



DHA注滿 100%「腦力」!

• 疫情反覆 絕不鬆懈

• 健康，從優質睡眠開始

• 是頑皮，還是過度活躍？

• 骨質疏鬆 你知多少？

• 關節痛年輕化？

雪肌蘭
SQUINA



DHA注滿 100%「腦力」!

孩子一天一天長大，家長需要愈來愈多的「腦力」，再加上疫情，更是百上加斤。家長既要做好防疫工夫，還要充當老師的角色，輔助小朋友在家學習，免不了「腦力」透支。被問到最有效補充腦能量的天然健康食品，鄭嘉穎和曹敏莉不約而同首選「雪肌蘭魚宝腦の源DHA」。



嘉穎： 「精力充沛，照顧囡囡好輕鬆」

嘉穎再當爸爸，難掩興奮心情，他笑言「本以為有了上次的經驗，今次會輕鬆點，但原來還是會很緊張」。現在要照顧兩個兒子，而且是防疫時期，所需的精力倍增，少點「腦力」都不行，嘉穎指「雪肌蘭魚宝腦の源DHA」是他每日不可缺少的好幫手。

「DHA令我時刻『腦力』十足，充滿精神，不但轉數快，集中力好，而且能夠保持頭腦冷靜，並舒緩壓力，照顧小朋友亦更有耐性。」嘉穎亦有跟太太分享食DHA的好處。因為懷孕和哺乳媽媽服食，不但可以讓BB吸收充足有助腦和眼健康發展的營養，更幫助產後的媽媽，補充大量流失的DHA，並平衡情緒，照顧BB更得心應手。



敏莉：
「男女老幼都適合食！」

敏莉直言居家防疫，令她更深切體會到服食「腦之源DHA」的好處。「這段時間，我不少朋友和她們的家人，因為長期不能外出，加上要時時做足防疫細節，壓力愈來愈大，快要負能量爆表。幸好我們一家大小都能適應過來，依然保持心情開朗，沒有太大問題，全因DHA有助舒緩壓力、穩定情緒。」

她認為DHA十分適合全家男女老幼齊齊食，因為能夠因應不同年齡層的需要，針對性補充「腦力」。「我三個小朋友從小到大都有食，IQ和EQ都發展得好好，雙眼精靈，又不易發脾氣」。她亦指出老人家食都好有用，因為可以活化腦細胞，促進腦血管暢通，延緩腦退化，保持頭腦靈活。





DHA強腦護眼 網上學習無難度！

在家上課 壓力大？

這段防疫期間，學校很多時都靠網上教室授課。要適應截然不同的學習模式，不少家長和小朋友都倍感壓力，敏莉指「小朋友在家學習，是個重大的挑戰，我很多朋友都覺得很煩惱，很慶幸我和三個小朋友一直有食『腦之源DHA』，對應付這次生活轉變，真的有好大幫助」。她表示日日食DHA，對於提升思考能力和創意，相當有幫助，讓她時常能想出多元化的教育方法，透過互動去了解小朋友的真實想法和需要，而不是一板一眼地對孩子發號指令。



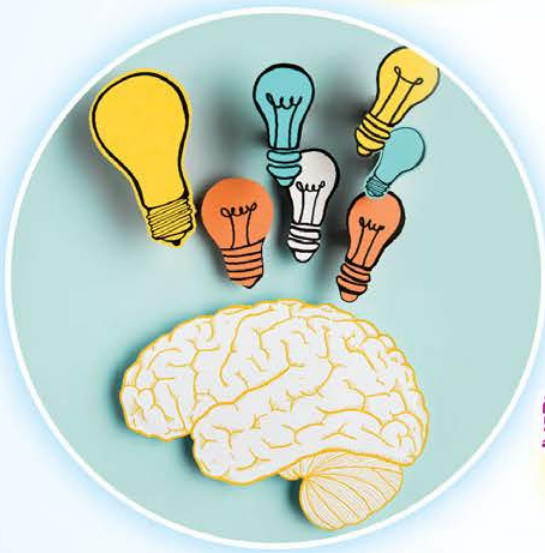
腦力、視力不可少！

敏莉大讚DHA能有效促進小孩的「腦力」和「眼力」，「在家網上學習，需要小朋友頭腦夠靈活，還要有專注力、自律性，加上經常要看電子螢光幕，亦會為雙眼帶來不少負擔。DHA正可以醒腦提神、舒緩壓力，又能保護視力」。小朋友學習能力高，又有耐性，敏莉自然輕鬆得多，「我自己長期有食DHA，情緒保持住好好，不會因為小問題而發脾氣，仲會樂觀去面對，將居家防疫視之為一家人多了相處的機會」。



要腦力 眼力 必食DHA

醒腦護眼營養



平衡
情緒

靈活
思考

增強
專注力

最多
減\$300

榮譽
減\$300
(P2247a)

金咭
減\$200
(P2247b)

尊貴
減\$150
(P2247c)

銷量
NO.1*



雪肌蘭魚寶腦之源DHA

顧客服務部熱線：(852)2882 4884

www.squina.com

了解更多



*「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。



是頑皮 還是過度活躍？



小孩子好像有用不完的精力，經常「周圍走、冇時停、坐唔定」、不能專心，令不少父母心力俱疲，同時擔心孩子是否患上過度活躍症。

何謂「過度活躍症」？

專注力不足及過度活躍症(英文簡稱ADHD)，是一種控制情緒和行為的障礙，常見於兒童，Band 1學生亦有可能患上。主要症狀包括專注力弱、過度活躍和行為衝動，有時更可能同時有讀寫障礙。這些症狀長期影響着患者，令他們在生活適應、學習、社交上出現各種問題。

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



ADHD兒童 行為症狀

專注力弱

- 不能維持專注力或投入活動
- 面對周圍環境，難以專注，容易分心
- 做事缺乏條理，不按指示做事

過度活躍

- 經常胡亂攀爬或走動
- 難以安坐，無法安靜地玩耍

行為衝動

- 自我規管能力較弱
- 玩耍或說話時，無法自我抑制
- 經常騷擾別人，難以耐心和安靜地輪候



臨床研究 DHA減輕症狀

除了藥物、行為、心理等治療方法，飲食上補充營養成分，亦有助改善「過度活躍症」的症狀。兒童的Omega-3脂肪酸攝取量，跟ADHD罹患率息息相關。ADHD兒童體內的Omega-3含量，比無患病的兒童低很多。

DHA對於神經細胞膜的組成和發育十分重要，能增加專注力，減緩大腦老化的速度。因此，提高DHA的攝取量，能減輕ADHD症狀及改善讀寫障礙。

臨床研究顯示，額外補充DHA的小童在認知能力、緊張和害羞情況、情緒控制、整體行為的評估都較優勝。患有讀寫障礙的兒童服食DHA後，閱讀速度、單詞和字母解碼能力、一般學校功課，都有明顯的改善。



疫情反覆 絕不鬆懈

防疫細節
格外留神！

疫情爆發至今，屢次反覆爆發高峰期，難免令人出現「抗疫疲勞」，但我們不能鬆懈，一定要繼續做好內外防禦。即使大眾的防疫意識已提升不少，但有些關鍵的防疫細節容易有漏洞，仍須多加留意。

不戴口罩 十分危險



用餐後應立即
戴回口罩！

- ▶ 齊戴口罩，病菌傳染率可減到最低
- ▶ 不戴口罩，與人談話，病菌容易傳播

確保口罩貼面



口罩與面部之間必須
無空隙，勿露鼻子！

- ▶ 如口罩太鬆，可將兩邊耳掛繩打結或打交叉
- ▶ 拉開口罩至完全覆蓋鼻、口、下巴
- ▶ 沿鼻樑兩側，按緊金屬條

雙手清潔好重要



口罩外部滿佈細菌，
雙手切勿觸摸！

- ▶ 勤用梘液（或75%酒精）
洗手消毒，最少20秒
- ▶ 未洗手前，切勿觸摸眼、鼻、口
- ▶ 按電梯掣時，用紙巾或「去芯筆」
作阻隔

購物不忘消毒



噴消毒劑時閉氣，
購物後潔手最安心！

- 可用消毒劑噴灑：
- ▶ 購物籃、購物車車柄
 - ▶ 食品及貨品包裝、膠袋
（暴露於空氣中，滿佈細菌）
 - ▶ 車尾箱（如用作擺放貨品）
 - ▶ 鞋底（回家入門前先消毒）

免疫力 是你最好的醫生

服食天然健康食品補充營養，調節免疫力、補肺護肝、強化體質，內外防疫雙管齊下最有效！



雪肌蘭魚寶鯊肝素 DAGE



調節免疫

科研實證，有效調節先天及後天免疫力，增強抗病力，防禦及抵抗外來致病原，監察並迅速消除異細胞，加速痊癒，減低患病機會，杜絕免疫風暴。

了解更多



了解更多



補肺護肝

提升肺、氣管及肝功能，助身體排出毒素，讓呼吸和免疫系統時刻保持最佳狀態，有助抵抗病菌。



雪肌蘭魚寶鯊魚丸

雪肌蘭魚寶紅酒素 SOD



強化體質

根據科研，自由基會加速病毒繁殖和傳播，SOD能消除多餘自由基，幫助睡眠，促進身體機能正常運作，提升腸胃消化功能，更容易吸收充足營養，增強整體的體質。

了解更多



服用足夠的天然健康食品，補充營養，改善免疫力，同時亦要保持良好生活習慣！

✓ 充足睡眠、
飲暖水

✓ 適量運動、
多曬太陽

✓ 保持
樂觀開朗

睡眠是維持健康的重要一環。都市人生活忙碌，壓力大，容易睡得差，經常半夜醒來，令身體持續性疲倦，工作力不從心。普遍人以為睡得久就已足夠，其實「優質睡眠」才是促進身體修復、增強大腦機能的關鍵！



健康 從優質睡眠 開始



睡眠障礙

世界睡眠學會數據顯示，全球有45%人口有睡眠問題，影響身體健康和生活質素。很多都市人生活節奏急速、壓力大，容易有睡眠障礙。

▶ 入睡困難

兒童或青少年入睡需時超過30分鐘；成年人入睡需時超過1小時

▶ 半夜醒來次數過多

醒來次數過於頻繁，重新入睡需時超過30分鐘

▶ 醒後仍然疲倦

睡醒後，依然精神不振，記憶力、認知力及反應力較差





睡眠差 健康差

長期睡眠質素差，會降低精力和工作表現，影響情緒，加速身體老化，甚至引發其他健康問題。因此，睡眠問題必須謹慎處理，及早預防。

雪肌蘭魚寶安睡寶

一覺醒來

100%滿足之睡眠

安睡寶有助增加REM Sleep (快速動眼睡眠)，促進褪黑激素合成及正常分泌，能提升睡眠質素，激活腦部機能，令人醒後感到睡眠充足、精神飽滿，頭腦更清晰和靈活；讓身體和腦部交替休息及充電，保持身心健康。

醒後
精神煥發

改善
失眠

增強
腦活力

減少半夜
醒來次數

易入睡

半夜醒來
易再入睡



確保優質睡眠

安睡寶有助增加REM Sleep，重建黃金睡眠週期，從而提升睡眠質素。優質睡眠可消除身體疲勞，保護腦部健康。

增加REM Sleep

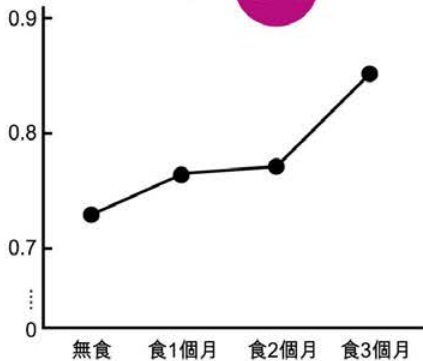
- 鞏固及強化記憶，協調學習力
- 提升認知力、智力和創新解難能力
- 平衡情緒、減壓，改善憂鬱焦慮和精神緊張

重建「黃金睡眠週期」

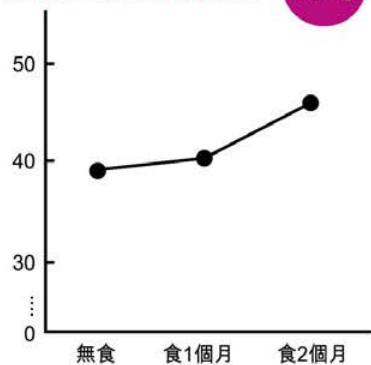
- 健康的睡眠週期，必須包括淺層睡眠、深層睡眠、REM Sleep三個階段
- 每個階段所佔時間，達到黃金比例，讓腦部和身體真正休息和回復活力

臨床研究 改善睡眠

REM Sleep (%) * 增加



睡眠質素自我評分 提升



實驗對象服用後，提升REM Sleep及睡眠質素。

*快速動眼睡眠佔整個睡眠週期的比例 (正規化數據Normalized data)

雪肌蘭
SQUINA

睡得好

自然身體好

促進
優質睡眠
增強腦活力

天然食物
無副作用

提升
認知力
智力

減少半夜
醒來次數



雪肌蘭魚寶安睡寶

顧客服務部熱線：(852)2882 4884

www.squina.com





心臟問題是本港頭號殺手之一，每年病發猝死的個案不斷上升。不少都市人的血管年齡大過真實年齡，原因是不良飲食習慣、營養不均衡、缺乏運動，容易令血液及血管壁積聚壞物質，血管提早老化，變得僵硬、缺乏彈性，影響血液正常輸送，威脅心臟健康。



Omega-3 EPA

護心血管、降醇

不良飲食 吃出毛病

味道重、分量多、太油膩，其實代表著高鹽、高糖、高熱量、高脂肪，容易導致血壓升高、糖尿病、高膽固醇和肥胖，直接影響心臟健康。除了控制少吃油膩、致肥和不健康的食物外，可多攝取高纖食品，促進胃腸蠕動，加速消化和排洩；還有多補充EPA魚油，可降低膽固醇，促進心臟健康。



降醇之關鍵營養

奧米加三多元不飽和脂肪酸 Eicosapentaenoic Acid，俗稱 EPA，是平衡膽固醇的重要營養素，能增加好膽固醇（HDL），減低血液中壞膽固醇（LDL）和三酸甘油酯的水平，並中和濃度，避免血管收窄，降低血管硬度，使血液順暢，排走體內積存的廢物¹⁻²，降低動脈硬化和血管堵塞的風險。

保護心臟 暢通血管

EPA能暢通血管，保護心臟。當人體紅血球內的奧米加三多元不飽和脂肪酸，水平低於4%時，患心臟病並病發死亡的機會就會較高；而當水平達到理想的8%時，就可預防心血管疾病³。臨床研究顯示，EPA可改善血黏稠度，避免血液過度凝結，令血液流暢⁴。透過使血管保持柔軟，促進血液循環，降低心血管疾病的發病率，其舒緩程度可高達45%⁵⁻⁷。每日攝取EPA，能減少因心血管問題而住院或死亡的比率，對於改善慢性心臟衰竭，效果尤其顯著，能使壽命平均增長2.2年⁸⁻⁹。

參考資料

- 1 McKenney et al. Prescription Omega-3 Fatty Acids for the Treatment of Hypertriglyceridemia. *Am J Health Syst Pharm* 2007; 64(6): 595-605.
- 2 Mita et al. Eicosapentaenoic Acid Reduces the Progression of Carotid Intima-media Thickness in Patients with Type 2 Diabetes. *Atherosclerosis* 2007; 191(1): 162-167.
- 3 Harris et al. The Omega-3 Index: A New Risk Factor for Death from Coronary Heart Disease? *Preventive Medicine* 2004; 39(1): 212-220.
- 4 Connor et al. Are Fish Oils Beneficial in the Prevention and Treatment of Coronary Artery Disease? *American Journal of Clinical Nutrition* 1997; 66(suppl): 1020S-1031S.
- 5 Lee et al. Omega-3 Fatty Acids for Cardioprotection. *Mayo Clinic Proceeding* 2008; 83: 324-332
- 6 GISSI-HF investigators. Effect of n-3 Polyunsaturated Fatty Acids in Patients with Chronic Heart Failure (the GISSI-HF trial): A Randomised, Double-blind, Placebo-controlled Trial. *The Lancet* 2008; 372(9645): 1223-1230
- 7 Virtanen et al. Fish Consumption and Risk of Major Chronic Disease in Men. *American Journal of Clinical Nutrition* 2008; 88:1618-1625
- 8 Yamagishi et al. Fish, Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids, and Mortality from Cardiovascular Diseases in a Nationwide Community-based Cohort of Japanese Men and Women: The JACC Study. *Journal of American College of Cardiology* 2008; 52: 988-996
- 9 Mozaffarian et al. Plasma Phospholipid Long-Chain ω-3 Fatty Acids and Total and Cause-Specific Mortality in Older Adults: A Cohort Study. *Ann Intern Med* 2013; 158(7): 515-525.

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。

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



*最高銷量
雪肌蘭魚宝淨の丸EPA

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

*「雪肌蘭魚宝淨の丸EPA」於2018年屈臣氏健康美羅大賞榮獲「鑽石級健康美羅大獎」—優質心血管健康產品，是同期產品中最高銷量。

www.squina.com



目錄

- | | | | |
|----|---|----|---------------|
| 02 | 封面故事  | 22 | 新產品速遞 |
| | DHA注滿100%「腦力」! | | 一條皺紋老十歲! |
| 06 | 醫生專欄 | 24 | 小寶蜜語 |
| | 是頑皮，還是過度活躍? | | 「疫」境自強 補肺護胃 |
| 08 | 健康專題 | 26 | 細味生活 |
| | 疫情反覆 絕不鬆懈 | | 健脾胃 輕鬆享受美食 |
| 10 | 生活補庫 | 28 | 中醫養生 |
| | 健康 從優質睡眠開始 | | 骨質疏鬆 你知多少? |
| 14 | 科研新知 | 30 | 營養師專欄 |
| | Omega-3 EPA護心血管、降醇 | | 關節痛年輕化? |
| 18 | 美肌の選  | 33 | 有獎問答遊戲 |
| | 年輕如我 | 34 | 會員分享 |

 **會員優惠**



P. 19

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)



美肌之選

年輕如我

想一年365日都好像我這樣年輕美麗？就要做足以下護膚重點！



美白淨斑

提升皮膚整體白淨透亮度，
去除色素沉澱。

透白亮肌

- ✓ 強效美白，肌膚迅即回復皙白晶瑩
- ✓ 針對色斑，去黃及暗啞，閃亮無瑕
- ✓ 溫和清爽，極速吸收，眼部亦適用
- ✓ 阻隔紫外線，分解黑色素

抗黑淨白

低至
72折



SQA Whitening Powder
雪肌美白精華粉末

SQUINA Whitening Essence
雪肌蘭修護雪白美容液

榮譽

72折
(P2247d)

金咭

81折
(P2247e)

- ✓ 高效能濃縮維他命C導入體粉末
- ✓ 具美白還原作用，抑制黑色素形成
- ✓ 去除舊角質死皮，肌膚幼嫩細緻
- ✓ 可混入任何水溶性護膚品使用

榮譽

72折
(P2247f)

金咭

尊貴

81折
(P2247g)

急救修復

口罩長期磨擦，肌膚容易痕癢、過敏，
需要急救產品幫手。

- ✓ 極速補充水分和營養
- ✓ 改善乾燥、暗啞、粗糙、細紋
- ✓ 回復肌膚自癒力，提升彈性
- ✓ 厚敷舒緩過敏，立即退紅、退痕癢

SQUINA Vital Gel Mask
雪肌蘭修護膠原蛋白保濕面膜



3分鐘急救

低至
72折

榮譽
72折
(P2247h)

金咭
81折
(P2247i)

強化膚質



- ✓ 促進膠原增生，緊緻滋潤肌膚
- ✓ 撫平幼紋，提升彈性
- ✓ 重塑年輕輪廓線條
- ✓ 冷藏後使用，鎮靜過敏，長效補濕鎖水

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

送

榮譽

獲贈3片
(P2247j)

金咭

獲贈2片
(P2247k)

尊貴

獲贈1片
(P2247l)

每位會員限買1次。會員優惠細則，請參閱P. 33。



美肌之選

潔顏淨膚

口罩焗到毛孔堵塞，要潔淨皮膚，打好基礎，才能讓之後的保養發揮到最好。

- ✓ 深層潔淨肌膚，同時保濕，皮膚柔嫩彈滑
- ✓ 促進皮脂膜功能，預防粉刺、暗粒
- ✓ 抗氧化、抗炎症，提升皮膚抵抗力
- ✓ 泡沫細緻綿密，皮膚潔淨、光澤亮麗

Concentrate+ Deep Clear Foam
活細胞深層水潤潔淨泡沫



補濕潔面

低至
72折

榮譽

72折
(P2247m)

金咭

尊貴

81折
(P2247n)

新登場

排毒面膜

換購價
\$390*

榮譽

金咭

尊貴

(P2247o)



- ✓ 去死皮，溫和深層清潔
- ✓ 清除黑頭、粉刺堵塞，收細毛孔
- ✓ 幫皮膚排毒、補濕，預防痘痘形成
- ✓ 令膚質有彈性、緊緻、亮澤

SQUINA Clay Pack
雪肌蘭深層潔淨排毒面膜

*凡購買任何貨品，即可換購。

360° 明眸

戴口罩只露雙眼，眼周皮膚脆弱、易老化，需要特別呵護。

- ✓ 瓦解眼周瑕疵，擊退暗啞、眼袋、皺紋、鬆弛
- ✓ 促進血液循環，抑制黑色素
- ✓ 激活膠原及彈力纖維再生
- ✓ 質感細滑滋潤，緊緻提拉，重塑眼部輪廓

Concentrate+ Eye Treatment
活細胞緊緻保濕眼霜



低至
72折

榮譽

72折
(P2247p)

金咕 尊貴

81折
(P2247q)

抗曬提亮

曬太陽有益身體，但每日一定要塗防曬，預防紫外線引致的色斑和皺紋。

- ✓ 有效阻擋UVA及UVB，預防黑色素生成
- ✓ 含抗氧化、保濕成分
- ✓ 用後皮膚柔潤透亮，持久白滑
- ✓ 可作日霜或妝前打底霜使用

Ability UV Protect Base SPF30 PA++
修護白白抗曬霜



低至
72折

榮譽

72折
(P2247r)

金咕 尊貴

81折
(P2247s)

每位會員限買1次。會員優惠細則，請參閱P. 33。



一條皺紋

皺紋出現，代表皮膚老化，令人看來

革命性

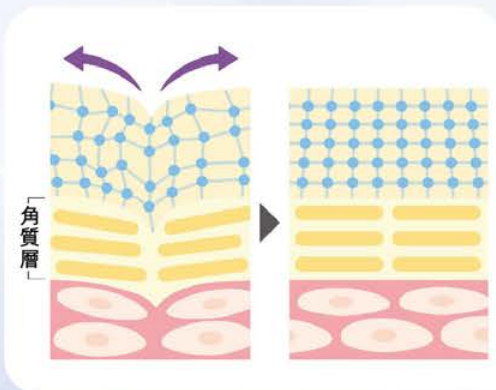
從肌底提升彈性

形成柔韌「彈網膜」，拉緊皮膚

- 促進膠原再生，注入彈力
- 淡化和預防小皺紋，收緊全面
- 高濃度碳酸微分子氣泡，增加細胞含氧量
- 促進皮膚血液循環，光澤紅粉
- 軟化角質層，提升皮膚吸收力，收細毛孔
- 滋潤保濕，清爽、水潤、通透



BX Micro Activate
BX微分子激活美容液



- ✓ 綿密泡沫，推開後化為水狀，易吸收、不黏膩
- ✓ 形成彈性網狀薄膜，緊緻全面肌膚

老十歲！

比實際年齡更顯老，所以抗皺緊緻十分重要。

塗搽式Botox



了解更多



「BX青春抗皺系列」

全晚抗皺——鎖緊養分

第二朝肌膚「睡飽覺」，緊緻、有彈性、光滑

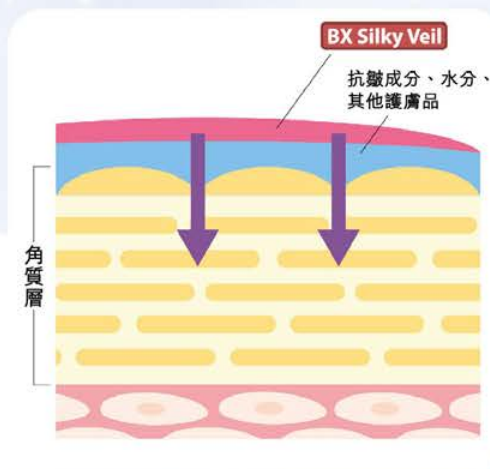
- 發揮如Botox之功效，撫平皺紋，抑制表情紋
- 促進真皮細胞生長，緊緻提拉，動彈無瑕
- 高效極速補濕，鎖緊肌底水庫
- 加速細胞代謝，修補瑕疵，令肌膚回復細滑
- 全晚鎖住抗皺成分，促進其他護膚品吸收
- 無需清洗的睡眠面膜，可晚晚使用，作護膚最後一步



BX Silky Veil
BX絲綢面膜

Silky Veil保護技術 形成一層高密封性「絲綢膜」

- ✓ 塗上面後，表皮呈清爽絲質感
- ✓ 抗皺成分滲透肌底，不易流失





食鯊魚丸，
可以增強肺部、
保護個胃，
為細胞注氧，
強健體魄。



「疫」境自強 補肺護胃



補肺排毒

防疫時期，每逢外出，都要戴口罩。如果鼻、肺、呼吸系統唔好，戴口罩會唔舒服，所以補肺真係好重要。鯊魚丸有效補肺、排毒，對增強肺部機能好有用，要多多補充！

閉氣強肺

我係一個唔習慣戴口罩嘅人，但最近發現，即使戴口罩嘅時間長咗，我都無問題。除咗因為多補充鯊魚丸，原來我仲不自覺做咗練習……

噴任何消毒劑，我都會閉氣，待氣味消散，避免吸化學物質入肺，原來呢個係很好嘅強肺鍛鍊。最近做檢查，結果顯示我嘅肺機能好健康，閉氣時間亦長咗。



壓力 影響胃消化

鯊魚丸除咗補肺，仲可以護胃！為咗防疫，事事要小心謹慎，可能會令人緊張、有壓力、情緒唔好，影響消化，導致胃酸過多、胃痛，有胃燒感覺。

如果有呢個情況，可空肚食3粒鯊魚丸，好好保護個胃，修補胃部受損細胞；日日keep住食，慢慢回復正常機能。

提示

接觸凍肉 要小心！

大家要留意，喺攝氏零下20度，新冠病毒可以存活喺急凍食品，至少3星期。所以大家接觸急凍食品後，一定要洗手，及徹底煮熟食物。

記住提醒埋
家人同家傭「姐姐」啊！



飲飲食食係我強項💪

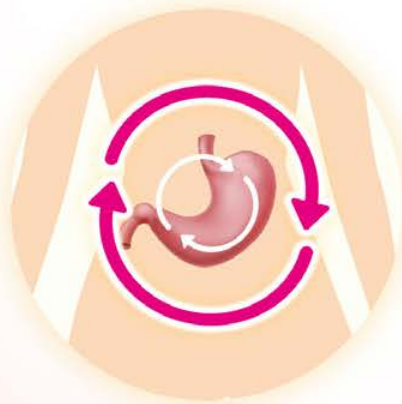
就算餐餐大魚大肉，我
嘅脾胃都無問題😊

秘訣係.....



健脾胃

輕鬆享受美食



脾胃 係體內好重要的器官

脾胃唔好...引致消化不良！就算食最名貴山珍海味補品都唔會吸收！吸收唔好👉營養不良👉血氣不足👉百病叢生👉肥腫不分⚠️



SOD 紅酒素...

超強網絡式抗氧化功能
 外，更能在脾胃發揮保護作用
 ➡中和胃酸 ➡分解油脂
 ➡激活腸道益菌 ➡排走體內毒素
 ➡達到健康減肥效果 😎

喜歡飲酒嘅朋友 要留意...

飲酒前兩包SOD紅酒素 ➡因有超強抗氧化功能 ➡可令加速肝臟酒精代謝 ➡飲多杯都唔怕傷肝 ➡就算飲過量 ➡醉醒後也不會頭暈暈等等...



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD



骨質疏鬆是一種骨質密度減少、骨骼結構變脆弱的疾病，容易導致骨折。一旦骨折，不只對日常生活造成極大不便，甚至會引發其他併發症，絕不能輕視。



骨質疏鬆 你知多少？



補腎健脾 改善痿證

中醫稱骨質疏鬆為「痿證」，中醫學認為「腎主骨生髓」，骨頭的發育、生長、強弱均與腎的功能有密切關係。因為腎是先天之本，需靠後天脾胃生化滋養、暢通氣血運行，才能發揮正常功能，所以健脾有助改善「痿證」。此外，肝是藏血之臟，主疏泄，會影響脾的運化功能，因此在治療「痿證」時，亦需滋補肝腎。

缺鈣警號

因為都市人不當的飲食習慣、過度節食和減肥，以致營養不均衡，可能造成鈣質攝取不足、鈣質過分流失。體內缺乏鈣質，會降低骨質密度，引發骨質疏鬆。因此，除了補腎健脾，還要補充鈣質，雙管齊下，預防骨質疏鬆。

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

補鈣鎖鈣 強骨之本

因為都市人不當的飲食習慣，以致營養不均衡，可能造成鈣質攝取不足、鈣質過分流失。體內缺乏鈣質，會降低骨質密度，引發骨質疏鬆。因此，除了補腎健脾，還要補充鈣質，雙管齊下，預防骨質疏鬆。

高危一族



年齡及體質

年齡愈大、體型愈瘦小，患病風險愈高。



不良生活習慣

缺乏運動、飲食低鈣高鹽、過量抽煙、酗酒，會減低骨質密度



遺傳

家族中有骨質疏鬆病史的人士，風險特別高

頂級補骨配方

吸鈣鎖鈣

改善關節痛

提升骨質密度

雪肌蘭魚寶強骨の宝



日本・美國・歐洲
效能專利

香港人患有關節痛已是司空見慣，但不少人還以為關節問題仍是老人家才會遇上。事實上，由於飲食不良、體型肥胖、職業勞損等原因，愈來愈多年輕人面對著關節痛的困擾。



關節痛年輕化？



不是「老人專利」

本港有大學調查顯示，當中有52%的市民有膝頭痛或關節問題，而30-39歲的受訪者中，逾4成有關節痛。由此可見，港人患上關節痛有年輕化的趨勢。英國痛症研究中心的統計亦顯示，45-64歲成年人當中，平均每3-4人就有1人，因關節痛要接受治療。所以，重視關節健康是不分年紀的，年輕人絕對不能掉以輕心，以免令問題惡化。

關節酸軟無力

主要是關節出現僵硬、伸展困難、腫脹等不適，亦會時常出現上下樓梯無力、久坐起立困難。若關節發出「咯咯」聲響，未必一定是關節痛，但仍需多加留意，因為當關節經常發出聲響，且伴隨著持續性的腫痛、變形等異常狀況，就要盡快去治理。

“咯”
“咯”



從根本解決關節痛

想解決關節痛，就先要找出問題源頭。軟骨磨蝕是關節痛主要元兇，人體內本來含有大量的軟骨素，包括關節、韌帶、眼睛、皮膚等。但隨年齡增長、工作勞損，令軟骨素逐漸流失，因為關節內部經常互相摩擦，加上關節液逐漸減少，令軟骨變薄，最終令關節退化和疼痛。



軟骨素 強關節

在飲食當中，除了可吃抗氧化食物，並攝取奧米加3脂肪酸營養之外，不少人為了更方便、更有效地強化關節，會選擇服食軟骨素補充品(硫酸軟骨素)，直接補充關節營養。它是一種酸性黏多醣，能舒緩和改善關節痛問題；還可促進軟骨再生，防止分解流失，減少磨蝕；更可增加及鎖緊關節液，起潤滑作用，令關節回復柔韌、有彈性、靈活。

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

強效 修護關節

止痛抗蝕
軟骨再生

鑽石級大獎
最高銷量[™]
骨骼關節食品



日本醫院
指定採用配方



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2019」—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年屈臣氏健康美麗大賞榮獲「鑽石級健康美麗大獎」—優質骨骼關節保健食品。是同类產品中最高銷量。* 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2020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2020年10月21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！

- 以下哪一項是「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」的
功效？
A. 增強專注力
B. 平衡情緒
C. 以上皆是
- 以下哪一項是「雪肌蘭魚寶安睡寶」的
功效？
A. 提升睡眠質素
B. 增強腦活力
C. 以上皆是
- 以下哪一項不是Omega-3 EPA的功效？
A. 保護心血管
B. 補充鈣質
C. 降醇
- 根據本港大學調查，30-39歲受訪者
中，多少成人有關節痛？
A. 2成
B. 3成
C. 4成

回答以上4條問題及填妥會員資料，於2020年10月21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、4B

上期得獎者名單：

- 李仕強 (JR02250)
- 杜潔儀 (MK03265)
- 溫玉寶 (STH00065)
- 蕭寶珠 (TG00492)
- 余碧琴 (FTW00225)
- 許毓濤 (MRT01215)
- CHAN WING MAN (CC02336)
- CHAN SHUK YI (MOS00998)
- CHOI YUEN KWAI (NTP00665)
- PANG YIN PING (FTW01637)

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

“再無抽筋、便秘！”



鄭任秀瓊女士
家庭主婦

近年來，我的腳經常抽筋。由於知道抽筋和缺鈣有關，我試過在藥房買鈣片服食，但只吃了一粒，已出現胃痛、胃氣脹的情況，所以不敢再食。抽筋情況亦更嚴重，半夜會痛醒，持續幾小時都未舒緩，令我十分困擾，並擔心有骨質疏鬆問題。

在報章上看到，雪肌蘭有免費骨質密度測試，便預約登記。檢測結果顯示，我的骨質密度有不足，經顧問詳細解釋，我了解到雪肌蘭的「魚の鈣」與坊間的鈣片不同，能充分吸收，又無副作用，於是我決定試試。剛開始時，每日早午食3-4粒，胃無不適；食了3個月後，抽筋次數減少；一直食到現在，抽筋情況已經完全消失，我十分驚喜和開心，會繼續服食。

推介
產品

雪肌蘭魚宝
天然魚の鈣



雪肌蘭魚宝
鯊魚丸

之後得知「鯊魚丸」能補氣護肺後，我開始每日食6粒，兩星期就解決了便秘問題，現在排便夠氣力、暢通。想不到服食雪肌蘭的健康食品，就輕易解決抽筋和便秘兩大困擾我的問題，真是很高興。因為對雪肌蘭產品有信心，所以現在亦有食「阻脂素」和「藍莓活力明目素」，待見成效會再分享，希望大家都能健健康康！

“唔易叻，改善鼻敏”

我係經朋友介紹開始食「鯊魚丸」，未食之前，個人成日都好叻；但自從食咗之後，精神好、無咁叻，就算同以前一樣只係瞓4-5小時，都無以前咁容易叻。我介紹埋俾团团食，但本身有鼻敏感，每朝都會打乞嚏，食咗「鯊魚丸」之後，問題減輕咗，唔會再每朝鼻敏發作。而家即使佢去旅行，都會自動自覺地帶埋去食。「鯊魚丸」真係令我哋兩母子嘅健康，改善咗好多，所以都會介紹俾朋友食。

推
介
產
品



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



姚德連女士
飲食從業員

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

雪肌蘭
SQUINA

SQUINA SHARK CAPSULE
補肺

護肝。

99%
用家力證
功效超卓*

亮白
年輕

改善
抵抗力

雪肌蘭魚寶鯊魚丸



注氧
排毒

銷量
NO.1*

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。

顧客服務部熱線：(852)2882 4884

www.squina.com



D H A 注滿百分百「腦力」!

31

Autumn 2020