

夏日全方位保健美肌攻略

踏入盛夏，氣溫持續上升，紫外線也特別猛烈。夏天首要任務是防曬·美白，因為紫外光無處不在，無論室內、夜晚都有，而壓力、熬夜、環境也會刺激黑色素增生，所以防曬·美白缺一不可。然而，陽光並非一無是處，適量日曬可促進身體製造維他命D，有助強健骨骼，只要懂得為肌膚打好抗曬底子，便毋懼和陽光玩遊戲！

防曬 + 美白

防曬是全身工作

不同場合或不同肌質人士，也有不同的防曬需要。一般人只顧面部防曬，卻忽略了手腳部位也會受到紫外線侵襲，若非長時間處於戶外，肌膚未必會即時變黑或出雀斑，但其實黑色素已在體內日漸擴大，慢慢分解肌膚的膠原蛋白，令肌膚長出斑點。除了塗上合適的防曬品，我們可以從內增強肌膚的防曬因子，減低紫外線的傷害。



從內 製造抗曬因子

「雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE」

- 直達肌膚細胞基因形成保護膜，製造防曬因子
- 避免細胞受紫外線損害氧化，形成皺紋、乾紋及雀斑，保護幼嫩皙白肌
- 促進細胞活力，提升肌膚自癒力



敏感肌膚の選 防曬修護白白 cream

「天然防曬隔離底霜」SPF28 PA++

- 抵禦紫外光，均勻膚色，增加肌膚亮白透明感
- 含原花青素，超強保濕及抗氧化，預防肌膚乾燥、斑點、敏感及老化
- 質感清爽幼滑，不含香料、酒精、紫外線吸收劑，防汗防水



油性暗瘡肌膚の選 堵截油光

「防曬黃金啫喱」

- 天然保護膜，有效阻隔紫外線UVA及UVB
- 質地清爽，補充角質水份，抗炎鎮靜
- 妝前打底霜，不易脫妝



戶外活動の選 最強防曬

「防曬柔護乳霜」SPF30

- 天然海洋精華，適合柔嫩敏感肌
- 適合面部、全身使用，能預防日曬後缺水、脫皮、紅腫
- 防汗、防水，具全身補濕功能





360° 環迴美白

黑色素會一點一滴地累積，因此，除了要做好防曬工作，防止黑色素形成外，還要好好美白肌膚，化解體內的黑色素，避免黑色素「坐大」。



亮白肌膚吃出來

「雪肌蘭魚寶紅酒素 SOD」

- 趕走令黑色素凝聚的自由基，避免細胞被氧化而形成色斑、雀斑、黑斑
- 改善肌膚暗啞，讓肌膚由內至外展現自然透白光彩
- 令曬後肌膚極速回復自然白
- 減低自由基氧化皮脂而形成黑頭，暢通毛孔



全面美白抗黑

「美白面膜」

- 代謝促進作用：加速黑色素代謝排解
- 制禦作用：抑制細胞製造黑色素
- 美白還原作用：令沉著黑色素變白，針對雀斑、黑斑及暗啞



針對斑點，重點美白

「美白粉末」

- 高濃縮美白精華粉末，每一粒可發揮100倍的美白效果
- 混合其他護膚品使用，加倍抑制黑色素，重點美白去斑
- 去斑、美白、解毒、抗菌一take過，重現雪滑美肌



秀髮也要防紫外光

「鯊魚修護洗髮露及修護素」髮絲護理套裝

秀髮每天都在陽光底下，成為紫外光第一個受害者。雪肌蘭髮絲護理套裝蘊含多項天然植物修護保濕精華，加上Squalane精華，能迅速滲透髮根，活化毛髮細胞，修補受損髮絲，令頭髮回復強壯健康。當中的修護成份，能在秀髮上留下一層天然保護膜，預防紫外光曬傷髮質。



守護清新淨透肌

香港的空氣污染指數持續上升，放工回家看到鏡中的自己又暗又黃，摸一摸臉兒，又粗糙又多暗粒？除每天基本潔臉外，一定要定時為肌膚打掃除，夏天不妨選用清潔性較強的產品，令油脂無處容身！



夏日清爽潔面 煥發天然光澤

「修護潔膚泡沫」

- 弱酸性潔面泡沫，用後肌膚感覺極清爽卻不失滋潤
- 深入毛孔，去除每天積聚之自由基、污垢及角質死皮
- 增強肌膚表面保濕力，保持柔軟富彈性



針對油脂分泌 向油光 Say Bye

「活力酵素控油洗面粉」

- 針對油脂分泌旺盛之 T-zone 及暗粒部位
- 深入溶解毛孔內之黑頭、油脂、污垢及死皮
- 淨白去黃氣，肌膚清爽舒適



深層淨化毛孔 排毒去暗啞

「天然海藻泥面膜」

- 含豐富微量元素、礦物質、維他命，補充肌膚所需養份
- 天然排毒，消滅粒粒死皮，促進肌膚新陳代謝
- 去黃、去印、美白，收細毛孔，緊緻瘦面



急救暗瘡 SOS

「暗瘡治療啫喱」

- 重點點擊暗瘡患處，迅速殺菌消炎
- 加速暗瘡凋謝，癒後不留痕

夏日「智慧保濕」要訣

有人會問，夏天肌膚容易出油，不塗保濕也沒關係？

錯！肌膚不能缺水，底層越乾，肌膚越易出油！

夏天保濕秘訣在於用「對」保濕產品，為肌膚補水但又不會造成黏膩感。



清爽保濕 無香料防敏感

「雪肌蘭調肌保濕乳液」

- 獨有修護保濕技術，極速滲透肌膚底層，質感清爽
- 改善敏感脆弱及受損細胞，令肌膚回復柔軟平滑
- 維持肌理健康，預防粉刺暗瘡



深海水凝嫩膚 即時緊緻彈性

「鯊魚面膜 + 海藻排毒瘦面面膜」

- 珍貴鯊魚膠原配合萬千海藻威力，深層活化底層細胞
- 對抗紫外光、環境污染、壓力等等對肌膚造成的傷害
- 排毒緊緻、收緊瘦面、去紋抗皺、舒緩鎮靜
- 補充膠原蛋白，重建彈力纖維網，增強彈性，回復透明 BB 肌



天然海藻 保養身體

不少人只管為俏臉扮靚，但卻忽視了身體護理，造就不少「觀音臉，掃把身」，滑滑臉兒卻露出粗糙又水腫的手臂及雙腿，大煞風景！不想背負「肥腫難分」、水桶腰等身形，就不要顧上不顧下啦！利用天然海洋中的海水、海泥、海藻而成的天然海洋纖體系列，總有一款適合您！



喚醒疲倦肌膚

「天然海洋沐浴啫喱」

- 清爽潔淨，消除疲勞
- 深層護養肌膚，預防鬆弛及皺紋



掙走角質死皮

「天然海洋纖體磨砂啫喱」

- 磨砂粒子能軟化及清除全身角質死皮，深層潔淨
- 礦物元素收緊肌膚線條，預防鬆弛
- 用後肌膚清爽潔淨，柔軟白滑



針對鬆弛肌膚

「天然海洋收緊美體啫喱」

- 獨特天然纖體收緊元素，發揮分解脂肪、促進排毒、收身緊膚功效
- 刺激表皮微循環，排走多餘水份、脂肪及廢物



潔淨按摩—take 過

「天然海洋消脂香皂」

- 猶如「天然按摩手套」，潔淨肌膚污垢死皮
- 美白保濕，加速瘦身

內在調理 去脂消腫



消滅壞脂肪 有利心血管

「雪肌蘭魚寶淨の丸」

- Omega-3 EPA能促進血液循環，消脂強心
- 排走水腫，keep住窈窕身形



每天飲用，輕鬆去脂

「天然海藻消脂茶」

- 迅速消滅脂肪及卡路里，天然瘦身
- 強健消化管道，排走體內穢物



隱形計時炸彈—— 高血壓困擾60萬港人

高血壓與心血管疾病息息相關。但近95%高血壓患者並無任何病徵，往往於身體檢查或病發後（如中風）才發現。而本港高血壓患者估計多達60萬，並有年輕化趨勢，最年輕的患者只有17歲！今期為大家剖析高血壓成因，並提供預防方法，以免被「隱形炸彈」纏身！

高血壓及其成因

根據世界衛生組織（WHO）標準，長期收縮壓（上壓）高過140mmHg，或舒張壓（下壓）高過90mmHg便屬高血壓¹。

高血壓分為兩種：

1. 繼發性高血壓 — 較少數，患者本無高血壓，在患病（如腫瘤、糖尿病）後才併發此症
2. 原發性高血壓 — 佔患者的95%，病因不明

高血壓有何徵狀及併發症？

高血壓多全無病徵，只有少數患者出現頭痛、面潮紅、視力模糊、心跳加快等症狀。長期高血壓有機會令心肌變厚，減低心臟靈活度，患冠心病的機會增加4倍，患致命的心臟衰竭及腦中風機會更多出6-7倍！而邊緣血壓高人士亦需注意，若血壓長期維持較高水平，血管可能會逐漸失去彈性而硬化，繼而損害其他器官功能。

患高血壓的高危因素及改善方法

高危因素	改善方法	備註
<ul style="list-style-type: none"> • 進食過量高脂高鹽食物 • 壞膽固醇過高，令血管內壁收窄 • 煙酒過量 • 缺乏運動 • 過胖 • 壓力過大 • 家族遺傳 • 器官出現問題（特別是肝、腎） 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 少吃高鹽高脂食物（如：薯片、午餐肉） ✗ 避免吃高膽固醇食物（如：蛋黃、動物內臟） ✓ 多進食抗氧化食物，如：紅酒精華，能抑制血脂及膽固醇被氧化，有助平衡血壓 ✓ 多補充 Omega 3 EPA，以平衡血脂及膽固醇，令血管暢通 ✓ DNA 核酸能擴張末梢血管，有助抑制血壓上升 ✓ 按身體狀況每星期最少做3次帶氧運動（如：游泳、跑步等），每次30分鐘或以上 ✓ 作息定時，多看笑片，保持心境開朗，減少壓力 	<p>很多高血壓患者須服用降血壓藥，但又擔心藥物副作用；配合能助平衡血壓的營養素（如：紅酒精華、Omega 3 EPA），再加上定時運動，就可逐漸減少對藥物的依賴</p>



紅酒精華的抗氧化、護血管功效

高血壓與心血管疾病息息相關。但近95%高血壓患者事先並無任何病徵，往往於身體檢查或病發後(如中風)才發現。而高血脂(包括壞膽固醇)被氧化，會黏附在血管壁阻礙血液流通，增加患高血壓風險。英國權威醫學期刊《刺針》刊登的研究指出，紅酒精華含有多種超級抗氧化物，能促進體內抗氧化酵素SOD(Super Oxide Dismutase)的製造，抑制體內壞膽固醇被氧化²，以減低其積聚血管的機會，解除高血壓危機。哈佛大學科學家研究更證實，紅酒中的有效成份，能減低罹患心血管疾病的風險，但過量紅酒會傷肝，可直接攝取已去除酒精的紅酒精華。若能再配合天然維他命C、E及天然蜂皇漿等高效抗氧化物，更可發揮最有效網絡式消除自由基功效！

Omega 3 EPA 權威證實 平衡血壓護心好幫手

魚油Omega 3 EPA(Eicosapentaenoic acid)是人體必須脂肪酸之一，亦是平衡血壓的重要營養素。日本東京大學研究顯示，Omega 3 EPA能降低血液中壞膽固醇含量³，有助減低患高血壓機會。另一項臨床研究發現，每日攝取1克Omega 3 EPA，能舒緩45%心血管風險⁴。美國心臟協會亦確認，Omega 3 EPA有助降低血液中三酸甘油酯水平，暢通血管，舒緩高血壓。Omega 3 EPA的暢通心血管及護心功效更獲美國食物及藥物管理局(FDA)證實，效能無可置疑。美國哈佛大學提出的新金字塔理論，更將不飽和脂肪酸(如Omega 3 EPA)與全穀食物看齊，建議人體應多吸收。深油魚是Omega 3 EPA的主要來源，但容易受污染而含重金屬水銀及鉛，可直接補充已去除雜質及高濃度的魚油Omega 3 EPA產品，建議配合SOD作抗氧化保護，因二者對預防高血壓有顯著功效，若能配合一起服用，能多角度全方位保護血管，令預防及改善高血壓之效能達幾級跳。

參考科研資料

1. World Health Organization (n.d.). Guidelines for the management of hypertension in patients with diabetes mellitus.
2. R Frankel, E.N., Kanner, J., German, J.B., Parks, E., Kinsella, J.E. 1993. Inhibition of oxidation of human low-density lipoprotein by phenolic substances in red wine. Lancet. 341:454-457.
3. Kasuya, Y., Utsunomiya, N., and Matsuki, N. 1986. Attenuation of the development of hypertension in spontaneously hypertensive rats by chronic oral administration of eicosapentaenoic acid. J. Pharmacobio-Dyn. 9:239-243.
4. Lee et al. 1997. Mayo Clinical Proceeding 2008; 83:324-332.



無聲奪命 本港第2號癌症殺手——大腸癌

大腸癌是常見癌症之一，每年導致全球約53萬人死亡，死亡率極高：港人飲食漸趨西化，令大腸癌個案急增，成為癌症殺手第二位，患者亦有年輕化趨勢。有醫生更預計，大腸癌會於5年內取代肺癌，躍升為本港常見癌症之首！到底大腸癌如何形成？有何對抗方法？今期本刊邀請到內科腫瘤專科醫生邵祖德，剖析大腸癌的成因、治療方法以及預防方法，為大家解開疑團。

邵祖德醫生（內科腫瘤專科） 簡介

邵祖德醫生早年考獲曼徹斯特大學內外全科學士及曼徹斯特大學醫學博士，現為英國皇家內科醫學院院士、愛爾蘭皇家內外科醫學院院士、英國愛丁堡皇家內科醫學院榮授院士、美國臨床腫瘤學院院士、香港醫學專科學院院士（內科）、香港內科學院院士，曾任香港中文大學臨床腫瘤學系系主任、沙田威爾斯親皇醫院腫瘤科顧問醫生及九龍聯合醫院腫瘤科顧問醫生。



何謂大腸癌？

惡性腫瘤於結腸或直腸內壁形成，均屬大腸癌。惡性腫瘤有機會由腸道息肉演變而成。

大腸癌的誘因

大腸癌的誘因主要分兩大類：

1. 家族遺傳：佔1成，發病年齡較早（約30-40歲），親屬曾患大腸癌（特別是於45歲前證實患上），更為高危
2. 環境/後天因素：佔9成，發病年齡為50歲後，主因與不良的飲食和生活習慣有關，包括：
 - 多肉少菜（特別是紅肉，研究指每天進食100克紅肉，患大腸癌的風險會增近3成）
 - 飽和脂肪攝取過量（如過量進食肥肉、奶類製品、加工食品）
 - 常食煎炸及燒烤食品
 - 壓力過大
 - 環境污染
 - 長期便秘

以上因素均令體內產生大量自由基，削弱細胞自我修補能力，令免疫力下降，增加大腸癌機率。





大腸癌的病徵

大腸癌可全無病徵，如腫瘤位於右結腸，症狀極少，通常直到腫瘤大量出血，令患者出現貧血，才可能被察覺。若腫瘤於左結腸，患者則可出現大便帶血或黏液、大便次數或糞便形狀改變等，但由於症狀與痔瘡或一般腸胃問題相似，故常被忽略。患者可能出現持續腹痛時才察覺，但此時可能已到癌症後期，癌腫瘤已發展至阻塞腸道。長期便秘，亦可能與大腸癌有關。早期大腸癌患者存活率達8成，但到第3期只有6成，復發率更接近1半！由於症狀不明顯，患者多於癌症後期才被發現及接受治療，是導致大腸癌死亡率高企的主因！

西方醫學治療方法

1. 手術切除：切除有腫瘤部份的腸道，再重新駁合，但有機會出現傷口發炎併發症，癌細胞亦有可能匿藏於隱蔽位置，未能完全切除，增加復發危機
2. 化學治療：適合於後期患者，於切除手術後作輔助治療，以減低復發率（約減6%），但有機會影響其他正常的生長細胞，引起貧血、免疫系統受損、嘔吐等副作用

治療期間，體重下降要注意

大腸癌患者多出現體重下降情況，而體重持續下降，可削弱免疫力，影響治療，更有可能導致死亡。有研究指出，持續進食加添魚油的高營養配方，可有效提升體能，改善患者體質。另外，亦有研究顯示，**鯊魚肝油**中的主要成份 **DAGE (AKGs)**，對癌症患者的免疫力有正面幫助。瑞典醫學專家的研究更發現，**DAGE (AKGs)** 有助減低癌症復發機會。

最佳預防方法1 — 對抗自由基

大腸癌與自由基關係密切，環境污染、高油脂飲食、及壓力過大等均會產生大量自由基，自由基會爭取到細胞基因電子，增加癌變機會。故應攝取足夠、多樣化及高效的**抗氧化物**如 **SOD**，以維持身體抗氧化網絡正常運作，強化消化系統，剷除自由基，減低毒素積聚而出現病變。

最佳預防方法2 — 預防基因受損

若家族遺傳有大腸癌，遺傳機會極大，及早攝取基因的基礎營養如 **DNA 核酸**，讓身體有足夠原料修補受損基因，減低基因遺傳影響。此外，平日多做減壓運動，如瑜珈、太極，有助減少自由基產生，保護基因。50歲以上人士，建議定期檢查大腸健康，以防未然。



如何分辨小朋友活潑好動，還是患上過度活躍症呢？

小朋友經常周圍走，爬高爬低，很少坐定定專注某件事，究竟只是頑皮百厭，抑或是患上專注力失調過度活躍症 (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder <簡稱AD/HD>) 呢？一個人的個性特徵，一般在三歲時便會開始浮現，俗語所謂「三歲定八十」。所以，當發現您家的小朋友踏入三歲，但依然不受教、唔聽話、搞對抗，便值得關注了。



如何知道子女患上AD/HD？

想知道家中的小朋友有沒有出現AD/HD病徵，可以參考以下美國精神醫學學會診斷手冊定出的三大標準：

Inattention
專注力不足

Hyperactive
過度活躍

Impulsive
衝動



黎程正家博士簡介

黎程正家博士畢業於國立台灣師範大學，於美國密西根州立大學取得碩士學位後，再於香港大學攻讀博士學位，現為香港理工大學醫療及社會科學院應用社會科學系副教授，以及該校轄下的宏利兒童學習潛能中心負責人。黎博士過去二十年致力研究兒童專注力缺乏過度活躍症、讀寫障礙問題，更經常與北京大學進行學術交流及研究，過去二十年的研究工作為她取得香港理工大學頒發的「校長特設卓越成就獎」。



專注力不足

1. 和別人說話時，像不在聆聽
2. 極易分心，玩遊戲、做功課時很難維持注意力
3. 經常忘記帶作業、遺失東西

過度活躍

1. 坐立不安，在課室或其他場合應保持安坐時，卻會經常離開座位
2. 在不適當的場合奔跑、攀爬
3. 經常走動，像發動機開動了很難停下來
4. 多話

衝動

1. 別人還未發問完畢，已經搶著回答
2. 經常打斷或插進別人的說話/活動/遊戲

評估小孩是否患上過度活躍症，首要條件是以上三個徵狀在孩子七歲前已出現，並至少在兩個場合（如家裡、學校或公眾場所）都會有相同表現，情況持續了一年以上；更重要一點是須與同齡的孩子作比較，因為不同歲數的孩子「懂性度」不同，不能將三歲的小孩和五歲的小孩相比。



患上AD/HD一定要服藥嗎？

中國人較抗拒藥物，但不定時服藥便達不到理想效果；相比下，行為治療較受家長歡迎，治療效果也不錯，一般治療六個月左右便看到成果。所以最理想有效的治療模式是低劑量的藥物治療，再配合行為治療。

何謂行為治療？

過度活躍症患者最大問題是不受別人控制，亦不能自控，然而圖像較能引起他們的注意。所以我們其中一個療程是，為每一個過度活躍症患者度身訂造不同的“personal rule card”（個人規矩守則咭），利用咭上的圖像教導他們作出相應的行為，並透過token system（代幣制度）循序漸進地讓他們學習遵守以下規則：

1. 按指示行動
2. 安靜地完成任務
3. 發問前先舉手
4. 留在座位
5. 團隊合作
6. 幫助別人、與別人分享

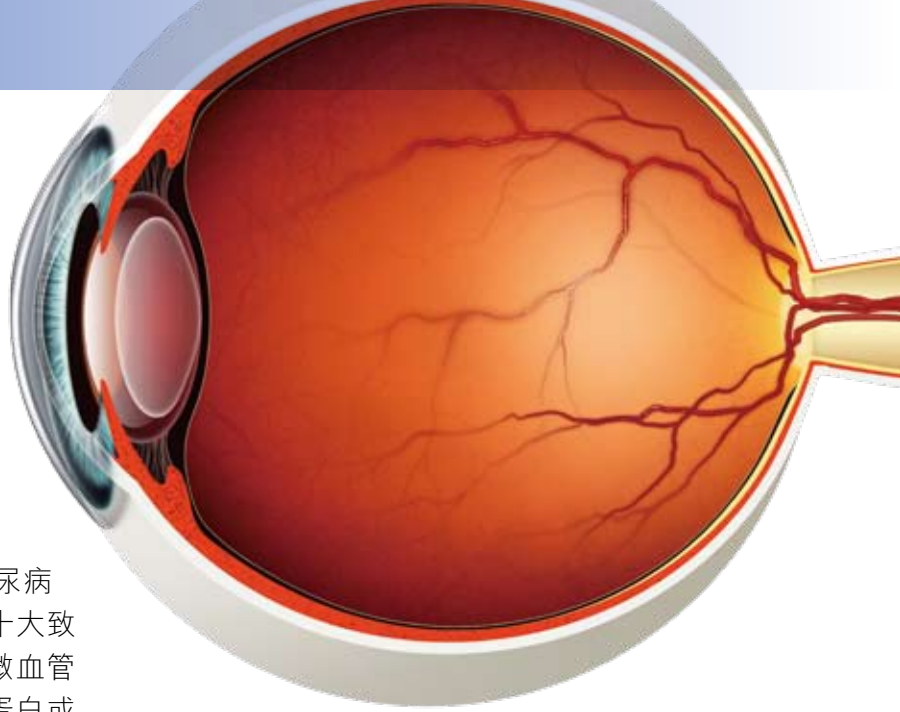
當他們每做到一次，便會貼一個貼紙以示獎勵，貼滿一張紙便獎勵他一些特權，例如可以搬桌椅、派簿這類可走動的工作，以作鼓勵。

萬一子女不幸患上AD/HD，應如何自處？

照顧AD/HD兒童，的確須付出比一般父母更多的心機和耐性，容易身心俱疲，加上藥物治療有可能會令小朋友出現食慾不振、睡眠質素差、頭痛、體重減輕、面部肌肉不受控地抽搐等副作用。有些父母將責任歸咎於己，以為是過於縱容子女所致，精神壓力極大，更因此影響夫妻關係。但這病絕對與家教無關，所以家長不應自責。此外，國際兒童發育期刊指出，體內含較多DHA的小朋友，專注力發展較為成熟和穩定，不易受外來事物影響。所以是預防和補充的必需營養品。



糖尿病 視網膜病變



全球十大致盲原因之一

糖尿病是香港很普遍的慢性疾病，而糖尿病視網膜病變（俗稱糖尿病上眼）更是全球十大致盲原因之一。由於糖尿病可引致視網膜微血管受損，令血管變得脆弱，容易出現滲血蛋白或滲血等情況。大部分初期的糖尿病視網膜病變患者，因為未影響到視網膜黃斑區，所以他們不會感到眼睛有模糊或其他明顯徵狀。但如果未有及時診治，長期的微血管滲漏是會導致視網膜缺氧、血管增生及嚴重的視網膜併發症，如黃斑水腫、視網膜脫落、玻璃體出血及纖維化等，令視覺功能嚴重受損，甚至失明。此外，糖尿病也可能會引發白內障及因虹膜血管增生引致青光眼。

三成患者糖尿上眼

香港理工大學眼科視光學院與葵青安全社區及健康城市協會攜手設立社區結合保健中心，為糖尿病患者提供糖尿病視網膜病變篩選檢查。以便及早作出相應治療措施。在服務過程中，發現糖尿病患者的平均年齡約六十二歲，大部份屬於糖尿病II型，平均確診患病年期為五年半。當中超過三成患者開始出現糖尿病上眼的

病徵，例如微血管滲出血蛋白或因血管壁破損滲血等；另外，約百分之二屬於較嚴重的糖尿病視網膜病變，需要立即作進一步轉介。由於糖尿病相關的併發症範圍很廣，社區實在有需要設立多項糖尿病專科配套，為市民提供全方位檢查及治療服務。

多進食有益眼睛的食物

很多糖尿病人士都擔心糖尿上眼問題，除了嚴格控制血糖水平外，亦可進食促進眼睛健康的食物，減低糖尿上眼機會。**藍莓**是公認的護眼食品，當中的花青素能促進眼部血液循環，協助視網膜正常運作；**Omega-3 DHA**亦是促進視網膜健康的有益食品；而**鯊魚軟骨素 S.C.P.**能促進軟組織的修復，令視網膜保持彈性，並有抑制不正常血管增生功能，有效防止糖尿上眼誘發的問題。



徐芸生先生簡介

香港理工大學眼科視光學診所副顧問眼科視光師、美國視光學院院士、英國隱形眼鏡協會會士、新西蘭民航局具資格眼科視光師。

徐先生畢業於香港理工大學眼科視光學院，並獲取哲學碩士學位。主要臨床興趣是隱形眼鏡驗配。徐先生目前負責管理眼科視光學診所臨床服務的運作及協助診所發展臨床專科服務。



健康是人類最寶貴的財富，但面對日新月異的健康問題，令滿腦子充塞了保健的疑問？我們很榮幸請來張仁傑博士 (Dr Cheung) 為大家以最專業的角度解答疑難。



陳女士：本人父親今年60歲，最近我發覺他的記性差了很多，有時甚至會忘記屋企地址！我很擔心他會患上老人痴呆症，請問有什麼方法可幫助增強記憶力，減低患老人痴呆機會？



答：老人痴呆症是一種腦部退化疾病，因大腦神經細胞病變，導致大腦功能衰退，影響記憶、理解、語言及判斷力。嚴重時患者會喪失自我照顧能力，甚至出現大小便失禁，或需長期臥床的情況。

要預防老人痴呆症，體內是否有充足的核酸（細胞遺傳物質）是一大關鍵。研究痴呆症的權威——哈佛大學馬洛塔博士便強調，「核酸減少是導致痴呆症的原因」。研究發現患者腦病變部位核酸明顯減少，而老化、或腦內堆積異常蛋白質，均會令體內核酸合成下降，令基因受損，引發痴呆症。故日常可多進食核酸豐富的食物，如三文魚白子，或適量補充DNA核酸及RNA核酸營養品，以修補受損基因。另外，研究亦發現，天然魚油Omega 3 DHA是唯一能穿過血腦屏障（Blood-brain barrier）的入腦營養素，並有助暢通腦血管，與核酸配合，能發揮相輔相成作用，令腦神經物質傳遞更順暢，幫助恢復記憶力，減患老人痴呆機會。

針對以上問題，建議服用以下產品及服用量：

生命の本源DNA核酸：4-6粒

腦の源DHA：4-6粒

可根據專業建議，按需要調校服用量



張仁傑博士簡介

張仁傑先後獲得科學學士、哲學博士學位、加拿大另類療法考核委員會註冊會員及加拿大國際自然療法中心自然療法醫師專業資格。張博士主修有機化學（包括有機合成、分析化學、天然物化學及脂肪酸化學），並曾在政府化驗所法證事務科任職化驗師，以及任教香港大學專業進修學院藥劑學學士課程。

張博士對於利用功能性食品來預防疾病，改善健康及重量控制均頗有心得，並經常在健康雜誌撰寫有關健康食品的文章。





科研證實 蠔皇素含多種不同營養素 全面保障健康

近年天然健康食品大行其道，但觀乎市面過百款不同產品，聲稱具有健康功能，實際上具有力科研支持的佔幾多？本刊邀請到香港科技大學高錦明教授，抽選數款具有優良科研歷史的產品，為大家解說科研成果。

蠔皇素是從蠔肉中提取的精華，含豐富的多醣、蛋白多肽，以及鋅、硒、錳、鈷等微量元素。對心、肝、膽腎等皆有裨益，能平衡身體機能運作。因此無論男女，進食蠔肉精華也能對身體產生保健作用。

免疫調節作用

最近研究發現，蠔多醣能促進小鼠抗體和補體的生成，起到促進正向免疫調節、抑制腫瘤生長及保護肝功能等作用¹。蠔肉提取物對免疫功能低下者，能發揮正向調節作用，其營養成份和微量元素有利於免疫細胞的增殖分化及免疫細胞網絡的形成，從而增強機體的免疫功能²。



高錦明教授簡介

高錦明現任香港科技大學生物化學系教授。他於八六年在香港中文大學畢業後，再赴加拿大英屬哥倫比亞大學攻讀藥理學，於九零年取得博士學位。其後於香港科技大學積極進行中草藥和健康食品研究。高博士的研究集中探討補益食品的抗氧化和免疫調節功能，至今已編寫一書和發表超過一百篇相關之研究論文。高博士也在香港率先開發現代保健產品，對推廣健康和天然食品不遺餘力。在九九至零五年間擔任香港中醫藥管理委員會中藥組委員。



補陽及促進生殖作用

動物及細胞研究顯示，雪肌蘭魚寶蠔皇素能增強小鼠心臟線粒體生產ATP的能力，具有補陽中藥一般的藥理作用³。臨床研究發現婦女停經後服用活性蠔丸，其更年期症狀也能夠得到改善。蠔丸也可促進新骨的形成，延緩骨質的流失，舒緩腰腿痛等問題⁴。來自蠔提取物中的鋅，易於被身體吸收和運用，並強化小鼠的生育機能，增強精子的活動力，因此能增加成孕的機會⁵。

血脂代謝紊亂及血糖控制

蠔提取物能降低高血脂老鼠血液中游離脂肪酸、三酸甘油酯、過氧化脂及肝臟膽固醇的含量⁶。透過減少脂肪在肝臟的生成，它能有效降低高血壓大鼠的血壓⁷。蠔提取物也能保護胰島β細胞，使其免受有害物質的傷害，確保胰島素分泌正常，維持血糖在健康水平⁸。蠔提取物亦可調節高血糖小鼠的免疫功能，保護胰臟⁹。

抗氧化保護及護肝

蠔多醣能顯著提升小鼠血清SOD的活性，增強身體的抗氧化能力¹。餵飼小鼠蠔提取物亦能抵禦肝臟的氧化性損傷¹⁰。被注射大量酒精的老鼠在服用蠔肉精華後，其肝功能的恢復速度加快，酒醉程度也大為減輕¹¹。來自蠔提取物的鋅元素相對其他鋅來源更能提升肝臟分解酒精的能力，對於改善邊緣性鋅元素缺乏症效果更佳¹²。

營養保健作用

蠔提取物能提升胃酸的酸性，促進鹽酸及有機酸的分泌，有助消化¹³。蠔還含豐富的醣原、DHA 和EPA等多元不飽和脂肪酸，以及維生素和多種微量元素，具有促進幼兒大腦發育及安神補腦等作用¹⁴。

參考文獻

1. Wang et al. Journal of Medical Postgraduates 2006; 19: 217-220.
2. 張冬青 et al. 上海免疫學雜誌。1995; 15:18-21.
3. Ko RKM. Research Report. Hong Kong University of Science and Technology RandD Corporation; 2007.
4. 周廣華 et al. 中國全科醫學 2006; 9:1807-1808.
5. Matsuda Y, Watanabe T. Congenital Anomalies 2003; 43:271-9.
6. Kimura et al. Journal of Ethnopharmacology 1998; 59:117-123.
7. Tanaka et al. Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry 2006; 70:462-70.
8. 于紅霞 et al. 中國公共衛生 2006; 22:978-979.
9. 王世華 et al. 中國公共衛生 2006; 22:80-81.
10. Koyama et al. Bioscience, Biotechnology and Biochemistry 2006; 70:729-731.
11. 花田勝美 et al. 新藥與臨床 1993; 42:30-35.
12. Matsuda et al. Biomedical Research on Trace Elements 2003; 14:307-315.
13. Igarashi et al. Trace Nutrients Research 2007; 24:56-58.
14. Wang et al. Journal of fisheries of China 2003; 27:163-168.



健康營人 — DNA 核酸營養學

「DNA 核酸營養學」一詞對香港人來說是一個頗嶄新的概念，DNA 以往常應用在基因、遺傳病的層面。但近代研究發現，DNA 核酸極具營養價值，在預防疾病方面似乎頗具效果，尤其在癌症、老人痴呆症以及過敏症此三大醫學上較棘手的病症上，DNA 核酸起著保護及預防作用，因此引起台灣、日本以至美國學者的關注。

鍾明恩博士簡介

鍾明恩博士現為香港賽馬會運動醫學及健康科學中心之中心主管，並於香港理工大學之護理學院任職項目經理。

鍾博士於1997年畢業於香港大學，主修食物及營養科學，其後於2009年取得醫療科學博士學位。她為英國註冊營養學家，過往十年從事體重管理及體適能測試的有關工作。她的研究項目包括飲食行為修正及運動與營養評估。



體內 DNA 核酸會因年齡增長而下降

人體的肝臟可以製造 DNA 核酸，供給各器官細胞使用，維持細胞健康正常的新陳代謝。但不良的飲食習慣、煙酒、夜睡，環境因素以及年齡增長，會導致人體機能變差，造成肝虛，合成 DNA 核酸能力開始減弱，身體未能及時製造新生細胞去取代老舊細胞，身體功能便會出現問題，形成各類疾病。研究發現食用 DNA 核酸營養素，可以彌補身體之不足。

截斷癌細胞食糧

針對癌細胞而言，哈佛大學研究發現 DNA 核酸能活化 P53 制癌基因，能夠修復受損基因，誘導異細胞自毀。然而，必須透過飲食中攝取的 DNA 核酸，才能達到此效果。原因是食物中的 DNA 核酸是完全成熟的，只會供給良好細胞使用；但肝臟則是透過吸收不同元素而製造 DNA 核酸，這種 DNA 核酸並不成熟，因此會被癌細胞吸收，令癌細胞坐大；所以，透過飲食直接攝取 DNA 核酸，便可以阻斷癌細胞糧食，令癌細胞斷糧而死。

預防老人痴呆

在老人痴呆研究方面，發現 DNA 核酸具有增強記憶力的功效。一項測試將老鼠分成兩組，一組進食 DNA 核酸，另一組則沒有進食，將牠們一起困在鋪了電路的箱子裡，每次同時引進光線並電擊牠們，令牠們以為有光便會有電；一段時間後，研究員只將光線引進箱內，卻沒有發電，發現進食了 DNA 核酸的一組，對光的反應比沒有進食的大。另有研究顯示，DNA 核酸中的線苷是腦神經傳遞物質，可令腦神經細胞的分叉末梢生長和加長，有助促進訊息間的傳遞，估計對老人痴呆及記憶有改善作用。





改善過敏症

至於過敏症，主要是遺傳和環境影響所致。研究發現每當過敏症發作，體內的免疫球蛋白IgE數量便會增多，而食用核酸可以減少IgE的數量，對改善過敏症有良好作用。關於DNA核酸的健康功效研究還有很多，例如穩定血糖、血壓、膽固醇水平、保護肝臟，改善貧血等，因此是新一代的營養性食品。老人、體弱、生活模式欠佳人士固然適合服用，即使健康人士，亦需要DNA核酸作為營養補充。

DNA 核酸天然營養補充品

食物如大豆、魚類含豐富DNA核酸，其中以魚精(又名魚白子)含量最高，但這類食物並不常見。不得不佩服民間智慧，日本漁民捕獵魚類時，會留起這些魚白子自用，難怪日本人一般較長壽！都市人飲食不定時，又有偏食習慣，最直接有效的方法自然是服食天然營養補充品，健康的成年人每天進食約1g -1.5g，至於患有高血壓、糖尿病等人士，可增加1,000mg份量，有助末梢血管擴張，維護血管健康。



獨家專訪 得意妹王允祈精叻背後

以一句「我有少少鍾意咗佢」熱爆廣告界嘅小妹妹王允祈，憑著精靈鬼馬的形象，剛獲得最受歡迎電視廣告女主角，以及在人氣網站中被網迷投選為「廣告代言人大獎」，最近更以其精、叻、醒形象，與爸爸媽媽一起加盟「雪肌蘭」，成為雪肌蘭魚宝腦の源DHA DELUXE 70的代言人，實行一家成為「健腦一族」。小小年紀已甚具人氣，到底她的父母有何獨門教導秘方？

父母陪伴 遊戲中學習

能夠成為精叻妹，允祈父母居功不少，一早已為女兒鋪路報讀名校救恩小學，結果一擊即中！允祈三歲時曾參加廣東話聽力測試，測出她的表達能力比其他幼兒超越七至八個月，有資優成分，但允祈爸爸Jensen卻認為：「無論

資優與否，同樣要生活和管教。好似報讀救恩小學，事前都做咗好多預備同練習，唔係只靠天才波！我會同佢玩唔同嘅益智遊戲，又買咗好多套多元智能教材去train佢，實行將學習當遊戲。允祈話我知嚟面試時，其中一盒積木就係平時玩嗰種。」

讀書學習良伴

自從成為紅爆「廣告女主角」後，允祈經常獲邀出席不同的活動場合，一方面要應付功課、興趣班，另一方面又要出席宣傳活動，小小年紀已忙得不可開交。能夠如此活力過人，全靠天然健康食品幫手。允祈爸爸表示：「又要返學，又要學芭蕾舞，仲要抽時間出席公開活動，有時休息唔夠，佢就會忒忒憎憎，發脾氣鬧情緒。但自從佢食咗雪肌蘭嘅DHA之後，少咗發脾氣，見佢做功課、學嘢時間都快咗！多咗時間做其他嘢添呀！」



手持玩具槍的允祈，作狀射擊在場的工作人員，玩得不亦樂乎！

除了允祈，王爸爸和王媽媽也加入雪肌蘭代言人行列，一起為雪肌蘭魚宝腦の源DHA拍攝廣告硬照。



父母減壓良方

Jensen 從事金融行業，而允祈媽媽 Rachael 則是一名社工，兩者都是有「壓力」的行業。日日對住股市的 Jensen 個腦轉數自然一定要夠快，而 Rachael 經常要面對不同有情緒或家庭問題的人士，心理質素也要很高。*DHA* 可以提升 IQ 同 EQ，對佢二人都好有幫助。「我食完之後，工作時可以更投入，對住啲數字反應夠快；而 Rachael 就覺得面對複雜嘅個案時，可以更冷靜咁分析處理。」一家大小都係「食腦」一族，難怪咁需要「醒腦」營養素 *DHA* 啦！

聰明伶俐的允祈，畫功不錯，看她畫了 A+ 圖案，莫非想考試科 A+ ？

直擊廣告拍攝花絮 — 動靜皆宜形象活潑健康

廣告中，允祈分別以穿著校服讀書寫字、畫畫、手持玩具槍等多款不同造型拍攝，還不忘與爸爸媽媽拍攝一輯全家幅歡樂照，展現允祈動靜皆宜的性格。整個拍攝過程，允祈充份發揮小宇宙力量，做出不同的趣怪表情，逗得工作人員樂不可支，攝影哥哥當然不放過任何可愛鏡頭，足足拍了 5 小時才完工。但允祈依然精力充沛！

坐定定擺 pose，一樣無難度。
拍攝前，允祈更耐心地為身旁的
產品放置水晶裝飾物呢！





媽媽手與網球肘

媽媽手

「媽媽手」的正式學名為「狹窄性肌腱滑膜炎」，即是指大拇指靠近手腕側邊的短肌腱與拇指外展長肌腱因勞損或急性拉傷而引起發炎。拇指關節細而脆弱，但大部份上肢的運動都直接使用拇指配合發力或依賴拇指來緊握物件，容易因發力過度或不正確的用力方式（如錯誤的携抱嬰兒的手法）而拉傷拇指的肌腱。如長期發炎的話，肌腱滑動會受阻，當患者在使用拇指而肌腱移動時，會有卡住的現象。

常見患者：單手端著沉重餐盤的侍應、理髮師、廚師、長時間使用電腦者、花王、家庭主婦等

徵狀：

- 接近手腕處的大拇指側，出現無法使力或持續疼痛的現象（早上起床時較為嚴重）
- 上肢緊繃、局部腫脹，並且會向上延伸至前臂及向下延伸至拇指
- 當手腕及手進行扭擰的動作、或拇指的反覆伸直屈曲都會使疼痛加劇。例如扭毛巾、寫字等使用到大拇指力量的活動，便會有很大困難
- 如發展成久症，會進一步造成腱鞘肥厚的現象，此時在腕部拇指側可摸到突出的腫塊

改善動作：



伸展運動

1. 手指公包在其他手指之內
2. 手腕向下垂直至感到發炎部位有拉扯的感覺
3. 保持 10-30 秒，重覆 3 次



力量訓練

1. 手圈阻力帶或橡膠帶
2. 拇指上、下拉壓
3. 每次 30 下



自我按摩手法

1. 右手手握拳頭
2. 左手沿右手肌腱向下推
3. 維持 5 分鐘



吳俊霆 Elton Ng 簡介

香港理工大學物理治療科畢業，現為專業物理治療師。擁有運動專科物理治療學碩士、美國醫學院的 Exercise Specialist 資格，同時亦是優秀的越野賽運動員，曾多次代表香港到世界各地參賽，獲獎無數。



網球肘

「網球肘」的正式學名為「肱骨外上髁炎」，即是指手肘外側肌腱連接處的部份纖維過度被拉引起勞損，甚至輕微撕裂。初時未造成明顯不適，大部份撕裂情況透過休息可癒合。但於這情況下再過度拉扯肌肉，肌腱在未完全癒合重覆用力便會再次撕裂。這個惡性循環會導致肌腱退化及肌肉變弱，而使病情加深，及增加日後發炎位置復發的機會。

常見患者：羽球選手、網球選手、家庭主婦、油漆工、上班族、打字員、水泥工等

徵狀：

- 初期症狀包括手肘內側局部痛楚及有觸痛點
- 持續工作後前臂異常疲勞
- 當手腕或前臂用力時，例如拿取重物、扭毛巾、拿起茶壺等都會令痛楚加劇
- 嚴重者，痛楚可由手肘外側延至前臂，令患者手腕變得僵硬。部份患者甚至影響到神經線，手肘外側長期有麻痺的感覺

改善動作：



伸展運動

1. 伸直右手臂，手掌向下
2. 左手將右手拉向身體
3. 每次維持30秒



力量訓練

1. 將右手放於枕頭上
2. 右手手握啞鈴或水樽
3. 右手向上提
4. 每次30下



自我按摩手法

1. 左手屈曲手肘，放在桌上
2. 用母指或拳頭在壓痛點或前臂肌肉上打圈來回按摩
3. 維持5分鐘

舒筋護關節最佳組合



雪肌蘭魚宝淨の丸

- 優質魚油 Omega-3 EPA
- 消腫散痛，擊退關節壞物質

雪肌蘭魚宝鯊魚軟骨素 S.C.P.

- 優質鯊魚軟骨素蛋白質複合物
- 促進軟骨再生，鎖緊關節軟骨組織
- 舒展筋骨，回復靈活富彈性



劉陳小寶的健康心法：保持身心健康 預防情緒失控



情緒病是都市人常見的問題，在香港這個繁忙的大都會，此症自然更普遍。看到身邊不少朋友，原本看似健健康康的，踏入中年卻突然患上不同程度的情緒病。是不幸？是意外？有否留意是否自己平日的生活習慣已種下禍源？我發覺，患上情緒病的人大多有以下經驗，不妨留意有否出現在您身上：

- 更年期前或後
- 工作壓力
- 吸煙
- 減肥，或怕肥而吃得少
- 腸胃欠佳、緊張
- 缺乏微量元素
- 少運動

情緒元兇互相勾結

以上四點彼此息息相關。前期之更年期一般在40歲開始，吸煙的人傾向於提早更年期；有些人怕肥，吃得很少，導致營養不良；吸煙同時減低食慾，再遇上工作壓力，刺激情緒起伏。這些種種因素都在透支營養和精力。當年輕時，還有精力可以支撐，但當踏入更年期前期，種種因素與生理變化交織而產生化學作用，容易演變成情緒病。

預防方法

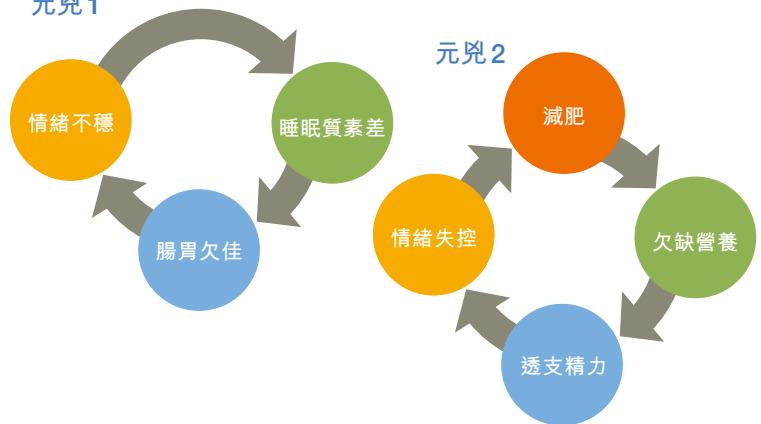
- ✓ 戒煙（有人常說戒不到，其實是決心不足，一旦發現身邊親人或朋友因吸煙而患癌，又或者有了小朋友，才會乖乖戒掉）
- ✗ 別胡亂減肥，減肥的人容易水腫，水腫顯得更肥，令自己更不願吃東西，形成惡性循環
- ✓ 有些食物是不會致肥的，如有機雞蛋、有機豆奶等，不妨多吃
- ✗ 少吃粉麵飯和麵包等高澱粉質食物

天然健康食品 針對性改善問題

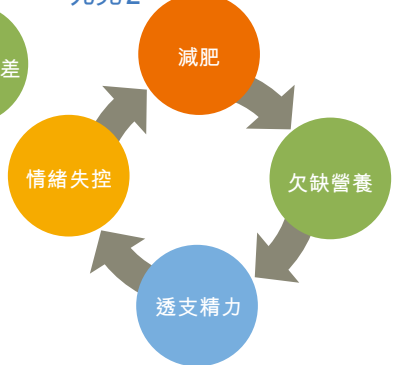
現代提倡營養免疫學，因人體需要不同的營養素以維持免疫力，天然健康食品正能補足日常飲食中攝取不足的營養，達到營養均衡。

- 蠟丸：6-12粒
- DHA：6粒
- EPA：6-12粒
- SOD：4-6包

元兇1



元兇2



情緒、胃口、睡眠三者互為影響，彼此相輔相承，要改善病情便要找出根源。



要達致健康，並非只有一個方法，而是有多種方法互相配合。

胃氣會影響睡眠

- 減肥會令身體變得虛弱，時常空肚睡覺會產生胃氣
- 太飽、太餓、食無定時，飲奶、進食生蒜頭和豆類，都會產生胃氣
- 胃氣會影響睡眠質素，甚至失眠，睡眠差又會影響營養吸收，彼此互為影響



睡前及晚飯前進食2包紅酒素SOD，可消除胃氣，強化腸胃健康，改善睡眠質素

壓力如何減？

- 每天放工前將未完成的工作項目寫下
- 翌日上班即時檢閱，趁大清早精神狀態最佳時候跟進安排處理，事半功倍
- 每當想到要跟進或未完成之工作，應馬上寫下，待腦袋不會再不停轉動重覆再想
- 習慣成自然，久而久之每晚回家時便會放鬆心情
- 睡前不要看太刺激的劇情，讓腦筋放鬆
- 切忌夜睡



每天進食DHA及蠔丸可令腦筋靈活，舒緩工作壓力

要知自己屬寒底還是熱底？

- 更年期前後的女性體質偏寒，因此應盡量少吃寒性食物，少喝凍飲，飽肚時淺嚐尚可，不宜空肚進食如生菜、沙律等



蠔丸滋陰補陽，十分適合體質虛寒的更年期人士進食，因能保肝護腎以調理體質

想一想有什麼令自己開心而又健康的活動？

- 做運動出一身汗
- 和小朋友玩耍享受天倫樂
- 和朋友聊天傾吐
- 幫助別人(管理層人員壓力較大，有時下屬犯錯，難免激氣，但嘗試換個角度看，若能成功教曉對方少犯錯，自己亦有成功感，也可從中獲得快樂)

不少人都有情緒病的初期病徵，必須趁早改善，否則演變至嚴重時便要吃精神科藥物了！今天起，讓我們一起去發掘身邊開心事，不開心的飛過去算了，不要再想，讓自己腦海裡停留著開心有意義的畫面吧。

你可以找到多少件開心事呢？5件？10件？20件？不如看看誰找到最多！





鯊魚女品味人生 — 飲食節制 ≠ 節食

陳細潔一向給人印象是甚懂生活品味，無論工作多繁忙，也不會忽略生活細節，去旅行充電、品嚐心愛的紅酒、偶然風馳電掣減壓、行善做義工，人生如此精彩，全靠擁有健康身體，而身體健康又全賴飲食得宜，就讓她跟大家分享她的飲食心得。

身體力行做義工

擔任保良局總理已4年的陳細潔，回顧過去4年在局的工作，確實豐富了她的整個人生。「在這4年當中，接觸到不同的慈善工作，更親往地區探訪老人家和小朋友，面對面去了解他們的生活困境和需要，真正認識社會上不同的人 and 事，令我更加明白到，親身去幫助別人，原來是如此快樂，這是日常工作中得不到的滿足感，是另類體驗。」正因這種另類滿足感，令Abbie無論工作多繁忙，也會抽出僅餘的時間做義工。Abbie笑言：「當您獲得心靈滿足，便不會感到疲倦了。」





寓興趣於行善

最近Abbie獲邀為New Beetle Art Gallery慈善拍賣展的別注版New Beetle模型車作車身設計，當日拍賣所有收益全數撥捐保良局。既為慈善，也為興趣，一舉兩得。Abbie最終設計了一款鯊魚甲蟲車，與其「鯊魚女」形象互相呼應，十分有趣。「有此構思是因鯊魚富活力、朝氣。牠們自由自在地在海裡暢泳，就如坐著New Beetle馳騁，輕鬆自如。」Abbie娓娓道出其創作靈感之源。

自小培養健康飲食習慣

能夠兼顧事業、興趣、慈善，必須要有良好的精力，每次看見Abbie都精神奕奕，身型窈窕，全因她深明飲食節制之道。「飲食節制不等如節食，人體需要均衡營養，過少和過量都不宜，不少少女恃住青春期發育不節制飲食，過多幾年到拍拖年紀，開始注意外表，但又用錯方法如唔食嘢減肥，搞壞晒身體，所以我要奉勸10幾歲的少女，以及父母都要自小留意佢哋嘅飲食習慣，及早教導子女培養健康飲食習慣，因為到個女再大啲，任憑你如何勸告不要節食，都唔會聽喇！」



DAGE 提升抵抗力 保持體魄

最近腸病菌又再肆虐，不止攻擊小朋友，連成人也遭殃，都市人生活繁忙，一不留神很容易「中招」，所以Abbie都會做足防禦措施。「我呢類繁忙人係高危族，所以我每日都食天然健康食品補充透支咗嘅營養，平衡身體機能。係呢啲病菌高峰期，我會增加鯊肝素DAGE嘅服用份量，提升番抵抗力，免被病菌侵襲。效果幾work！」



能夠在事業與生活享受取得平衡，並抽時間作義務工作，這個「鯊魚女」的確不簡單。

雪肌蘭魚寶鯊肝素 DAGE



姓名：Ma Wai Kuen

年齡：40+

推介產品：
鯊魚軟骨素 SCP

我在雪肌蘭無痛的日子

改善手指關節痛和骨痛

我喺09年開始食鯊魚軟骨素SCP，食咗一個月已經開始有明顯改善，之前成日都會覺得周身骨痛，成日要搽藥油，每次做完家務嗰陣都會覺得特別痛，好多時都要去按摩鬆鬆，但發覺愈按反而愈痛，但估唔到食咗SCP只係一個月左右，已經冇之前咁痛；其實喺食SCP之前，我做過骨質密度測試，左右腳的度數都出現負數，見到數字咁差，覺得咁樣落去唔係辦法，於是就開始試食鯊魚軟骨素SCP，4個月之後，我再做同樣嘅測試，發現左腳數字變為0.1，右腳則是-0.3，連手指關節都已經冇再痛，令我非常開心。

十分感謝雪肌蘭的天然產品，帶給我無痛的日子。



姓名：梁詠詩

年齡：60+

推介產品：
鯊魚軟骨素 SCP、
淨の丸Omega-3 EPA

去旅行不再怕膝頭痛

6個月消除腫痛

我在09年10月去旅行回港後發現膝頭酸痛，於是前往雪肌蘭專櫃購買鯊魚軟骨素SCP，順便做了骨質密度測試，結果顯示左右腳數值都是負數，看見數字不太理想，更加強想為雙腳「補一補」。於是開始早午晚各服3粒鯊魚軟骨素SCP，並於每天午餐及晚餐後進食3粒淨の丸Omega-3 EPA，服用了1瓶鯊魚軟骨素SCP及Omega-3 EPA後，原本腫脹的膝頭明顯消退了，而痛楚亦減輕了很多，持續服用了6個月後，痛楚不再，雙腳回復輕鬆，令我很驚喜，一直都信賴雪肌蘭的天然產品，但想不到真的可以這麼快見效，而且效果非常好！

我又可以放心去旅行了！

歡迎投稿

如您也希望分享健康心得，歡迎寫下內容及推介之雪肌蘭天然產品，並連同近照及個人資料（姓名、年齡、職業、地址、聯絡電話及會員編號），寄往：香港銅鑼灣邊寧頓街18號18樓雪肌蘭顧客服務部（信封面註明「會員分享」），亦可傳真至2504 0830或親身交往雪肌蘭美容健體中心、專門店或屈臣氏雪肌蘭專櫃。內容一經刊登，將獲贈精美禮品乙份。

小寶結語

十分感謝各位會員分享親身感受。假如您亦想跟大家分享服用雪肌蘭魚寶天然健康食品，或使用雪肌蘭天然護膚品改善健康及皮膚的經驗，我們非常歡迎大家投稿！最後，希望更多像我們一樣，活得健康快樂。

以上內容均為受訪者親自撰寫或親身口述，絕對真確，特此鳴謝！





姓名：
Wong Kam Yiu

推介產品：
紅酒素SOD、美肌素

肌膚「叮」一聲嘅感覺 太美好了！

紅酒素SOD改善皮膚暗黃

我以前皮膚好暗黃，精神狀況好差，可能同瞓得唔好有關，因為經常都覺得瞓咗好似無瞓過咁。直至進食紅酒素SOD後，發覺睡眠質素好咗，可以一覺瞓天光，精神比以前好得多了，而最令我驚喜嘅係，皮膚比以前白咗好多，暗黃嘅問題消失晒，身邊嘅朋友都讚我精神咗，望落去好有神采。

美肌素改善眼袋、皺紋、虎紋等問題

皮膚雖然白咗，但一直存在嘅眼袋、皺紋問題依然困擾著我，尤其係虎紋，舊年雪肌蘭推出咗新嘅產品美肌素，我梗係即刻試食，食咗一個星期，已經覺得皮膚比以前有光澤，係果種望落去好有彈性和水份的光澤。可能我本身比較瘦，塊面比較尖削，唔係咁好睇，但食咗美肌素之後，面部皮膚凹咗嘅地方好似彈番起身咁，輪廓比以前凸出，令皺紋、虎紋減淡咗好多，而眼袋亦獲得改善，看上來比以前飽滿、容光煥發，感覺後生咗好多。



姓名：Jasmin Chiang

年齡：32

職業：文員

推介產品：
鯊魚軟骨素SCP、

鯊魚丸、

淨の丸Omega-3 EPA

與愛犬齊享健康

本人想同大家分享吓我對雪肌蘭天然健康食品嘅信心。其實除了自己食鯊魚丸外，我一直都有俾我的狗狗服用鯊魚丸。

重拾散步樂趣

本人養了兩隻狗，一隻現年16歲，另一隻亦已10歲，牠們各已服用鯊魚丸4年多了，最令我想同大家分享嘅係，我隻老狗（即16歲那位），牠在08年11月開始，右手關節開始出現老化，每次起身及走路後都會痛，所以牠除大小便外都不願走路，每天只是睡覺，自然會經常悶悶不樂。獸醫給了我狗狗專用的關節藥給牠長期服用，效果很好，只要2日便可以正常活動，但這種關節藥始終是藥物，含有類固醇，長期服用可影響牠們的肝功能，所以我只給牠服用了10日，經過考慮後便買了鯊魚軟骨素及Omega-3 EPA給牠服用，服用後初期沒有明顯效果，狗狗每天都不能正常走路，我只替牠按摩，減低牠的痛苦，但過了5-6個月左右，我的狗狗可正常活動，只是在散步後有少許痛苦，但到了09年8月，牠在散步後沒有再露出痛苦表情，所以我想同大家分享我的喜悅，非常感謝雪肌蘭嘅天然產品，令我的愛犬重拾活力。

鯊魚丸保器官健康

最後補充少少，我兩隻愛犬年紀都算大，老犬大多數的心臟、肝、腎都有退化，但獸醫檢查牠們的肝功能及其它器官功能卻都正常，我唔知道係唔係我選擇咗正確嘅保健產品——鯊魚丸給牠們服用，所以有健康嘅身體，在此感謝上帝及雪肌蘭。



日本營養學權威山本茂教授 解構 DNA 核酸之基因營養價值

雪肌蘭國際集團早前贊助了由香港理工大學醫療及社會科學院與應用科學及紡織學院於4月12日合辦兩場、由日本御茶の水女子大學山本茂教授以「DNA 核酸及核苷酸作為營養食物」為題的講座，吸引超過百多名校內師生、藥劑師及營養學家參與。



1



2



3

1. 演講當日吸引超過百多名校內師生、藥劑師及營養學家參與。
2. 雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶女士及副主席陳細潔小姐連同香港理工大學醫療及社會科學院院長胡志城教授(右二)及香港理工大學應用科學及紡織學院院長黃國賢教授(右一)，致送紀念品予主講嘉賓山本茂教授。
3. 山本茂教授解構DNA核酸與健康的關係。

山本教授分享 DNA 核酸的研究成果

研究發現，母乳含豐富的核苷酸，而核苷酸能促進細胞健康生長及有助細胞增生，從而幫助創傷後復元及製造免疫細胞；若肝臟未能配合製造某些身體組織所需的核苷酸時，便需從其他地方攝取足夠的核苷酸。核苷酸是構成DNA的重要成份，為山本茂教授於DNA核酸研究中的一個對象。山本教授指出三文魚白子含有最豐富的DNA核酸，他更分享了早前以小白鼠及人體作核苷酸實驗的一系列研究結果。研究指出服用核苷酸的小白鼠，在抑制老化、繁殖能力、記憶力、改善新陳代謝及強化免疫力等方面均有顯著效用。在人類實驗中，服用從三文魚白子中提煉DNA核酸的實驗對象，亦能達致改善皮膚質素的正面效用。

特寫：山本茂教授簡介



山本茂教授研究DNA核酸逾廿年，多年來以國際社區營養學為研究重點，他的學術成就獲得國際學者肯定。山本教授擔任日本學校午膳計劃主席逾10年，並於2009年獲頒日本文部科學大臣獎，同年亦獲頒發日本營養士會50周年主席大獎。山本教授於橫濱舉行的國際飲食學議會2008擔任指導委員會主席一職。現任教於日本東京御茶の水女子大學。



DNA 核酸具多項健康功效

此外，香港理工大學英國註冊營養學家鍾明恩博士同場分享了DNA核酸對人體的重要功效。鍾博士在講座中綜合了DNA核酸最新近的科研發展及成果，她指出從學術研究中發現，DNA核酸對於修復及保護基因、增強免疫力、誘導異細胞自毀以及阻斷癌細胞糧食等幾方面有著顯著的成果，因此在預防及改善癌症、腦血管性老人痴呆以及改善過敏症狀有正面作用。鍾博士指出我們應在日常生活中，按個人體格、生活形態及年齡，攝取充足的DNA核酸。



4. 香港理工大學英國註冊營養學家鍾明恩博士在講座中綜合了DNA核酸最新的科研發展及成果。



特寫：香港科技大學高明教授分享研究經驗

香港科技大學高錦明教授亦有出席是次講座，並與在場人士分享他的觀點。原來高教授曾以DNA核酸餵飼小鼠作實驗觀察，發現服用DNA核酸後的小鼠，身體的「發電機」線粒體ATP明顯增強，從而提升活力。高教授現正整理有關研究資料，稍後會再詳細分享有關研究機理及結果。

雪肌蘭魚宝生命の本源 DNA 核酸 人類基因的基礎營養素

人類基因每天受損，引致各種不同慢性疾病。雪肌蘭魚宝生命の本源DNA核酸含豐富三文魚白子精華DNA (Deoxyribonucleic Acid)，成份天然珍貴，為每個細胞注入必要的基礎營養素，維持身體年輕健康。



誘導異細胞死亡
修復基因
改善皮膚質素
增強免疫力
活化細胞



對抗歲月規律 重拾年輕基因

C'BON 活細胞系列新產品登場

老化是肌膚的大敵！20歲的肌膚最惹人羨慕，但歲月痕跡亦步亦趨，絕不能鬆懈。面對歲月洗禮，肌膚需要更高效能的營養對抗衰老。雪肌蘭獨特激活細胞技術，研製出一系列高機能護膚品，全面為您的肌膚注入活化基因元素，逆轉歲月規律，改寫肌膚年齡。令肌膚生命永遠青春年輕。



1



2



3

1. 活細胞保濕再生液

Concentrate Lotion

賦予細胞再生力量，重現明亮素肌

- 蘊含乳清蛋白，能促進肌膚新陳代謝，調整皮膚正常保濕機能
- 去掉老化舊角質，促進新角質細胞再生，激活表皮細胞
- 深層滋潤基因，賦予細胞再生力量，令肌膚柔軟富彈性

2. 活細胞抗衰老精華

Concentrate Serum

孕育細胞 對抗衰老基因

- 蘊含松樹皮萃取物，持續保護細胞基因對抗光害造成的氧化及老化，對抗衰老
- 大米發酵液能提高肌膚的保濕機能，收細毛孔，改善肌膚底層乾燥缺水問題
- 針對肌膚鬆弛，修補及激活細胞基因，促進膠原蛋白、彈性纖維更生，重現緊緻彈性
- 撫平皺紋、幼紋，令肌膚平滑細緻，細胞青春富活力

3. 活細胞再生緊緻眼霜

Concentrate Eye Cream

獨特活性緊緻成份 — 龍眼子精華

啟動青春基因

- 高濃度緊緻亮目成份龍眼子精華，有效抑制「膠原酵素(Collagenase)及「玻尿酸酶」(Hyaluronidase)
- 保護及喚醒老化的基因細胞，防止眼部膠原蛋白及玻尿酸流失
- 鎖緊角質水份，促進眼部血液循環，並預防紫外線侵害
- 擊退眼紋、乾燥、暗啞、浮腫、黑眼圈、眼袋、鬆弛一系列老化現象
- 緊緻提升眼部肌膚，令雙眼重現緊緻活力



透薄、零瑕、保濕 締造細緻無暇的新生素肌

以高濃度 Squalane 精華、透明質酸為元素的粉底液，質感輕柔，超薄順滑，能瞬即與肌膚融合，打造水嫩透明亮肌。肌膚仿如做了 treatment 般，剔透無瑕。



薄透零瑕保濕粉底液
Treatment Foundation
不含紫外線吸收劑，
不會造成肌膚負擔
共三色可供選擇

修護保濕

高濃度 Squalane 精華、透明質酸修護潤澤肌膚，令肌膚持久保濕，預防乾燥、脫皮

防曬亮肌

當中的礦物粒子能阻隔及反射紫外線，全方位保護肌膚，並締造閃亮效果；其中高嶺土成份更可吸收肌膚多餘油脂，有助暢通毛孔

零瑕透薄

質感輕盈幼滑，極易推開，輕易遮蓋臉上毛孔、瑕疵、斑點及紅印，令妝容更顯完美無瑕，充滿晶瑩剔透感

絲滑觸感

觸感水嫩輕柔，展現絲滑膚觸，體驗零負擔的化妝效果

雪肌蘭 15 周年晚會

雪肌蘭周年晚會早前假富豪香港酒店舉行。當晚除了雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶 Angel、副主席陳細潔 Abbie 以及雪肌蘭全體員工盛裝出席外，更邀請到陳靖允、蔡子健擔任司儀，二人在台上大搞氣氛，場面非當熱鬧。集團主席劉陳小寶於晚會讚揚員工們過去一年的努力，並希望大家來年繼續發揚雪肌蘭「令您健康」的精神，將最優質、最健康的產品推介給顧客。



Angel 與上一屆雪肌蘭之花 Yvonne Choi (右) 及新一屆雪肌蘭之花 Tifma Tsui (左) 合照，三人同樣容光煥發！



雪肌蘭榮譽主席劉國源、集團主席劉陳小寶及副主席陳細潔齊向員工舉杯祝酒，祝願新年度大家更進一步。



雪肌蘭本著「取諸社會，用諸社會」的精神，積極履行企業社會責任，集團主席兼行政總裁劉陳小寶 Angel 以及副主席兼董事總經理陳細潔 Abbie，除了成立雪肌蘭愛心義工隊以及愛心奉獻護士義工隊外，更身體力行支持各項慈善籌款活動，從多個途徑回饋社會，希望大家也能活出健康美麗，以及豐盛有意義的人生！



捐款支持香港理工大學科研工作

集團主席劉陳小寶一向對推動本港高等教育工作不遺餘力。繼捐款二百萬元予香港理工大學醫療及社會科學院成立「雪肌蘭國際感染控制中心」後，最近再以個人名義捐出七百萬元予香港理工大學，用以支持理大醫療及社會科學院的未來發展。捐款由香港理工大學校長唐偉章教授接受。她最新一筆的捐款，加上配對基金的補助，預期可以為大學帶來一千四百萬元的額外經費。



贊助保良局活動

雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶早前出席保良局周年慈善餐舞會，獲政務司司長唐英年頒贈紀念狀，以感謝她熱心公益。並由去屆主席何志豪先生（左）以及今屆主席呂鈞堯先生（右）一起陪同。



捐款支持青海玉樹重建家園

青海玉樹救災工作刻不容緩，身為港區政協委員的雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶，與副主席陳細潔聯同其他港區政協委員合共捐出105萬港元，賑濟災民以及協助災區重建工作，由中聯辦副主任黎桂康代表接受支票。



榮譽會員 金咕會員 基本會員

\$100 現金折扣優惠

憑券選購「雪肌蘭魚寶鯊肝素 DAGE」乙瓶，即獲 \$100 現金優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



P1003a

榮譽會員 金咕會員 基本會員

七折優惠

憑券選購「美白防曬保濕乳液」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



P1003j

免費換領

榮譽會員

憑券免費換領「鯊魚面膜」(2片裝)及雪肌蘭精美書夾乙份

數量有限，送完即止！

送



優惠細則

- 每人限用一券，每券限換產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員

P1003b

七折優惠

榮譽會員 金咕會員

憑券選購「修護潔膚泡沫」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽及金咕會員



P1003f

榮譽會員 金咕會員 基本會員

憑券選購雪肌蘭 SQA 護膚系列產品滿 \$500，即送「雪滑瑩肌面膜」乙片

數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限換產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



P1003k

七折優惠

榮譽會員

憑券選購「鯊魚面膜」+「海藻排毒瘦面面膜」乙套，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員



P1003c

七折優惠

榮譽會員 金咕會員

憑券選購「暗瘡治療啫喱」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽及金咕會員



P1003g

榮譽會員 金咕會員 基本會員

憑券選購雪肌蘭 SQA 纖體系列產品滿 \$500，即送「雪滑瑩肌面膜」乙片

數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限換產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



P1003i

七折優惠

榮譽會員

憑券選購「天然海藻泥面膜」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員



P1003d

七折優惠

榮譽會員 金咕會員

憑券選購「鯊魚修護洗髮露及修護素」髮絲護理套裝，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽及金咕會員



P1003h

榮譽會員 金咕會員 基本會員

七折優惠

憑券選購「美白面膜」乙套，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



P1003m

七折優惠

榮譽會員

憑券選購「防曬黃金啫喱」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員



P1003e

七折優惠

榮譽會員 金咕會員

憑券選購「天然防曬隔離底霜 SPF28 PA++」及「調肌保濕乳液」乙支，即享七折優惠

數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽及金咕會員



P1003i

榮譽會員 金咕會員 基本會員

免費贈品

憑券親臨任何雪肌蘭專櫃，即可免費獲贈精美禮品乙份

數量有限，送完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限換產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至 2010 年 7 月 31 日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



P1003n

*所有優惠不能同時使用 *所有優惠產品不能寄存 *雪肌蘭保留所有優惠券之最終使用權



