

- 嚴防新冠、流感夾擊 補足營養勿鬆懈
- 冬天濕敏易爆發？ 鎖水防乾有辦法
- 吃出關節力 行山運動見實力
- 簡易強骨操 撐起人生每一步
- 做情緒的主人



逆齡靚媽

曹敏莉の「少女肌」養成術



從港姐冠軍到三孩之母，身份有變，美貌卻十年如一。曹敏莉 (Mandy) 不時於社交平台分享生活點滴，零瑕美肌頻獲網民激讚，她坦言：「護膚品佔不少功勞！」Mandy堅持只用優質的護膚品，更大方分享十多年的獨門青春秘訣。



逆齡靚媽

曹敏莉の「少女肌」養成術

Beauty Oil 全家的護膚法寶

Mandy：「它含100%鯊烯精華，有效強化過敏肌膚，我每晚睡前薄塗一層，翌日肌膚迅即剔透緊緻、富光澤彈性，上妝更貼服；仔女皮膚擦損，即時抹搽修護傷口，加速癒合」，難怪Mandy要囤貨「看門口」。



隨身必備寶物

低至

72折

榮譽

72折
(P2335a)

金咭

尊貴

81折
(P2335b)



殿堂級抗氧修護

- ✓ 締造嫩滑、光澤、幼嫩BB肌
- ✓ 極致修護及滋養脆弱肌膚，改善過敏
- ✓ 全方位修護全臉、眼周、咀唇、身體、手腳、頭髮、髮根
- ✓ 極致溫和，眼部肌膚、嬰兒、孕婦均適用
- ✓ 強效殺菌、代謝，可用於處理傷口及舒緩炎症狀



8ml體驗裝
(P2335c)

SQUINA Beauty Oil
雪肌蘭純天然鯊烯精華



溫和潔淨 呵寵修護

潔面是養成「少女肌」的第一步，Mandy追求潔淨、不繃緊，故選用細密泡沫深入毛孔，溫和徹底帶走肌膚污垢，用後皮膚即時白滑細緻，充滿光澤。

極速 即時修護

作為媽媽，Mandy護膚如與時間競賽。「我每晚沐浴時，都會厚敷一層Vital Gel Mask，極速滲透肌底、深層滋潤，肌膚即時回復細嫩彈滑，急救一流。」

低至
72折

潔膚同時修護

- ✓ 深層清潔毛孔，去除油脂污垢、角質死皮
- ✓ 潤澤清爽、不繃緊
- ✓ 修護鎖水，抗氧美白，煥發光澤
- ✓ 昇華肌膚彈性，回復細緻柔滑

SQUINA Cleansing Foam C
雪肌蘭柔和潔膚泡沫

榮譽

72折

(P2335d)

金咭

尊貴

81折

(P2335e)

極速保濕滲透

- ✓ 快速補充水分及養分，修復細胞，重拾細緻嫩肌
- ✓ 提升肌膚抵抗力，舒緩過敏；眼、唇、頸及胸部亦適用
- ✓ 強化肌膚底層，改善乾燥、暗啞、粗糙、細紋
- ✓ 極速滲透肌底，急救受損肌膚

SQUINA Vital Gel Mask
雪肌蘭修護膠原蛋白保濕面膜

緊緻去紋 不老關鍵

Mandy亦公開她的「無痕」秘密：
「皮膚乾燥、容易有乾紋人士必用
Repair Essence，促進膠原自生，
數天便能撫平細紋，重構彈性
緊緻肌膚，非常見效！」

全天候 美白擊黑

即使天冷，亦要阻止紫外線傷害
肌膚，美白不能鬆懈。「早晚用
Whitening Essence，有效快速分解
黑色素，肌膚重現白皙柔滑，健康
又年輕。」

高效緊緻彈性 撫紋保濕

- ✓ 激活膠原及彈性因子，撫平皺紋，重現緊緻彈性
- ✓ 頂級鯊烯精華，為細胞注氧，修護過敏、受損肌膚
- ✓ 深層修補細胞，強化皮脂膜，延緩衰老
- ✓ 珍貴養分極速滲透，深層補水，改善缺水脫皮肌膚

SQUINA Repair Essence
雪肌蘭修護保濕緊緻美容液



3倍透白淡斑

- ✓ 抑制黑色素形成，擊退色斑，改善暗啞、暗黃
- ✓ 迅速滲透肌底，肌膚瞬間鑽白淨透
- ✓ 強效保濕，緊緻毛孔，達至3倍美白效果
- ✓ 輕盈溫和，眼部及幼嫩肌膚均適用

SQUINA Whitening Essence
雪肌蘭修護雪白美容液

貼心滋養 每吋肌膚

踏入冬季，不少人愛敷面膜保養肌膚。「3D面膜獨特的剪裁，連鼻翼位置都細心照顧到，完美緊貼每吋肌膚，再現細滑透彈，為每夜畫上完美句號。」

修護鎖水

Mandy愛用Moisture Cream C，潤澤肌膚，每逢冬季，晚間更會搭配摯愛的Beauty Oil使用，加強修護，全夜深層滋養肌膚。

柔滑亮澤

緊緻活膚



- ✓ 重塑緊緻年輕輪廓，促進膠原增生，撫平幼紋，增加彈性
- ✓ 快速保濕，改善暗啞、泛黃膚色，釋放亮白光澤
- ✓ 強效滲透修護，持久鎖水，煥發水漾嬌嫩
- ✓ 全效活化脆弱肌膚，舒緩過敏症狀

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

長效保濕

水潤抗氧



- ✓ 養分極速傾注肌底，高效鎖水保濕
- ✓ 全效潤澤、抗氧、排毒，對抗過敏及炎症狀
- ✓ 賦活肌膚再生，締造幼嫩晶瑩、無瑕美肌
- ✓ 修護缺水、粗糙或暗啞肌膚，回復剔透亮麗

SQUINA Moisture Cream C
雪肌蘭修護保濕面霜



買護膚品 贈雙倍積分

購買任何正價SQUINA純天然防敏感護膚系列護膚品，即享雙倍積分。



嚴防新冠、流感夾擊

補足營養勿鬆懈



雪肌蘭魚寶鯊魚丸

注氧排毒 補肺護肝

鯊魚丸蘊含100%角鯊烯，瞬間為血液及細胞**注氧**，**增強體質**，**補肺**及強化呼吸道功能。氧氣充足令腸道機能暢順，科研證實有效淨化體內雜質，**排毒護肝**。肌膚細胞補足氧分，回復**淨白光澤**，重拾年輕。

角鯊烯能**改善免疫力**，故一直被**加入疫苗提升效能**，包括流感、新冠疫苗。**接種疫苗前後服食鯊魚丸**，**有助疫苗發揮功效**，減低感染機會及感染後傷害。

補充微量元素 男女老幼必備

提取自蠔肉精華，蠔皇素能幫助繁忙都市人**舒緩壓力**，**穩定情緒**，**補肝腎**，**改善體質**。男士進食，時刻**精力旺盛**；女士進食，**改善手腳冰冷、周期及更年期不適**；有助計劃生育的夫婦，**養宮添喜**；小朋友進食，助長高；老人家進食，**養腎強骨**，男女老幼必備。

英國營養學教授在《對話》網站指出，缺乏微量元素，令免疫力弱，產生都市病，接種疫苗效果亦會較差。接種疫苗前後，服食蠔皇素補充足夠微量元素，**有助發揮疫苗功效**。



雪肌蘭魚寶蠔皇素

隨著踏入冬季流感高峰期，抗疫更加不能掉以輕心，必須做足準備，預防新冠病毒及流感雙重夾擊。由於疫苗不是萬能，最重要是做好日常保健，補足身體營養，加強自身抵抗力，以強健體魄配合接種疫苗，內外雙重防護，全面鞏固健康。



雪肌蘭魚宝淨の丸EPA



血管暢通 護心降醇

Omega-3 EPA濃度高達70%，有如**血管清道夫**，有效**踢走廢物**，**降醇**、降三酸，配合紅酒素SOD，**防止脂肪氧化**。更有效提升**血管彈性**，促進血液循環，將養分送身體各器官，**維護心臟**正常運作。

產品無藥性、天然消痛退熱，能**降低體內炎物質**，有助**強化免疫系統**，抗病入侵。接種疫苗前後服食，有效**防護接種疫苗後引致的不適反應**。

改善免疫力 隱形防護罩

病毒周而復始出現，要自保，免疫力是你最好的醫生！科研力證，DAGE有效**改善先天及後天免疫力**，有如最強隱形防護罩，抗病入侵，杜絕免疫風暴，亦有助**抗頑疾及輔助治療**、**抗輻射**，功效超卓。

接種疫苗前後服食DAGE，能調節白血球數量，**促進抗體產生**，並加速修補受損細胞，加快身體復元，**捍衛免疫系統健康**。



雪肌蘭魚宝鯊肝素DAGE



SOD功效全面 抗氧化 防器官生鏽

平衡自由基 有助睡眠

過量的自由基會氧化體內器官，是患病衰老的元兇。紅酒素SOD的協同配方集結4種超級抗氧化物，**平衡體內過多自由基**，改善因自由基氧化血液中氧氣而令人疲倦、打瞌睡的問題，**白天即時精力充沛**；**晚間**進食SOD，調整生理時鐘，**提升睡眠質素，促進深層睡眠**。更可預防器官、血管、眼睛、皮膚氧化「生鏽」，達到**抗衰老、暢通血管、護心、美白淡斑**。

改善消化 助營養吸收

都市人飲食失衡，導致肥胖、過瘦等極端結果，別以為過瘦人士才會營養不良，其實過胖人士也有經檢查發現屬營養不良，因為吸收差，分配營養到各器官的功能不好，所以影響營養吸收，所謂「食積不化」，脾胃虛弱，消化不良，「好多氣谷住」排不走，除了影響吸收，更會影響睡眠，最終令身體變差。

紅酒素SOD能：

- **消除胃氣**：解決消化不良、腹脹、胃氣多等問題，晚間容易入睡。
- **幫助消化**：SOD有助調理脾胃，提升消化酵素，減輕胃部負擔，讓營養能夠真正被吸收、妥善地分配到各器官，減低患病機會。



補腸道益菌 減疫苗副作用

腸道有7成免疫細胞，一旦失守，易被病菌攻陷，不少新冠患者的腸道益菌都嚴重失衡。臨床醫學證實，SOD有效**健脾胃，增加腸道益菌**（雙叉桿菌），同時**抑制害菌**生長，消除積聚的毒素，暢通腸道，減低患病機會，並**舒緩接種疫苗後的副作用**。



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD

益腸 健脾胃

抗疫必備

增益菌
抗惡菌

提升
腸胃功能

強化體質
保健康

防眼睛、
血管氧化



最多
減\$250

雪肌蘭魚寶紅酒素SOD(60條)

榮譽 金咭 尊貴
減\$250 減\$200 減\$150
(P2335f) (P2335g) (P2335h)

*會員優惠細則，請參閱P. 15



自由基剋星 — SOD

對抗疾病衰老元兇

人體進行任何活動，包括呼吸、進食，都需要能量，而負責傳遞能量的「搬運工」就是自由基，又名游離基。但過量的自由基，藉「氧化」攻擊體內的器官和細胞組織，導致失去正常運作功能，衰老、疾病亦隨之而來，是威脅健康的「破壞王」。

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。

患病衰老的元兇

不良的生活習慣或環境因素，如熬夜、壓力過大、經常暴露於紫外線（日曬）、污染環境、煙酒，都會造成人體產生更多的自由基。過量的自由基會破壞DNA，造成損害或突變。例如，使體內器官「生鏽」，損害DNA；自由基更會氧化眼球細胞，導致視力減退、黃斑病變、白內障等；破壞皮膚纖維，產生皺紋，造成肥胖、疲倦、老化和各種慢性疾病，甚至致癌。可見，自由基是患病和老化的最大元兇。

SOD超強抗氧化 第一道防線

自由基也並非沒有剋星，人體內的抗氧化系統，能對抗和預防自由基的傷害。主要分為「抗氧化物」和「抗氧化物酶」。單一抗氧化物如維他命C及E等，未能充分清除自由基，而且缺點是有如子彈，用一發就消耗一發，甚至反被氧化吞噬，變成另一個自由基，因此需要更強大的抗氧化防線——人體內的SOD（過氧化物歧化酶），平衡和清除過多的自由基，遠離疾病的威脅。



各國科研肯定 SOD延壽保青春

隨年紀增長，人體製造的SOD及抗氧化物的能力逐漸下降，自由基隨即增多、失衡，體內修補基因能力退化，增加衰老、慢性病和頑疾的機率。因此必須額外補充SOD抗氧化營養。瑞士有研究顯示，紅酒精華能增加細胞製造SOD的mRNA，增加體內的SOD含量^①；而多份國際期刊亦表明，紅酒中的有效成分，能增加腦組織SOD的數量及活性^{②-③}，亦能提升人體血液的抗氧化能力^④。此外，國際權威的科研期刊《Nature》更證實，紅酒提高SOD的數量和活性，延長實驗對象的壽命^⑤。



網絡式抗氧化 效能高百倍

紅酒雖然能補充SOD，但有效成分濃度較低，加上含酒精，不能大量攝取。「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」以高科技集合紅酒精華、純天然蜂皇漿、天然維他命C及E四種抗氧化物，網絡式協同作用，抗氧化效能高百倍，是自由基的清道夫，清除細胞垃圾，阻止自由基破壞人體細胞，保護器官及細胞健康，健康達至最佳狀態，延壽保青春！

參考資料

① Mayo et al. Melatonin Regulation of Antioxidant Enzyme Gene Expression. Cellular and Molecular Life Sciences 2002; 59:1706-1713 ② Robb et al. Dietary resveratrol administration increases MnSOD expression and activity in mouse brain. Biochemical and Biophysical Research Communications 2006; 372:254-259 ③ Mokni et al. Effect of Resveratrol on Antioxidant Enzyme Activities in the Brain of Healthy Rat. Neurochemical Research 2007; 32:981-987 ④ Serafini et al. Alcohol-free Red Wine Enhances Plasma Antioxidant Capacity in Humans. The Journal of Nutrition 1998; 128:1003-1007 ⑤ Baur et al. Resveratrol Improves Health and Survival of Mice on a High-calorie Diet. Nature 2006; 444:337-342



香港每5人便有1人受到不同程度的情緒困擾，症狀可持續4星期以上，影響日常生活。心理學家指出，個人心理質素是主導情緒的關鍵，要掌控自己的人生，先要成為情緒的主人。



做情緒的**主人**

情緒低落 腦部也渾噩？

負面情緒除了會影響心理，還會擾亂腦部的「執行功能」區域，令組織、規劃、決策等有關能力下降，使人無法清楚地思考，專注力、記憶力及思考力隨之變差，長遠影響學習、工作及社交生活。

誘發情緒問題的元兇

情緒低落的成因，可分為內在及外在因素。內在因素除了遺傳、個人性格外，腦部化學傳遞物質失衡，亦是重要的原因。外在因素如工作及生活環境帶來的無形壓力、長期患病、親人逝世、酗酒及藥物等，均會誘發情緒問題。應及早正視負面情緒，避免帶來無法負荷的壓力，影響個性及人際關係。

常見情緒問題

- 1 焦慮症
- 2 驚恐症
- 3 強迫症
- 4 社交焦慮症
- 5 抑鬱症
- 6 創傷後情緒病



如何舒緩 受困情緒？



良好生活作息

每日保持6-8小時的優質睡眠、做20-30分鐘運動，配合均衡飲食，均可放鬆身心、改善情緒。



補充營養

多攝取有助穩定情緒、護腦的營養，例如Omega-3 DHA，是一種人體不可或缺、腦部必須重要的營養。研究發現，Omega-3 DHA能強化大腦細胞膜和神經傳導物質，改善情緒，從而提升專注力、記憶力及思考力。



接受情緒

多了解情緒問題，明白低落和傷心是正常的情緒反應，積極面對。



多溝通 尋求協助

與信任的家人或朋友傾訴問題，如有需要，尋找社工、醫生專業協助，排解情緒。

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

要腦力 眼力 必食DHA

醒腦護眼營養



大腦又滿電！

平衡
情緒

增強
專注力

靈活
思考



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



*「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 | 12 | 醫生專欄 | 22 | 細味生活 |
| | 逆齡靚媽 —
曹敏莉的「少女肌」養成術 | | 做情緒的主人 | | 健康瘦身有秘訣 我有兩招 |
| 06 | 健康專題 | 16 | 中醫養生 | 24 | 中醫養生 |
| | 嚴防新冠、流感夾擊
補足營養勿鬆懈 | | 小心肝 鬧情緒？ | | 冬天濕敏易爆發？鎖水防乾有辦法 |
| 10 | 科研新知 | 18 | 美肌之選 | 27 | 運動教室 |
| | 自由基剋星 — SOD
對抗疾病衰老元兇 | | 逆時光 抗老 保養學 | | 簡易強骨操 撐起人生每一步 |
| | | 20 | 小寶蜜語 | 30 | 營養師專欄 |
| | | | 治未病 預防醫學 「逆」境自強 | | 吃出關節力 行山運動見實力 |
| | | | | 33 | 問答遊戲及選舉提名 |
| | | | | 34 | 會員分享 |

預祝1、2、3月生日會員

Happy Birthday

榮譽

\$300

金咭

\$200

尊貴

\$100

雪肌蘭已為1、2及3月份生日之會員準備了生日禮遇！請於2022年有3月31日前，親臨所屬專櫃或專門店，領取優惠，條款約束。

*優惠只限享用一次。



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2022年1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。



送

P. 2

全線 **watsons**、**馬寧 mannings** 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）



小心肝 鬧情緒？

日常生活中，人們會經歷各種情緒，但當某些情緒持續出現，超越負荷，便會影響健康。中醫有「七情內傷」之說，認為情緒失調會直接損害體內臟腑，誘發多種情緒問題和身心疾病。

情緒波動 易「肝鬱」

都市人壓力大，長期焦慮、緊張，容易產生胸悶、頭暈、胃部不適、睡不安寧等情緒問題症狀。中醫認為「肝主情志」，任何過激、不良情緒都會首先傷肝，影響臟腑氣血功能，導致肝的氣機不暢、堵塞，造成肝氣鬱結，可誘發或加重原有的肝病。

怒傷肝 「肝」擾情緒

情緒受困的人，悶氣無處舒解，壓在身體裏，初期傷肝，長遠影響五臟，引發其他疾病；同時，肝的失衡也會影響情緒，陰讓人靜，陽令人動，兩者互相制約。肝臟受損，肝陰不足，肝陽上亢，情緒也容易躁動。因此，護養好肝臟，不良情緒也會消失，心境回復平靜。





護肝解鬱 保養法



保持積極樂觀

「百病生於氣」，經常保持心境愉悅，管理好情緒，才能讓肝經疏通，肝氣順達，氣血也調和。



補充護肝營養

中醫角度，牡蠣性平，具有益陰潛陽、鎮驚安神的作用。研究顯示，蠔中所含的微量元素可調節神經，穩定情緒。常食用蠔肉精華，能舒緩壓力引致的緊張煩躁、頭暈目眩等症狀。

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

平衡情緒 舒緩壓力

補肝腎

提升 免疫力

回復精力



雪肌蘭魚宝蠔皇素



蠔肉精華



美肌之選

逆時光 抗老 保養學



修復DNA 全方位肌膚再生

頂級修復再生成分，濃厚滋潤肌底，激活怠倦細胞，全方位擊退肌膚老化問題，肌膚重現活力彈性，青春嫩肌，睡醒頃刻擁有。

時光倒流20年



- ✓ 修復受損DNA，強化肌膚自癒力
- ✓ 激活膠原合成，深層抗皺緊緻
- ✓ 7重補濕滋養成分，收細毛孔
- ✓ 整夜鎖緊活膚營養，白天重拾年輕

榮譽

72折

(P2335i)

金咭

81折

(P2335j)

Concentrate+ Vital Cream
活細胞修護面霜

晚間更生術

把握肌膚黃金修復期，釋放晚間再生力量，讓細胞重生，零瑕幼肌，矚目誕生。

一夜完美肌膚

- ✓ 超卓抗氧、抗老功效，一夜扭轉肌齡
- ✓ 導入源源養分，躍動膠原自生，緊緻撫紋
- ✓ 加速細胞修復，促進肌底代謝，細滑柔嫩
- ✓ 修護抗敏，強化脆弱肌膚，擊退倦容



Concentrate+ Night Serum
活細胞晚間再生精華

榮譽

72折

(P2335k)

金咭

81折

(P2335l)

愛美是女人的天性，最好青春常駐，不想皮膚
泄露年齡秘密？精選以下4款低至72折的高效
抗老護膚品，讓你體驗肌膚逆時光之旅！

低至
72折

持久滋潤



徹夜抗皺 鎖緊養分

有如「塗抹式Botox」全面熨平各類皺紋，從根本
重建肌膚細胞結構，打造緊緻細滑「絲綢肌」。

- ✓ 加速細胞更新，深度抗皺，抑制表情紋
- ✓ 刺激真皮細胞生長，緊緻提拉媲美Botox
- ✓ 極速注滿肌底水庫，持久滋潤補濕
- ✓ 封鎖抗皺營養，倍效吸收昇華

榮譽

72折
(P2335m)

金咭

81折
(P2335n)

BX Silky Veil
BX絲綢面膜

回復亮眼神采

長期戴口罩，只見到雙眼，更要好好保養，
打造嬌嫩、富透明感的動人美目。

- ✓ 擊退眼部浮腫、眼紋，緊緻眼周肌膚
- ✓ 促進血液循環，舒緩疲倦肌，減淡
黑眼圈及暗啞
- ✓ 舒緩眼倦，雙眼再煥神采
- ✓ 速效補濕，減少油脂粒或過敏豆豆

重塑魅力明眸



Clarifying Veil & Sheet
完美無痕緊緻眼膜

榮譽

72折
(P2335o)

金咭

尊貴

81折
(P2335p)

*每位會員限買1次。會員優惠細則，請參閱P. 15。



都市人生活壓力大，容易飲食失衡，免疫力變差，令身體出現「亞健康」狀態。

治未病

預防醫學 「逆」境自強

你有經常感到疲勞、眼倦、肩頸背痛、消化不良、睡眠質素差嗎？不要看輕是小毛病，就不加理會，其實你可能已經處於「亞健康」。一旦遇上流行病、甚至變種病毒，不論老年人或青壯年人，都一樣有機會受到感染，損失寶貴的健康。

預防勝於治療

想簡單有效防病，遠離「亞健康」？日常管理健康係最重要。「及早做、天天做，持之以久地做」，做好以下3件事：「運動、食健康食品、好睡眠」，就可以輕鬆做到「治未病」，預防勝於治療。

合適、簡易の運動

擔心唔夠時間外出做運動？可以選擇一些在家進行的運動。每期的「運動教室」，都會介紹一些隨時隨地、適合大部份人的簡單「微流汗運動」，大家每日跟住做半小時以上，微微出汗，令血氣運行，血氣在體內要通行無阻才健康。經絡運動可有效舒緩經絡，您有否聽過「筋長一寸，延壽十年」？

營養免疫學：健康食品

對於繁忙都市人，要保持均衡飲食來吸收足夠營養，確實有點難，所以，我和身邊好多親友都深信「營養免疫學」，早已養成服食天然健康食品的好習慣。透過這個最快速、方便的方法，直接補充身體所需營養，因為分子細、身體容易吸收和利用，加上完全無雜質、重金屬、毒素，安全無副作用，能充分發揮效能。營養均衡，抵抗力好，自然少病痛。

優質睡眠 心情自然好

除咗做運動、吃足量健康食品，「睡眠質素好」都非常重要！我習慣睡前放鬆心情，盡量停止處理工務，保持心情好和放鬆，便容易瞓得好，日間心情亦自然好！



健康食品 當宵夜

晚餐後，有時有機會肚餓。以我經驗，食任何種類既宵夜都難以消化，過飽會影響睡眠。所以，我會用幾款健康食品當作宵夜，如水凝素、鯊魚軟骨素及魚鈣等，因為健康食品份子小、身體容易吸收及利用，食完後唔會肚餓，亦唔會有「滯」或過飽既感覺。

小貼士





今年食清啲：No Way！飲飲食食我至叻！

節食？肥胖？啲衫要改闊？血管阻塞？從來喺我身上未發生過！好多朋友都問我，經常食豐富大餐，點可以Keep Fit、又Keep到心血管健康？我秘訣就係……阻脂素同Omega-3 EPA！



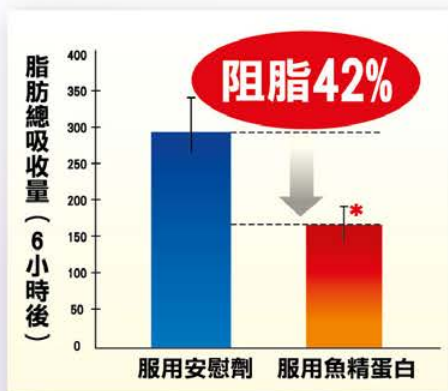
健康瘦身有秘訣 我有兩招



「第一招」

健康阻脂達42%

飯前我習慣食「阻脂素」，提煉來自三文魚白子，科研證實，成分有效阻截人體膳食中吸收嘅多餘脂肪，脂肪吸收大減42%，又唔會妨礙其他營養吸收，仲可以幫助控制食慾，咁大家就唔使辛苦節食，都可以輕鬆減去脂肪，回復健康身型。



「第二招」

暢通血管 恢復彈性

國際研究指出，補充Omega-3 EPA來自深海魚的不飽和脂肪，可以清除血管內嘅廢物，有「血管清道夫」嘅美譽，令血管暢通、有彈性，舒緩心血管問題風險。美國FDA及心臟協會亦認可，Omega-3 EPA可以暢通心血管、降醇及炎症狀等等，幫助保持心血管健康。

所以，我每日都會食「阻脂素」同「淨の丸EPA」，令我「吃喝放心，健康瘦身」。

我好開心雪肌蘭魚寶天然健康食品系列年年獲獎，所以我一定選無雜質、天然成分，又有科研認可的健康食品。

連年獲獎



Food Engineering & Ingredients (FEI) 總行內權威雜誌

FEI 創辦至今已超過40年歷史，地位一如財經雜誌FORTUNE，內容圍繞食品製造、品質檢定、食物安全等，是歐洲一份權威刊物。其所載資料文章，極具影響力，是業內人士必讀刊物！

成分天然
無藥物副作用



血管清道夫

減42%
脂肪吸收

雪肌蘭天然健康食品的製造商規模龐大，更曾連年榮獲英國專業食品權威科學雜誌FEI，甄選為「世界Top 100食品集團」，絕對是國際公認的優質保證。



受「濕敏」之苦的皮膚，最怕冬季！低溫加上空氣乾燥，令皮膚缺水、粗糙缺乏彈性，易生裂紋及落屑，嚴重更會抓到甩皮、滲血。中醫的角度認為，冬季皮膚過敏痕癢與「陰虛肺虛」關係密切。必須做好「滋陰養肺」，以防濕敏大爆發。



冬天 濕敏易爆發？

鎖水防乾 有辦法



津液不足 陰虛乾癢

冬天本來就比較乾燥，加上天氣凍，多吃火鍋、羊腩煲等燥熱食物，更加速耗損體內的水分。另外，喜愛泡熱水澡、選用錯誤產品過度清潔皮膚、營養不良、熬夜等，也可能增加皮膚乾癢的機會。當出現皮膚乾癢，表示體內已大量流失津液，是身體缺水的警號。津液就像人體內流動的水，一旦缺乏不足，就會引起「陰虛」。

肺喜潤惡燥 必需鎖水

中醫認為，「肺主皮毛，喜潤惡燥」。冬天的寒氣入侵身體，容易導致肺氣虛，耗損人體津液，皮膚的抵抗力也會變弱。無論飲多少水、擦幾次乳液，仍覺口乾、皮膚乾。因此肺氣虛，亦是冬天乾燥痕癢的一大成因。有人以為多吃膠質食物，就能補充身體水分，但一來要大量服食，才可能見效；加上處理繁複，高溫烹煮後營養更有機會流失。要緩和濕敏之苦，解決冬季過敏痕癢？首要工作就是為身體鎖水，才能有效「滋陰、養肺」。

滋陰養肺 鎖水小妙招！



吃白色食物

肺對應五色為「白」，建議可多攝取白色食物如山藥、百合、蓮子等養肺，幫助緩解肌膚痕癢等症狀。

生活規律 注意飲食

盡量避免熬夜、進食辛辣、燥熱、煎炸食物，這些都會導致陰虛血虧的體質，並加重症狀。



溫水清潔

注意洗澡水溫不宜過熱，避免洗澡時間過長，及過度清潔皮膚。

調整濕度

室內開冷氣或暖氣時，可放置一盆清水，調整室內濕度。

鎖水營養 高效直接

日常補充專利認證的「高分子玻尿酸」配方，有效為身體鎖緊水分，滋潤皮膚，改善乾燥痕癢，發揮內外補水功效，滋養全身臟腑，讓身體及皮膚充滿水分、彈性，無懼冬日乾燥。

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

鎖緊細胞水分

才可年輕10歲

防乾

增肌膚
彈性

保健康

高分子玻尿酸

雪肌蘭魚寶水凝素



踢走乾燥、痕癢、過敏症狀

送



榮譽

^免費獲贈「雪肌蘭魚寶水凝素」旅行裝1包 (P2335q)。
會員優惠細則，請參閱P. 15。



銷量
NO.1*

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

顧客服務部熱線：(852) 2882 4884



www.squina.com



時間，是專業的小偷，除了偷走光陰，還悄悄偷走你體內的骨質！年至30歲，骨質流失問題便自然出現，增加你骨質疏鬆和損傷的風險，影響生活質素。

簡易強骨操

撐起人生每一步



調查發現，港人對骨質疏鬆認知不足，約40%港人不清楚防治方法。想鎖住骨質，預防骨質疏鬆？就要及早補充強骨營養，強化骨骼，再配合恆常運動，雙管齊下，激活「造骨細胞」，提升骨質密度，減慢骨質流失，令脆弱的骨頭重變堅硬。



人老腿先衰 百病從腳生

「雙腿」是人體重要的承重器官，助我們四處行走；更是人體的第二心臟，擁有50%的神經、血管、血液，是氣血循環的重要通道。隨年紀增長，腿部血液循環逐漸減弱，加上缺乏運動，肌肉和鈣質亦逐漸流失，影響血氣暢通及營養輸送至各器官，誘發各種疾病。

運動保健康 先補關節液

想身體健康，要多做運動刺激腿部力量。膝關節是支撐身體活動的重要零件，日常動作有機會對它造成壓力及勞損。

長期補充鯊魚軟骨素S. C. P.，為關節注入潤滑劑，使關節回復柔韌彈性，時刻保護軟骨，防軟骨磨蝕，做足最強防護，運動更安心放心。

*老人家較容易跌倒、斷骨，必須多補充鯊魚軟骨素S. C. P.。

人人識做 齊齊起步

以下腿部運動做法簡單、柔和，適合任何人隨時隨地強骨健腿！

運動(36-1) 原地踏步

拉伸部位：手臂、臀部、
大腿前側（股四頭肌）

功效：

放鬆腿部肌肉，促進血液循環，減緩骨質流失

- 1 身挺直，重心落在腳掌，站穩
- 2 先盡量抬高右大腿至90度，左臂同時擺前、右臂擺後
- 3 腳着地時，收腹，免傷及腰
- 4 邊保持節奏交替踏步、邊前後擺臂

建議時間

早晚各做1組，每組1分鐘
(可自行調節速度)



影片教學



運動(36-2) 踮腳

拉伸部位：背部、臀部、小腿外側（脛骨肌肉）

功效：

增強小腿肌肉和骨骼的協調度、
腳踝關節穩定性，預防骨質疏鬆

- 1 抬頭挺胸，兩腳微張，手放兩側
- 2 收腹，慢慢提起腳跟，重心落在前腳掌，用腳趾抓住地面
- 3 腳盡量向上踮，至最高點時，快速降下，讓腳跟踩地，加強骨細胞活性
- 4 放鬆，再重覆整個動作

建議時間

一日做20至30次

影片教學



運動(36-3) 深蹲

拉伸部位：脊椎、腰部、
腿部及臀部肌群

功效：

有助血氣運行，促進骨骼吸收營養，
強化心臟、骨骼，增強腿力

- 1 雙腳打開，與肩寬相約，腳尖、膝蓋向前
- 2 重心落在腳板，臀部像坐椅子一樣往後坐（如擔心腿力不足，可將沙發/椅子置於身後作保護）
- 3 膝頭勿過腳尖，手臂同時伸向前，維持姿勢幾秒
- 4 站起來，再重覆整個動作

建議時間

每周3次，每次做3組，每組不超過10下

影片教學





秋冬金風送爽，加上疫情所限無法外遊，以致近年遠足行山人數明顯上升，出現前所未見的全民行山熱潮。但隨之而來的，就是關節疼痛個案亦與日俱增。事實上，關節問題需謹慎處理，否則只會愈行愈傷！



吃出 關節力

行山運動 見實力



行山傷關節？

關節是骨頭與骨頭之間的連接位，包括軟骨及關節液。關節液為兩端軟骨提供養分，有避震及潤滑作用。

大多數行山人士都有關節問題，主要是因膝蓋軟骨磨蝕而導致膝痛。由於上山及落山時，膝關節軟骨分別會承受身體約3倍及7倍的重力，關節液因過度損耗而流失，造成關節軟骨退化及老化。

磨蝕勞損 有先兆

關節問題的出現其實早有先兆，尤其在落樓梯或斜坡時，會感到膝關節腫脹、發熱和疼痛或蹲下及落樓梯時甚至「發軟蹄」的情況；又或經常發出「咯咯聲」及膝關節僵硬，感到很困難才能完全伸直，活動幅度減少。所以，要及早留意關節問題的先兆，以免病情惡化。



補充營養 踢走痠痺痛

要避免關節勞損，可從日常飲食補給落手。倘若關節液逐漸減少，軟骨就易受損耗，關節間便失去彈性和承托力，加劇骨頭間碰撞摩擦，產生痠痺痛。因此，建議日常多吃維他命C豐富的食物，如紅甜椒、橙、奇異果等，協助身體軟骨合成。

此外，直接選擇市面上的營養補充品更方便快捷，例如含有修護關節專利成分的「鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體 S. C. P.」，有效增加和鎖緊關節液，潤滑關節，令關節回復柔韌彈性、靈活，有效改善痠軟、僵硬及活動能力。大家亦可向營養師、專業顧問等查詢。

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

運動 不傷膝

潤滑關節 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.

^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2020年屈臣氏健康美麗大賞榮獲「鑽石級健康美麗大獎」—優質骨關節保健食品，是同類產品中最高銷量。 ** 歐洲專利認證EP1930017B1・日本專利認證3248170,4834671・美國專利認證US7,951,782 B2 # Murota et al. Journal of Food Biochemistry 2010; 34:182-194.

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「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」的成效？
A. 平衡自由基，抗氧化，防器官生鏽
B. 改善消化，助營養吸收，促進深層睡眠
C. 以上皆是
2. 服食哪種健康食品，有助改善情緒問題？
A. 雪肌蘭魚寶蠔皇素
B. 雪肌蘭魚寶腦の源DHA
C. 以上皆是
3. 年約幾多歲，骨質便會開始流失？
A. 20歲
B. 30歲
C. 40歲
4. 行上山時，膝關節軟骨會承受身體多少倍的重量？
A. 3倍
B. 5倍
C. 7倍

回答以上4條問題及填妥會員資料，於2022年1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、3A、4B

上期得獎者名單：

1. 彭偉青 (MK03182)
2. 蘇惠瓊 (MK01742)
3. 蔡梅笑 (MK02877)
4. 鄧秀萍 (JR01248)
5. 黃偉堂 (PP00114)
6. CHAN PO YEE (NTP03198)
7. MOK YUK LAN (NTP02744)
8. SIN MIU SIM (LYSC01864)
9. HO YEE HA (PAC00623)
10. YINNIE WONG (CC01786)

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：_____

2021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：_____

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

備註：(1) 只接受表格正本，影印本無效 (2) 每位會員限投一票，重複投票者將被取消參加資格 (3) 請於2022年3月31日前遞交，逾期無效

會員分享



沈美莉女士
秘書

“鼻敏痊癒，抵抗力好，變得年輕”

我服用「鯊魚丸」已有17年，大大改善了身體狀況，最明顯是令我多年的鼻敏狀況痊癒。以往每逢冬天，我也飽受鼻塞困擾，影響睡眠，但自從服用「鯊魚丸」後，每晚也睡得好，十分感謝！我以前抵抗力較差，容易感冒，但現在抵抗力明顯增強，感冒問題亦變少了。

推
介
產
品



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸

除此，鯊魚丸亦令我皮膚明顯年輕不少，變得光滑水潤，朋友們不知道我的真實年齡，人人都估我三十餘歲呢！每天吃三粒「鯊魚丸」，已有如此效果，我非常感謝雪肌蘭，亦介紹很多朋友食用此產品，他們也多謝我的好介紹呢！

“我和孫女都健康快樂”

我知道DHA可以促進腦部、視力發展，提升記憶力，所以一年前已給未夠2歲的孫女食「魚寶腦の源DHA」，幫助她學習更快更聰明。服食數月後，開始教她顏色及水果英語生字，隔了數天，她仍記得並能逐一讀出。現在還未夠3歲，已能認讀顏色、水果、動物、五官等多種日常英語詞彙。

早前，我不慎跌倒，導致手骨骨裂，心情及日常活動受到影響。後來經雪肌蘭健康美容顧問介紹，服用魚寶鯊魚軟骨素S. C. P.，有助鎖緊鈣質，令骨質更穩固。食了一段時間，骨裂復原得很快，已能活動自如。好感恩遇到雪肌蘭產品，令我及家人健康。



蔡雪芳女士
家庭主婦

推
介
產
品



雪肌蘭魚寶
腦の源DHA

雪肌蘭魚寶
鯊魚軟骨素S. C. P.

“ 皮膚變滑、 骨裂神奇復原 ”

最初接觸雪肌蘭健康食品，是因為我在這個會員分享專頁，看到一位婆婆分享「鯊魚軟骨素S. C. P.」助她成功爬樓梯的經歷，由於我本身有膝蓋退化問題，所以被吸引了，加上雪肌蘭的健康美容顧問非常友善、細心地為我提供意見，令我更有信心再服用「鯊肝素DAGE、紅酒素、水凝素」等其他產品，現在，我的皮膚都滑了。我亦給曾中風及年老的丈夫進食「蠔皇素、鯊魚丸及DNA」，他的情緒亦穩定了不少。

在2020年9月，我不慎跌倒，脊骨下陷，腳趾骨也裂了兩節。醫生為我做了骨質密度評估，意外地發現我的情況遠比想像中好，而腳趾骨也快速癒合，醫生甚至用「神蹟」來形容，我明白這是持續吃「鯊魚軟骨素S. C. P. 和強骨の宝」的功效。

推介
產品



雪肌蘭魚宝
鯊魚軟骨素S. C. P.

雪肌蘭魚宝
強骨の宝



朱蕙碧女士
退休人士

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



疫苗成分

100% 角鯊烯 (魚鯊烯) % Squalene

免疫力 是您最好的醫生



雪肌蘭魚寶鯊魚丸

銷量 NO.1*

改善免疫力 提升疫苗效能

- 角鯊烯一直被加入疫苗提升效能，包括流感疫苗、新冠疫苗。
- 「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」含100%角鯊烯：
 - ✓ 改善體質，減低感染機會及感染後傷害。
 - ✓ 接種疫苗前後服食，幫助提升疫苗效能。
 - ✓ 能幫助補肺護肝，鞏固免疫系統。

雪肌蘭 × 消費券

購物即賺高達

\$500



電子禮券回贈

雪肌蘭加碼實惠\$500購物回贈！憑八達通、支付寶HK或微信支付，以電子消費券購物滿\$1,000，即享\$100電子禮券回贈，多買多賺，最高可享高達\$500回贈！只適用於雪肌蘭專門店及專櫃。詳情請瀏覽網頁。

營養免疫學

雪肌蘭以「營養免疫學」及「預防醫學」為理念，用高科技從天然食物萃取最有效、最濃縮的營養，提煉成優質天然健康食品，分子細，身體容易吸收和利用，發揮針對性療效。

顧客服務部熱線：(852)2882 4884

www.squina.com

