲乏、注意力不集中。



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

平衡情緒

舒緩壓力

男女老幼必備
微量元素

蠔肉精華



雪肌蘭魚宝蠔皇素

消除疲勞
回復精力

補肝腎

助長高



目錄

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 02 | 封面故事 | 24 | 小寶蜜語 |
| | 免疫力，是你最好的醫生！ | | 「疫」境中
保持情緒健康！ |
| 06 | 科研新知 | 26 | 細味生活 |
| | 改善免疫防新冠
內服防曬迎艷陽 | | 防疫不忘護眼！ |
| 08 | 健康專題  | 28 | 中醫養生 |
| | 持久抗疫 切勿鬆懈 | | 炎暑補水好重要！ |
| 18 | 生活補庫 | 30 | 營養師專欄 |
| | 留家抗疫易變肥？ | | 關節破壞王 — 痛風 |
| 20 | 醫生專欄 | 33 | 有獎問答遊戲  |
| | 情緒也會中暑？ | 34 | 會員分享 |

 **會員優惠**



P. 13

顧客服務部熱線：
(852) 2882 4884

電郵：info@squina.com
網址：www.squina.com



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18-20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（★附設美容服務）



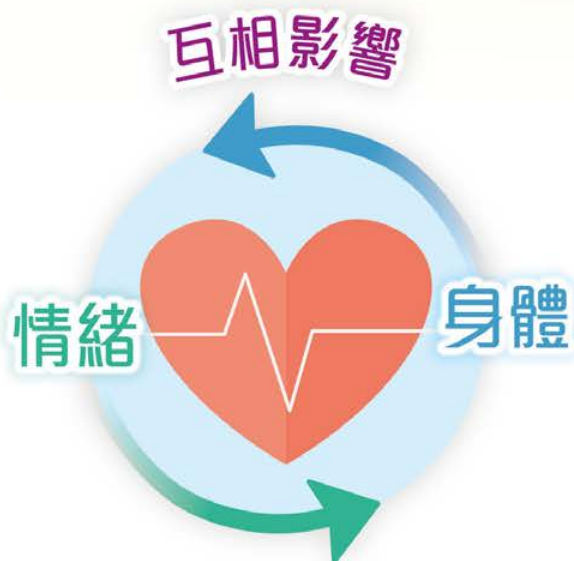
「疫」境中 保持情緒健康！



接受改變 學習包容

呢個疫情，一下子改變咗我哋平日嘅生活習慣。突然遇到咁多轉變，會影響情緒，人容易煩躁。例如少咗出外聚會，成日留喺屋企，同家人相處嘅時間多咗，變相磨擦的機會都會增加。所以，我哋要學識互相包容，欣賞家人為你嘅付出，凡事試下用樂觀積極嘅心態去面對。點樣做到？「開心細胞」對健康係好重要！





擺脫負能量

點樣可以令我哋細胞開心起來？其實身體同情緒係互相影響，身體越健康，情緒就越好；另一面，情緒唔好，會直接影響身體健康。所以，想改善情緒，就要先搞好身體。除咗多做帶氧運動，最好每日半個鐘；早睡早起，保持充足睡眠；仲可以食天然健康食品，補充幫助穩定情緒嘅營養素。

食出好心情

其實日常飲食中吸收唔夠營養，都有可能令情緒低落。所以我日日都會食足量「蠔皇素」，因為佢含有豐富微量元素、牛磺酸，不但令我keep住精力充沛、唔易劫；最重要能夠提升我哋嘅開心指數、抗壓力、EQ。當遇到家人同朋友有情緒問題、壓力嘅時候，都能夠用正面、放鬆嘅心態去好好溝通，從而開解佢哋。

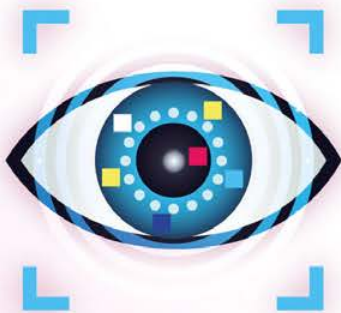


雪肌蘭魚寶蠔皇素



防疫不忘護眼！

呢排留喺屋企防疫，大家已經手機不離手，成日玩手機、睇電視，長期近距離受強烈藍光、影像閃動刺激，雙眼健康分鐘會變差！👁️👁️



眼是靈魂之窗

眼睛都好脆弱，要好小心保護，否則問題會十分嚴重。經常長時間睇手機，搞到對眼又劫又乾、現晒紅筋，視力一定會下降。啲人成日問點解我對眼咁精靈？我嘅心得就係……



眼睛減壓之道

保護雙眼小貼士就係：

要多啲眨眼，每隔20分鐘，就望遠啲，盡量俾對眼休息下啦！

手機屏幕嘅亮度，唔好太光或太暗，切勿睇好暗嘅環境睇手機！

最重要，當然要食護眼嘅天然健康食品啦！

靈魂孖寶

藍莓活力明目素、抗疲健目素，係我每日不可缺少嘅護眼孖寶，令我雙眼唔容易乾同劫，少咗紅筋，仲覺得視力越來越好。藍莓活力明目素含有高濃度花青素，可以抗藍光，強化日夜間視力，仲預防青光、黃斑。而抗疲健目素，可以強化眼部肌肉，改善老花問題，提升眼睛對焦力，減少視野模糊、搖晃、重影。





炎暑 補水好重要！

不只冬天才要補水，夏天炎熱，常出汗，人體所需水分倍增；常開冷氣，又會抽乾皮膚；加上最近不少人為改善免疫力，多了曬太陽，增加水分流失。如果沒有及時補充水分，身體會出現缺水情況。所以夏季養生，補水是非常重要的一環，同時不要胡亂祛濕，以免搞壞體質。

切勿胡亂祛濕

夏日潮濕，不少人可能有身體濕氣重的錯覺，於是自行喝祛濕茶、涼茶，結果可能導致寒濕困身，引發其他健康問題。祛濕方法有很多種，並非每個人的體質都適宜喝祛濕茶。喝錯了的話，反有機會令身體愈飲愈虛弱、疲累、浮腫。

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



身體必需品

體內一旦缺水，百病叢生，各種健康問題湧現，例如血管彈性變差、便秘、容易過敏、關節液不足、眼睛乾澀、皮膚乾燥、頭痛、疲勞、口臭等。水分可以協助養分的運輸、促進新陳代謝、調節體溫、潤滑關節、保持皮膚的彈性，並將體內的廢物毒素排出。因此，必須補充足夠的水分，才能維持人體的正常運作！

飲水多，仍缺水？

但有時即使勤飲水，身體依然缺水，這是由於欠缺了鎖水因子去留住水分。不少人會選擇服食營養補充品，攝取有效鎖水成分，例如「高分子玻尿酸」，其作用是「先補濕、後鎖水」，確保身體補充足夠水分後，再鎖緊水分以免流失，1克「高分子玻尿酸」能鎖住6公斤水分。既可滋潤全身各部分，改善乾燥和鬆弛等皮膚老化問題，促進膠原再生，令膚質回復彈滑；還有助預防眼乾，改善血管彈性，維護腎臟健康，修復軟骨組織。

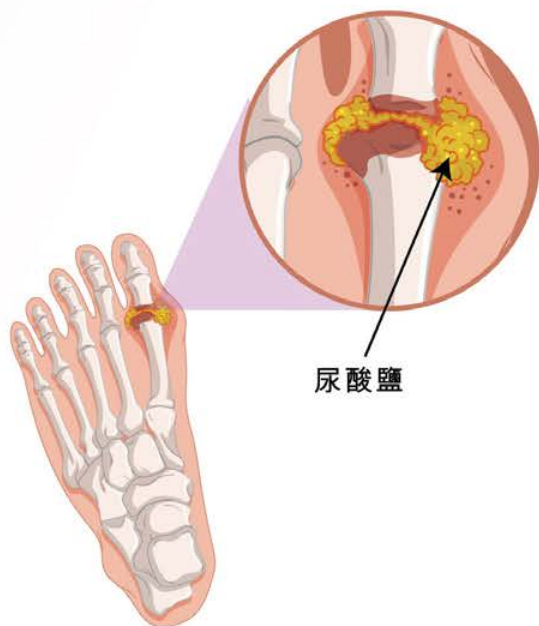


痛風，令人聞風喪膽，一旦不幸患上，真的有苦自己知。痛發時關節位置會感到超強痛楚，令人難以忍受。若想有效控制和預防痛風，定要從飲食著手。



關節破壞王

痛風



痛風是甚麼？

痛風，其實是一種「嘌呤」（或稱普林）有關代謝失調之疾病，當體內的尿酸過多或腎臟排走的尿酸過少，尿酸鹽就會積聚於關節，引發急性關節炎發作，出現紅、腫、熱、痛。所以痛風可算是關節的「破壞王」，當血液中的尿酸鹽過量沉積，會侵蝕關節，甚至令手脚變形。



戒口防痛風

眾所周知，痛風與飲食習慣息息相關，而患者更愈趨年輕化。痛風的飲食治療原理，首要是限制進食高嘌呤的食物，攝取太多的嘌呤物質會直接增加體內尿酸之積聚，從而增加痛風症的發作。所以飲食控制很重要，痛風病人需要戒口，特別是避免飲酒、吃內臟和海鮮。倘若一向喜歡飲老火湯或打邊爐的話，便要有所節制了，否則，會容易加速痛風發作。

飲食抗尿酸

痛風患者應每天喝八杯或以上清水，以降低尿液內的濃度，預防尿酸腎石的形成。而奶製品、咖啡、水果（例如車厘子、木瓜、奇異果）都有助減低痛風發作的機會。

市面上一些營養補充品，含有助對抗尿酸的專利成分，例如「鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體S. C. P.」。這種硫酸軟骨素屬酸性黏多醣，具平衡尿酸水平、控制發炎症狀、減低關節磨損、修復軟骨的作用，能從多方面舒緩和抑制慢性骨關節問題；更可預防軟骨被分解或溶解，減少關節灼熱、發紅，舒緩僵硬，增強肢體活動能力。



軟骨素

如海綿般減震、
緩和衝擊

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

降尿酸[#]

軟骨再生
踢走痠痺痛

鑽石級大獎
最高銷量^{**}
骨骼關節食品



指定採用配方法
日本醫院



NO.1^A



日本・美國・歐洲^{**}
效能專利

雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S. C. P.

顧客服務部熱線：(852)2882 4884

^A「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.。##「雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.」於2019年屈臣氏健康美龐大賞榮獲「鑽石級健康美龐大獎」—優質骨關節保健食品。是同期產品中最高銷量。^{**}歐洲專利認証EP1930017B1・日本專利認証3248170,4834671・美國專利認証US7,951,782 B2 # Murota et al. Journal of Food Biochemistry 2010; 34:182-194.



溫馨提示

預祝7、8、9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7、8及9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7、8、9月生日之會員，均可由即日起至2020年9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。

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7月22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

問題圍繞今季季刊內容，答中有機會獲取豐富獎品！

- 以下哪一項是「雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE」的功效？
 - 調節免疫力
 - 防曬
 - 以上皆是
- 我們身體缺水，會出現以下哪一項健康問題？
 - 疲勞
 - 頭痛
 - 以上皆是
- 「雪肌蘭魚寶天然阻脂素」可減低多少的膳食脂肪吸收？
 - 15%
 - 27%
 - 42%
- 痛風與以下哪一項代謝物失調有關？
 - 葡萄糖
 - 嘌呤
 - 二氧化碳

回答以上4條問題及填妥會員資料，於2020年7月22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、4A

上期得獎者名單：

- 林美娟 (MIT00158)
- 李嫦兒 (MK00692)
- 王佩玲 (MK03039)
- 邱惠芳 (MK01746)
- 黃國城 (CCC00137)
- 陳健芬 (WGO0712)
- LEE YEE MAN (CB00381)
- TSANG YIN KING (FTW00996)
- CHAN CHUI LING (TKS00577)
- LAM CHING YEE (HN00082)

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



“告別敏感症狀”

因為公司裝修，我吸入了大量甲醛，導致身體嚴重不適、呼吸不順。後來，媽媽諮詢了雪肌蘭美容顧問，指鯊魚丸和紅酒素可以幫助舒緩症狀，於是我便跟足顧問的指引，每天服食8-9粒鯊魚丸和6包紅酒素。服食後的第二天，明顯沒有那麼辛苦，窒息感減少了，呼吸比之前暢順了一些；我亦持續服用此劑量，直到症狀完全消失為止。很開心天然健康食品能幫我解決敏感症狀，而且完全無需服用藥物而痊癒，所以我對雪肌蘭產品非常有信心。

推介
產品

雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



雪肌蘭魚寶
紅酒素SOD

“ 雙眼精神返晒！ ”

一開始服用藍莓活力明目素，係因為雙眼成日乾。我平時好夜瞓又要早起，所以對眼經常好乾，有時甚至有頭痛嘅情況。之後就經雪肌蘭健康大使介紹，開始服食明目素。大概食咗一年左右，我去咗做眼科例行檢查，檢查後醫生發現我近視淺咗，100度左右嘅散光無咗，視力指數好好，得到100分。估唔到食咗明目素一年幾，我對眼嘅問題改善咗，而且眼功能仲有所提升，所以我一定要同大家分享，好多謝雪肌蘭幫咗我。

推
介
產
品

雪肌蘭魚寶
藍莓活力明目素



陳淑英女士
家庭主婦



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

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！

內容一經刊登
可獲豐富禮品乙份

抗疫回饋

調節免疫力

抗病
入侵

補肺
護肝



購買即送*



*同時購買雪肌蘭魚寶鯊魚丸及雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE標準裝，即送雪肌蘭魚寶鯊魚丸旅行裝1件(P2234a)。會員優惠細則，請參閱P.33。

顧客及服務熱線：(852)2882 4884

www.squina.com



免疫力 是你最好的醫生

30

Summer 2020