

健康在望

接種疫苗 前和後

必須增加 健康食品 服用份量

- 微量元素 鞏固免疫系統
- 嚴選健康食品 免疫力發揮更好
- 一年四季 做好鎖水
- 關鍵免疫營養 — 魚鯊烯(角鯊烯)
- 強健骨質 慎防疏鬆

鳴謝：高錦明教授、張仁傑博士、註冊中醫師吳璧而、註冊營養師陳勇堅 (排名不分先後)

雪肌蘭
SQUINA



接種疫苗 前和後

必須增加 健康食品 服用份量



身體夠強壯 少一份擔心 疫苗更有效

接種疫苗已是生活一部分，效能卻因人而異。想安心接種疫苗，必須增加健康食品的服用份量，鞏固體內防病免疫力，令體質強壯，輔助和提升疫苗效能。

雪肌蘭魚宝鯊魚丸

魚鯊烯（又稱角鯊烯）能改善免疫力，以往一直被加入疫苗，提高疫苗效力。



雪肌蘭魚宝蠔皇素

每日補充微量元素，保持免疫系統正常運作，預防都市病，接種疫苗效能高。



雪肌蘭魚宝

增強體質
自由基，
以及藥物



英國《對話》網站2月報道 體內微量元素不足 大大影響 接種疫苗後效果

缺乏微量元素，免疫力弱，接種疫苗，效果自然較低（如新冠及流感疫苗）。英國營養學教授建議，接種疫苗前後，補充足夠微量元素，發揮大作用，有助提升疫苗效能。

嚴選健康食品 改善免疫力 疫苗效果好

張仁傑博士建議，接種新冠疫苗前後，選擇合適健康食品，例如鯊魚丸、蠔皇素、鯊肝素DAGE、紅酒素SOD、淨の丸EPA，加服份量，讓身體多一層保護，免疫系統發揮得更好，有助疫苗發揮功效。



雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE

有助抗體產生，有利白血球殲滅病毒及細菌，保護細胞。

雪肌蘭魚寶淨の丸EPA

降低炎物質，預防接種後反應，保持血管柔軟和暢通，防堵塞。

紅酒素SOD

，抗氧化，消除多餘減低感染病毒機會，對身體的副作用。



溫馨提示

除了服用健康食品，還要：
戴口罩、勤洗手、曬太陽、做運動



雪肌蘭 天然健康食品專家

安全優質之選 無輻射 零污染

利用高科技研製而成，剔除所有雜質，絕無輻射、農藥DDT、PCB、重金屬、水銀和鉛等有害物質。

國際及本地 多重把關

經國際及日本政府認可權威機構檢定，通過多項嚴格測試，包括新鮮度（酸值、雙氧值）、純淨度，獲頒品質優良和無輻射污染證書。產品到港後，亦經香港食物安全中心檢驗，確保無放射性問題。多重把關，保證產品安全優質，客人可放心食用。



不惜工本 只為高品質

雪肌蘭的製藥級生產過程、剔除雜質的高科技，成本高昂。唯有規模龐大、實力雄厚的公司，才能透過出售各種多元化產品，分擔成本，研製出令顧客滿意的優質產品。反觀細公司，無力負擔高成本技術，產品質素自然較難達到高水平。

細分子 易吸收 快見效

真正做到高純度、高濃度、高效能，高安全性。萃取最重要之天然營養，濃縮成細小分子，身體容易吸收和利用，快速發揮功效，改善健康，強化體質。

客人支持 各界肯定

憑著對產品質素的堅持，雪肌蘭一直深受顧客支持和各界肯定，二十五年來獲獎無數。「屈臣氏健康美麗大賞」舉辦至今21年，雪肌蘭連續21年衛冕全場唯一最高殊榮「至尊榮譽大獎」，並囊括多項最高銷量大獎，絕對是顧客的信心之選。



給予家人

多一層保護



隱形口罩



改善 **免疫力**
← 先天性
後天性 →

✓ 助抗體產生

✓ 有利白血球
殲滅病毒及細菌



雪肌蘭魚寶鯊肝素 D A G E

最多 **減\$200***

榮譽
減\$200
(P2301a)

金咭
減\$150
(P2301b)

尊貴
減\$100
(P2301c)

* 會員優惠細則，請參閱P. 34。

顧客服務部熱線：

(852)2882 4884

www.squina.com





香港人現時最關注的問題，相信是：
新冠肺炎何時結束？雖然暫時無人能
為這個問題，給出確實答案，但對於
免疫力的重要性，大家都予以肯定，
無庸置疑。

同樣是新冠確診者，為何有些是無
症狀或輕症，有些卻發展成重症？
這一切都取決於自身免疫力。



嚴選健康食品

免疫力 發揮更好

甚麼是免疫力？

免疫力，是指人體免除罹患疾病、抵抗特定病原體的能力，亦是識別、排斥和清除外來異物的一種生理性防禦反應，以維持體內環境平衡穩定。

疫苗助人體 產生保護力

目前正使用的疫苗，主要由三種技術製造。不論哪一種，其原理都大同小異，都是令身體以為有病毒入侵，啟動免疫系統，產生對抗病毒的抗體。待一個月後，便有足夠抗體數目，保護身體細胞，免受於外來病毒入侵及攻擊。

接種前後 補足營養 改善免疫 疫苗有效

選擇合適的健康食品，在接種新冠疫苗前後，增加服用份量，能讓身體多一層保護，鞏固免疫系統，有助疫苗發揮功效，預防和減輕接種後副作用。

資料提供：
張仁傑博士



- 香港大學有機化學科學學士及哲學博士
- 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



部分新冠疫苗
加入Squalene魚鯊烯



Squalene 鞏固免疫力

魚鯊烯Squalene，又稱角鯊烯，能增加細胞含氧量，令細胞更有活力，免疫系統更健康，增強人體對病毒的防禦能力。早在90年代初至今，魚鯊烯一直被加入疫苗，包括近來的新新冠疫苗，用作改善免疫力，提升疫苗效能。

新冠病毒最主要造成肺部損傷。喪生的患者，大多死於免疫系統反應過激，免疫細胞攻擊肺部，以致肺部組織纖維化及肺水腫。因此，最佳的應對方法，是防止免疫細胞失控。

減感染傷害

魚鯊烯具極佳抗氧化、修復受傷組織、良好免疫調節的作用，有效增強細胞活力，促進新陳代謝，強化呼吸道，減低受感染機會。即使不幸被感染，也能避免出現激烈免疫反應，令病情急轉直下，減低肺水腫出現的風險。

雪肌蘭魚寶鯊魚丸



DAGE 助抗體產生

鯊魚肝臟中的關鍵成分 — DAGE，是一種能改善人體免疫力的天然功能性食品，亦是形成細胞膜的重要物質，有助製造白血球和血小板，有利抗體產生，幫助白血球細胞殲滅入侵身體的病毒及細菌。頑症患者若正進行電療，DAGE可保護正常細胞免受傷害。服用DAGE，能直接改善和調節免疫力，大大減低感染的機會。



雪肌蘭魚寶鯊肝素 DAGE



雪肌蘭魚宝淨の丸EPA



Omega-3 EPA 降低炎物質

對維持正常免疫功能，Omega-3 EPA脂肪酸是不可缺少的營養素。它能降低細胞發炎程度，預防接種後反應，保持血管柔軟和暢通，防止堵塞。若攝取不足，會引起免疫力下降，炎症性疾病的發病率亦會提高。

另外，大家應減少食用Omega-6脂肪酸含量高的植物油，例如花生油、粟米油、葵花籽油等，以免抑制淋巴球、減弱免疫力。

SOD 消除多餘自由基

要改善免疫力，需要減少體內過多的自由基。自由基是人體新陳代謝而產生的物質，本來由白血球控制，協助消滅外來病菌及病毒，但當自由基愈來愈多，會對身體造成傷害，令免疫力下降、器官衰退、皮膚老化鬆弛。

SOD是一種抗氧化酵素，其效能比維他命C和E要高。研究顯示，SOD能有效平衡和清除體內多餘自由基，改善免疫力，增強體質，預防心血管疾病。補充足夠的SOD，不但能減低病毒感染，更可減輕接種疫苗的副作用。



雪肌蘭魚宝紅酒素SOD

シーヘルスエパ
大切な栄養素です

降低炎物質 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年屈臣氏健康美業大賞榮獲「鑽石級健康美業大獎」— 優質心血管健康產品，是同類產品中最高銷量。

www.squina.com





微量元素

鞏固免疫系統

為了保持身體健康，我們需攝取不同營養素，當中包括微量元素。很多人都不太認識微量元素的作用，其實它們對身體非常重要，尤其是維持免疫系統及身體機能正常運作。如果攝入不足，健康可能會亮起紅燈！

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

認識微量元素

微量元素，在人體內的含量雖然不多，但對健康有著舉足輕重的作用。這些元素會參與身體製造血液及營養轉化過程，幫助身體正常運作，並活化免疫力。如果膳食配搭不當、偏食或腸胃不佳，容易造成微量元素的缺乏，會引致免疫功能下降，身體抵抗疾病的能力變弱，百病叢生。

免疫系統 必需微量元素



缺乏微量元素，會抑制和削弱免疫功能，增加感染率，發病率和死亡率。攝入充足的微量元素，免疫系統才能有效發揮完整的保護功能，抵抗自由基傷害及炎物質產生，防禦病毒入侵。

各種微量元素，在免疫系統中擔當著不同的角色。以鋅和鐵為例，鋅能維持細胞免疫功能，加速身體和傷口復原，維持白血球的正常數量，提高抗病力；鐵則主要負責製造血紅素，將氧氣輸送到身體各組織，並供應能量，保持身體強健，促進免疫力和殺菌力。

蠔肉精華： 含多種微量元素 效果更好

很多都市人飲食習慣不健康，營養不均衡，未必能透過日常飲食，攝取足夠微量元素。所以不少人會選擇服用天然健康食品，例如蠔肉精華，同時含多種微量元素，例如鋅、鐵、硒、銅、錳、鈷，能發揮相輔相成的作用，比起只攝取單一成分，效果更全面和顯著。不但有助維持免疫力，全面增強身體機能，提升體質和體力，還能減輕代謝器官的負擔，保護肝和腎臟，適合男女老幼服食。



微量元素

人體必須營養

男女老幼必備

蠔肉精華

雪肌蘭
魚寶蠔皇素



鞏固免疫系統

增強體質

穩定情緒

補肝腎

助長高

顧客服務部熱線：(852)2882 4884

www.squina.com



目錄

- 02 **封面故事** 
 - 接種疫苗 前和後
 - 必須增加 健康食品 服用份量
- 06 **健康解碼**
 - 嚴選健康食品
 - 免疫力發揮更好
- 10 **營養師專欄**
 - 微量元素 鞏固免疫系統
- 14 **生活補庫** 
 - 一年四季 做好鎖水
- 18 **科研新知**
 - 關鍵免疫營養 — 魚鯊烯(角鯊烯)
-  **會員優惠**
- 20 **保健知識**
 - 防止孩子視力受損 由今天開始
- 22 **中醫養生**
 - 強健骨質 慎防疏鬆
- 24 **美肌の選** 
 - 炎暑、口罩夾擊下 六大皮膚問題
- 28 **小寶蜜語**
 - 30多年無接種過疫苗
 - 為社會責任行出我的第1步
- 30 **細味生活**
 - DHA幫我時刻又足電!
- 32 **會員分享**
- 34 **有獎問答遊戲**



P. 26

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**、**萬寧 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* · 尖沙咀星光行 · 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 · 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)



一年四季 做好鎖水

以為夏天就不用鎖水補濕？其實一年四季都需要！補充足夠水分，不但對身體健康十分重要，亦是維持好膚質和保青春的關鍵。但即使每日多飲水，依然會缺水？這是由於你的身體缺乏鎖水因子。

水有多重要？

水作為生命的基礎，是人體內含量最多的成分，亦是維持正常生理機能的必需品。水分充足時，除了能保持身體正常的新陳代謝、血液循環和排毒能力，還幫助營養運輸、調節體溫、潤滑關節、保持皮膚滋潤有彈性。但一旦缺水，輕則口乾、皮膚乾，重則身體機能失調，各種健康問題湧現，百病叢生。

別讓身體缺水

我們的眼睛、皮膚、關節和內臟，與生俱來含有大量鎖水因子，以維持細胞黏潤度，促進各器官的有效運作。但隨著年齡增長，體內的鎖水因子會逐漸減少，導致身體儲水能力下降，難以留住水分，削弱保濕和屏障功能，容易出現免疫力差、皮膚過敏等問題。因此，只補水是不足夠的，還要鎖緊水分以免流失。

補足鎖水因子 改善身體健康

「雪肌蘭魚寶水凝素」的三重鎖水配方，結合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.，產生強大協同效應。發揮「先補濕、後鎖水」的作用，確保身體補充足夠水分後，再鎖住6,000倍水分。

為身體補充鎖水因子，能增強體內細胞的吸水效能，令全身各部位水分充足，從而幫助營養輸送吸收，並排走廢物毒素，使循環系統暢順，維持器官的正常運作，全面提升整體健康，例如改善血管彈性、維護腎臟健康、修復軟骨組織、預防眼乾。



鎖水
因子



最多
減\$250*

榮譽 金咭 尊貴
減\$250 (P2301d) 減\$200 (P2301e) 減\$150 (P2301f)



專利認證 國際肯定

「雪肌蘭魚寶水凝素」的有效成分，榮獲日本、美國、歐洲的效能專利認證，證實產品的成分獨特及具有顯著功效，能全面維護人體的健康。

*會員優惠細則，請參閱P. 34。

補充美肌營養 回復水嫩彈滑

「雪肌蘭魚寶水凝素」的三種鎖水營養，為皮膚細胞補充水分和養分，提升皮膚的鎖水力和保濕力，促進膠原蛋白再生，防止玻尿酸流失，令膚質回復柔滑、有彈性、細緻飽滿。

由內而外 解決肌膚煩惱

- ✓ 預防乾燥引起過敏粒粒和脫皮
- ✓ 保濕及鎖緊肌膚水分
- ✓ 增加彈性及柔軟度，改善皺紋和鬆弛，重拾緊緻細膩
- ✓ 收細毛孔，解決毛孔粗大問題
- ✓ 淡化色斑，改善膚色不均及暗啞，回復光澤
- ✓ 保持水油平衡，預防暗粒粉刺滋生
- ✓ 加速退印及皮膚細胞修復
- ✓ 改善肌膚過敏症狀
- ✓ 促進皮膚新陳代謝，延緩老化



科研實證 令肌膚緊緻幼滑

日本健康食品專家**臨床實證**：連續服用顯著重塑年輕



服用前：

- 出現小皺紋
- 乾燥粗糙紋理明顯

8
星期
後



服用後：

- 小皺紋消失
- 肌膚潤澤緊緻
- 膚色均勻白皙，減淡色斑
- 擊退黑眼圈

改善

免疫力。

補肺
護肝

100%
魚鯊烯 (角鯊烯)
Squalene

注氧
排毒

雪肌蘭魚寶鯊魚丸



銷量
NO.1*

免疫力 是你最好的醫生

服食魚鯊烯 (角鯊烯) 補充營養，強化體質，內外防疫，多一層保護！

「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





隨著疫苗面世，人們終於有了抵抗新冠病毒的盔甲。現時由美國藥廠和英國藥廠葛蘭素史克（GSK）等研發的新冠疫苗中，成分均含有Squalene魚鯊烯¹。

魚鯊烯，又稱角鯊烯，具極高醫學價值，可增強各種相關抗原的免疫反應²，改善人體免疫力，進而提高疫苗效力，因而被用於新冠和流感疫苗。



Squalene
魚鯊烯(角鯊烯)

關鍵免疫營養

魚鯊烯(角鯊烯)

魚鯊烯 優勝之處

相比其他能促進免疫力的營養成分，為何魚鯊烯特別受到青睞？我們從一些針對魚鯊烯的研究中可找到答案。國際藥理學期刊《Advanced Drug Delivery Reviews》和食品與營養研究期刊《Adv Food Nutr Res》刊登的研究指出，魚鯊烯本身具有化學預防活性，是一種腫瘤細胞增殖抑制劑，而且極容易被人體吸收。

它能增強各種相關抗原的免疫反應，在疫苗傳遞中起正面作用；還具有類似紅血球攝取氧的功能，生成活化的氧化魚鯊烯，在血液循環中輸送氧氣，增強機體組織帶氧能量代謝的功能。這些強大的功效，讓它在藥劑製備、疾病預防、治療和美容方面，均被廣泛使用^{2,3}。

排毒 抗自由基 抗頑疾

想改善免疫力，需要清除體內有害物質。魚鯊烯具卓越的排毒功效，能溶解體內有毒物質，例如重金屬、水銀和鉛等，並協助排出體外，阻止腸道吸收有害化合物。

它還能清除自由基和抵抗放射線，避免自由基阻礙免疫系統正常運作及破壞細胞膜，確保細胞得到足夠營養⁴。魚鯊烯的免疫保護作用，還體現在直接透過抑制異變基因，實現抗頑疾的作用，更能選擇性地保護體內正常細胞，讓細胞免受化療藥物傷害⁵⁻⁸。



補充魚鯊烯 只選最優質

人體能自行合成魚鯊烯，但含量較低，而且會隨年齡增長而減少。由於難以靠日常飲食，補充足夠的魚鯊烯，不少人會選擇服用保健食品。

在挑選魚鯊烯保健品時，純度是關鍵，因為只有純度高、零雜質、無有害物質的魚鯊烯，才不易氧化變質，方能確保其效用和安全性。「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」含100%天然魚鯊烯，經高科技提煉，雙氧值是0，不含輻射、農藥、重金屬等有害物質，是優質、安全的信心之選。

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。

參考資料

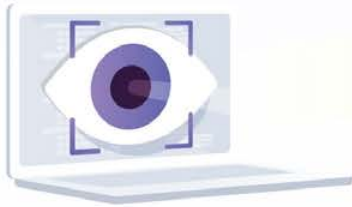
¹https://www.schn.com/421679617_378719 ²Reddy et al. Squalene: A Natural Triterpene for use in Disease Management and Therapy. *Advanced Drug Delivery Reviews* 2009; 61:1412-1426. ³Kim et al. Biological Importance and Applications of Squalene and Squalene. *Adv Food Nutr Res* 2012; 65:223-33. ⁴西川正邦。關於鯊魚肝油來的有效成份。日本水產學會誌。2002; 68(S) ⁵ Senthikumar et al. Attenuation of Cyclophosphamide Induced Toxicity by Squalene in Experimental Rats. *Chemo-Biological Interactions* 2006; 160:252-260. ⁶ Lewkowicz et al. Biological Action and Clinical Application of Shark Liver Oil. *Pol Merkur Lekarski* 2006; 20 (119): 598-601 ⁷ Tetsuo et al. Intensification of Host's Immunity by Squalene in Sarcoma 180 Bearing ICR Mice. *Journal of Pharmacokinetics and Pharmacodynamics* 1983; 6:148-151. ⁸ Newmark. Squalene, olive oil, and cancer risk: A review and hypothesis. *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* 1997; 6:1101-1103



網上學習是大勢所趨，
新冠疫情下更越見普遍。
但長時間使用電子產品，
會對孩子的雙眼造成沉重
負擔，甚至視力下降。應
如何保護孩子的眼睛健康，
防止視力受損？



防止孩子視力受損



由今天開始

護眼 要從小做起

眼睛是人類最寶貴的感覺器官，我們接收外界資訊，最倚靠視覺。眼球發育一般要到20歲左右才定型，在未定型前，容易發展出近視、遠視或其他眼疾。因此，護眼應從小做起，我們要教導孩子，使用電子產品，不能距離太近、時間太長，而且姿勢要正確，需定時休息和望遠處，以防近視的出現或加深。

常用電子產品 眼睛超負荷

幼童眼睛仍在發育階段，較易受傷。如經常長時間使用電子產品，眼睛會用力過度，睫狀肌因而變得無力，無法收縮調節，增加患上近視的機會。電子螢幕閃爍的頻率，亦會令眨眼次數不夠多，無法讓淚液平均分泌在眼球表面，導致眼睛乾澀、疲勞、痕癢、現紅筋。電子產品發出的藍光，則會損害視覺細胞，引致視力減退及視野模糊。

護眼小貼士 你我都要識

1 保持「50、40、30」距離

使用電腦，眼睛跟屏幕應相距50厘米；用平板電腦，應相隔40厘米；用手提電話，亦要相隔30厘米。同時要留意坐姿是否正確，看屏幕時要多眨眼和閉目養神。



2 「20-20-20」眼睛休息法則

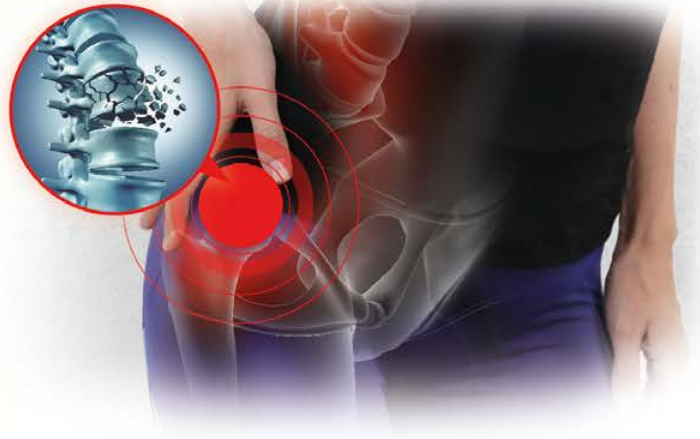
要定時讓眼睛適度休息，使用電子產品每20分鐘，便應該休息最少20秒，期間應望向20呎外的景物，令眼睛放鬆，充分休息。

3 天天補充 護眼營養

每日服用天然健康食品「雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素」，含北歐野生藍莓、千里眼之木、優質DHA等護眼營養成分，有效舒緩眼睛乾澀疲勞、改善和預防視力受損、減退紅筋、抗藍光，促進視網膜健康，令視野更清晰。特別適合長期使用電子產品、配戴隱形眼鏡人士。



人體骨質，大約在20-30歲會達到最高峰，之後會逐漸減少。如果骨質流失過多，原本緻密的骨骼，就會出現許多孔隙，呈中空疏鬆，使骨骼變脆弱和單薄，即所謂的「骨質疏鬆」。



強健骨質 慎防疏鬆

骨質疏鬆 容易骨折

女性停經後，骨質減少的速度會加快。有研究顯示，女性患骨質疏鬆的比率，是男性的四倍。有些中高齡患者，可能會出現身高變矮、駝背等外觀變化，只是輕微跌倒，或彎腰搬運物件，都有可能骨折。骨質疏鬆是年長者髖骨折斷最常見的原因，可能會引致傷殘甚至死亡。因此，保持骨質強健極為重要。



如何令骨質健康？



① 做運動

每日定時做適量運動，是延緩骨質疏鬆的好方法。運動可以令全身骨骼受到足夠的張力和拉力，從而增加骨質密度，降低因老化所造成的骨質流失。但每個人的體能都不同，應量力而為，不需要做到汗流浹背，持之以恆才是重點。建議先以溫和的運動開始，然後再循序漸進，避免突然劇烈轉換或做易失平衡的動作。



② 曬太陽

每天上午10點前或下午2點後，到戶外曬太陽10-20分鐘，能避開陽光最猛烈時段，以免曬傷。適量的日曬，可促進體內維他命D的轉化，幫助人體從腸道中吸收鈣質，增加骨鈣的合成，預防骨質疏鬆及多種慢性疾病。



③ 補骨營養 吸鈣鎖鈣

99%鈣儲存在骨骼及牙齒中，所以當鈣質攝取不足，身體就會從骨骼中抽取鈣質，長此下去，會導致骨質疏鬆。由於日常飲食未必能補充足夠的鈣，不少人會服食天然健康食品，攝取補骨營養素，幫助人體吸鈣鎖鈣，減慢骨質流失，提升骨質密度，保持骨骼和關節健康。預防措施愈早做愈好，在骨骼還未出現問題前，就先要防患於未然。

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

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



美肌之選



炎暑、口罩夾擊下

「六大皮膚問題」

① 皮膚粗糙、暗啞無光？

戴口罩引致厚重舊角質死皮，需要定時去除，讓皮膚新陳代謝回復正常，提升肌膚的吸收力、鎖水力和自癒力，還原晶瑩剔透、細緻嫩滑。

低至
72折

只需28天

剝殼雞蛋般重生



- ✓ 減淡色斑，預防黑色素形成
- ✓ 防止肌膚老化過程中發黑
- ✓ 緊緻肌膚，去除小皺紋
- ✓ 恢復肌膚天然彈性及潤澤感
- ✓ 平衡角質細胞保濕功能，令皮膚水分充足

Perfect Program 14
完美集中修護液

榮譽
72折
(P2301g)

金咭
81折
(P2301h)



轉季、開始感到肌膚老化或變粗糙時，可連續日日用。敏感肌膚人士亦可放心使用。

夏天炎熱，再加上長時間戴口罩，經常處於冷氣地方，令人容易有各種皮膚煩惱。做好保養工夫，讓膚質每天都是最佳狀態。



2 面部缺水、過敏？

想對抗口罩磨擦、冷熱氣雙重夾擊引起的皮膚缺水和過敏，補濕好重要。每日厚敷3分鐘修護面膜，**幫肌膚即時補充足夠水分**，全面改善過敏症狀，提升皮膚彈性。

3分鐘

極速修護肌膚

- ✓ 改善缺水引致的乾紋、脫皮，回復水嫩有光澤
- ✓ 提升肌膚彈性和幼滑度，重現柔嫩細膩
- ✓ 厚敷舒緩過敏，立即退紅，止痕癢
- ✓ 喚醒肌膚生命力，消除疲勞，對抗衰老
- ✓ 用後化妝更貼面，時刻展露動人神采

SQUINA Vital Gel Mask
雪肌蘭修護膠原蛋白保濕面膜



低至
72折

榮譽
72折
(P2301 i)

金咭
81折
(P2301 j)



將面膜厚厚遮蓋全臉，可用於眼周，敷約3分鐘。
極度疲勞或缺水皮膚，可天天使用。

*每位會員限買1次。會員優惠細則，請參閱P. 34。



美肌之選

3 雙眼不夠明亮？

戴口罩令雙眼成為焦點，更要加倍呵護。時時敷修護眼膜，**淡化眼紋**和**黑眼圈**，**提升光澤**，**收緊鬆弛、浮腫、眼袋**，令眼睛更明亮有神。適合任何時間使用，晚上邊看電視邊敷眼膜，方便又有效。

至抵
買2送1*

榮譽
買2送1
(P2301k)

金咭
買3送1
(P2301l)

尊貴
買4送1
(P2301m)



打造「少女の微笑眼睛」

- ✓ 9重極緻美肌成分，激活膠原再生
- ✓ 提升眼周彈性，重拾柔嫩彈滑
- ✓ 抑制黑色素，重建眼周保濕層，煥發水潤光澤

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

4 肌膚疲倦、無精神？

口罩下的肌膚，容易失去活力，顯得憔悴。多敷3D面膜，蘊含高效活肌精華，**幫肌膚打好底子**，**深層活化疲倦肌膚**，回復健康好氣色。

完美提升
肌膚活力

- ✓ 重塑年輕輪廓，淡化幼紋，收緊和滋潤肌膚
- ✓ 強化皮膚底子，舒緩過敏症狀
- ✓ 快速補濕，改善暗啞、泛黃膚色



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

榮譽
獲贈3片
(P2301n)

金咭
獲贈2片
(P2301p)

尊貴
獲贈1片
(P2301q)

5 容易生暗粒粉刺？

口罩焗到毛孔堵塞。每日徹底潔膚的同時，營養成分修護肌膚，令皮膚乾淨和吸收力增強，預防暗粒和粉刺，後續保養發揮更好。

集潔顏、護膚於一身

- ✓ 高洗淨力同時保濕，去除深層污垢
- ✓ 抗氧化，抗炎，提升肌膚抵抗力
- ✓ 泡沫細緻綿密，避免對肌膚過度摩擦，用後不會乾燥

Deep Clear Foam
活細胞深層水潤潔淨泡沫



低至
72折

榮譽
72折
(P2301r)

金咭 尊貴
81折
(P2301s)

6 皮膚不夠亮白、清爽？

想烈日當空下，仍能擁有淨白清透肌，就要**三重護養肌膚**，做好美白、防曬、保濕，**預防肌膚因日曬而老化**，出現色斑、皺紋、乾燥、暗啞。

美白、防曬、保濕
功效三合一

低至
72折

榮譽
72折
(P2301t)

金咭 尊貴
81折
(P2301u)



- ✓ 淡化色斑，均勻膚色，提升皮膚光澤
- ✓ 形成抗UV保護膜，抗曬抗老
- ✓ 高度保濕，水潤而清爽，用作妝前打底，妝容持久

Whitening UV Shield
美白防曬保濕乳液



30多年

無接種過疫苗

為社會責任 行出我的第1步

疫情持續 心理負擔重

新冠肺炎，係從未出現過嘅傳染病，爆發至今，全世界徬徨不安，每次收到疫情消息，都會造成心理負擔，直至疫苗面世，終於帶嚟曙光。香港現時有兩種疫苗，只要身體許可，就可接種。選擇疫苗時，除咗視乎自己嘅身心狀況，仲要考慮副作用問題等。

身體許可 身心健康 安心接種疫苗

點樣做好準備，去接種疫苗？最緊要係「身體許可」，身體健康、身心健康人士應該盡社會責任去接種疫苗。專家有提醒大家，要留意自己有否三高、平時心臟有否問題、是否長期病患者等？如果無定期做身體檢查嘅朋友，唔確定身體能否接種疫苗，可先去做檢查，徵詢醫生意見、得到醫生認可，再作決定是否接種疫苗。只在白等、觀望，係永遠無答案的。

有些人聽到接種疫苗後出現問題，會嚇到自己不敢接種。疫苗是用來預防新冠，而非身體的「補針」，疫苗是不能解決身體原有之問題。如已得醫生許可，應該可以放心接種疫苗。但點可以做到「身心健康」？我係以健康食品做護航，身體健康便無咁容易出現接種疫苗壓力及負面情緒，自然可安心接種疫苗。健康食品能改善身體免疫力，增強體質，可加強疫苗之預防效能。

護己護人 預防傳播

曾經有朋友問，點解打疫苗比唔打好？何謂群體免疫？如果有人感染新冠，已打疫苗嘅人會無咁易被傳染，佢哋就好像一個個保護屏障，令病毒唔能夠快速傳開去。護己護人，不但係為咗保護自己和家人，尤其現時小朋友、或有長期病患的老人家，不能接種疫苗，如果能接種者，應該去接種疫苗。

要留意：外傭都係一個防疫缺口，每逢假日外傭外出聚會，也會存在傳染病毒風險，所以應鼓勵外傭接種疫苗。因為人人唔打疫苗，傳播可以好快，一傳十，十傳百，疫情會愈來愈嚴峻。

身體許可、心理許可，
就應接種疫苗，
齊為社會責任出一分力。



了解更多



2019冠狀病毒病
疫苗接種計劃

分享感受 接種2針疫苗

過去30多年，我都無打過任何疫苗，連流感疫苗都無打。但是，為了盡社會責任，為香港經濟復甦出一分力，今年3月，我決定勇敢行出第一步，接種新冠疫苗！接種前我有食大量健康食品做護航，多飲水和不做勞心工作事，留意有充足睡眠，因明白保持身體在最好狀態，心理健康都重要。

接種第1針後，我只有少少感覺，身體知道已接種了疫苗，我是心理影響大過身體問題。接種完疫苗頭三天，我分段地增量服食健康食品，多飲水，順利渡過有機會發生副作用之三天，我屬於無任何副作用。一個月後，接種第2針時，可能已有經驗，又做足準備，狀態比第一針更好，毫無不適感覺，所以第二天心情興奮放鬆，更出外行公司約2個半鐘，才感覺疲倦，這是疫苗的副作用？

我嘅親人、朋友，人數超過100人，都已經接種了新冠疫苗，尤其早前已打過流感針的，他們很快去徵詢醫生，然後接種疫苗。接種後，大家都好開心、好輕鬆。當中，我都未聽過有大副作用反應，可能他們同我一樣，都有服食天然健康食品。所以我鼓勵大家，接種疫苗前和後，應增加健康食品服食份量，身體多一層保護，自然可安心去接種疫苗！



朋友見我無論幾忙，依然由朝到晚Keep住咁醒神，有咩秘訣??其實答案好簡單，原因係我一直都有食DHA。

DHA幫我

時刻又足電!



醒腦提神 工作有效率

我經常要用電子產品睇文件，好容易令個腦同對眼好叻，所以我會日日加量食DHA，確實好有幫助。我愈忙個腦愈醒，又唔會叻，好明顯覺得轉數快咗，專注力、記憶力、分析力全提升，諗嘢都有創意啲，仲可以調節情緒。

上年紀嘅人食，可以預防腦退化，活化腦細胞，暢通腦血管；而小朋友IQ、EQ、腦部發展，全賴有足夠DHA。



補充DHA 好處多多



促進眼睛健康



護眼舒壓 改善過敏症狀

我鍾意食DHA，唔單止因為佢可以幫到腦部，仲因為佢能夠提升視力，令視網膜內不飽和脂肪酸增強到約60%，同埋大大改善過敏體質，例如：鼻、氣管、皮膚等等過敏症狀。另外，佢有舒緩壓力、平衡情緒嘅作用，功能好全面，真係改善到我嘅健康。

點揀優質DHA？

我梗係會揀高純度、高含量、零雜質嘅DHA。「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」就正正符合呢啲標準，用高科技萃取最純嘅DHA，含量超過70%以上，完全無雜質、零污染，不含農藥、重金屬，加上雙氧值、酸值低，唔易氧化變質，做到真正嘅有效、安全，係我多年來嘅唯一之選。

高純度

高含量

零雜質



會員分享



謝麗英女士
家庭主婦

“鼻敏感和膚質有改善，
74歲仍無骨痛”

我已服食雪肌蘭健康食品超過20年。最初是經健康美容顧問介紹，開始食鯊魚丸、鯊魚軟骨素，去改善鼻敏感，預防骨痛問題。吃了一段時間後，鼻敏感情況有改善，體質比以前好，不再容易傷風感冒。現在已74歲，依然無骨痛和痛風，行動靈活自如。之後，亦有服食水凝素，不但皮膚滋潤、有彈性，尿滲問題都得到改善。多謝雪肌蘭產品，為我帶來健康。

推介
產品

雪肌蘭魚寶
水凝素



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



雪肌蘭魚寶
鯊魚軟骨素S.C.P.

“從此擺脫汗癬困擾！”

我以前每逢曬過太陽，後頸部位必定會出汗癬，必須搽類固醇止癢、防止擴散。自從今年3月開始服用鯊魚丸、鯊肝素後，發覺重陽節時登高，即使被猛烈陽光曬到，都沒有出現汗癬，真的有很大改善，以後無須再怕太陽曬了。現在很開心不需要再使用類固醇，不用再承受它的副作用。希望能夠將我自己的經歷，分享給大家知道，祝願大家身體健康。

推介
產品



胡先生
文職



雪肌蘭魚寶
鯊肝素DAGE

雪肌蘭魚寶
鯊魚丸

“改善久咳、 關節不適、眼睛健康”

我本身有慢性支氣管炎，經常因為咳去看醫生，用了
很多錢，而且情況無大改善。一咳就咳一個月，甚至
是一百日，有時會咳到有血，醫生開抗生素給我，
服藥後手震腳震，家中亦要長備止咳丸。自從每日
服食鯊魚丸和鯊肝素之後，身體比以前強壯了，已經
有一年多至兩年沒有咳和感冒症狀，家中的止咳丸
全部都過期扔掉了。

另外，我以前有退化性關節炎，無辦法搭巴士和小巴，
因為一兩級樓梯都上不到，唯有只搭地鐵，因為
有電梯。但自從食了軟骨素和水凝素
後，行三層樓梯都無問題。還有，我
服食藍莓活力明目素後，不再受飛蚊
問題困擾了。雪肌蘭天然健康食品，
幫我解決了多年的身體問題。



林雅好女士
退休人士

推介
產品

雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



雪肌蘭魚寶
鯊魚軟骨素S. C. P.



雪肌蘭魚寶
鯊肝素DAGE

雪肌蘭魚寶
藍莓活力明目素



雪肌蘭魚寶
水凝素



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

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 \$300

金咭 \$200

尊貴 \$100

優惠期：所有7、8、9月生日之會員，均可由即日起至2021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2021年7月18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！

- 以下哪一項不是「雪肌蘭魚寶鯊肝素 DAGE」的功效？
A. 助抗體產生
B. 有利白血球殲滅病毒及細菌
C. 促進眼睛健康
- 以下哪一項是「雪肌蘭魚寶淨の丸EPA」的功效？
A. 降低炎物質
B. 幫助腸道消化
C. 消除多餘自由基
- 蠔肉精華含有以下哪一種微量元素？
A. 鋅
B. 鐵
C. 以上皆是
- 以下哪一項是「雪肌蘭魚寶水凝素」的鎖水配方成分？
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. 以上皆是

回答以上4條問題及填妥會員資料，於2021年7月18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：

1B、2C、3C、4A

上期得獎者名單：

- 潘麗華 (JR02143)
- 霍凱珊 (MK03218)
- 梁志強 (LYSC02268)
- 李愛蓮 (PP00048)
- 許潔齡 (EPC01158)
- 張淑清 (FYS00463)
- NG SUK CHING (KT00114)
- MOK YUK YIN (MK00917)
- TONG YANG YONG HWA (CR00154)
- MALAI YUNG CANNIS (SG01316)

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



安老服務



醫療服務



特殊幼兒服務



康復服務



教育服務



兒童及青少年服務

「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





益腸 健脾胃

抗疫必備

接種疫苗前和後 必須增加 健康食品 服用份量

34

Summer 2021

增益菌
抗惡菌

減藥物
副作用

強化體質
保健康

減低
酒精傷害

*飲酒前服食

保護心臟
腸胃健康



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD(60條)

顧客服務部熱線：(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2021

“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”

