

- 疫情，教會我們的事
- 睡眠質素與情緒健康
- 大腦也會餓 DHA補充腦能量
- 微量元素不足？小心健康亮紅燈
- 對抗「冬乾」 幫身體鎖水！



## 腸胃好 助防疫

# SOD不可少！



腸道和脾胃健康，直接影響人體免疫力。當腸道微生態失去平衡，免疫力就會差，令身體容易受病毒侵襲。所以，促進腸胃免疫力，是預防新冠的重要一環。



# 腸胃好 助防疫 SOD不可少！



## 研究證實： 新冠患者 腸道微生態失衡

香港中文大學醫學院的研究，證實新型冠狀病毒患者，出現嚴重的腸道微生態失衡，腸道內的惡菌增加（致病），但益菌卻減少（無力抑制病毒入侵）。這種失衡不但增加感染新冠病毒的風險，而且腸道惡菌愈多，患者的病情會愈嚴重。

## 平衡「腸道微生態」 保持免疫力

腸道內的微生物約有一千多種，包含細菌、病毒、真菌等，組成「腸道微生態」，在人體扮演非常重要的角色，其中一項是免疫能力。這個微生態必須保持平衡，才能促進人體生理機能的完善，尤其是免疫系統的正常運作。



### 增益菌 腸道健康 免疫力好

腸道夠健康，令身體強健，免疫力好，不易病。紅酒素SOD能增加腸道內益生菌——雙叉桿菌，有助平衡「腸道微生態」，提升腸胃功能，調節腸道免疫力，抵禦病毒入侵，全面增強體質。而且能抑制有害細菌生長，減少毒素積聚；促進腸臟蠕動，消除宿便穢物，保持腸道暢通和機能正常；保護腸胃壁和絨毛，改善小腸吸收營養的能力。

## 防新冠，腸胃一定要好

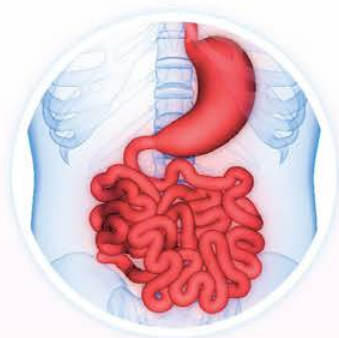


### 健脾胃 強化體質

紅酒素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、妥當地分配，確保身體營養均衡，從而提高各個器官的功能，預防身體機能老化變差，減低患病機會。



雪肌蘭 魚宝紅酒素SOD





# SOD平衡自由基

## 預防衰老

### 自由基過多 引起各種健康問題

免疫力差

脾胃消化差

三高

(高血壓、高血糖、高血脂)

心臟病

失眠

色斑

便秘



### 百病之源：自由基

過多的自由基，會令腸胃和其他器官氧化「生鏽」，身體機能變差，容易生病，或引起各種健康問題，例如免疫力差、脾胃消化差、三高、心臟病、失眠、便秘等。

自由基是人體正常代謝產生的物質，靠體內的SOD\*去平衡，但壓力、環境污染、服食藥物等因素，會令自由基增加，加上隨年齡增長，體內SOD下降，更加不足以對抗自由基，必須服食紅酒素SOD補充。

### SOD護器官 防老化

超級抗氧化物紅酒素SOD，以「網絡式」循環相生，發揮百倍抗氧化功效，消滅多餘自由基，修復受損細胞，防止器官老化及身體機能衰退，加強抵抗力。另外，補充SOD能平衡病毒入侵體內時，產生的大量自由基，全面對抗病毒，保健康。

#### SOD比自由基多

- ♥ 身體強健 ✓
- ♥ 抵抗力好 ✓
- ♥ 不易生病 ✓



#### 自由基比SOD多

- 身體老化 ✗
- 抵抗力差 ✗
- 容易生病 ✗

所以，時刻要補充SOD!

身體機能



\*SOD：是一種存在於人體內的超氧化物歧化酶 (Super Oxide Dismutase)

# 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



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  
(P2259a) (P2259b) (P2259c)

\*會員優惠細則，請參閱P.19

顧客服務部熱線：(852)2882 4884

www.squina.com





# 疫情， 教會我們的事

## 調節免疫 抗病入侵

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

## 免疫力 是你



對抗病菌侵  
健康食品，  
調節免疫力

## DAGE保健功效

- ✓ 調節免疫力
- ✓ 預防頑疾
- ✓ 防曬、抗輻射
- ✓ 促進傷口癒合
- ✓ 輔助頑疾治療
- ✓ 增強大腦功能

立即瀏覽  
介紹影片



雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE



這次全球大流行，是沉重的一課，讓我們深切明白到保健和個人衛生的重要性。疫情雖終有結束的一天，但我們應**持之以恆**，將**防疫意識轉化為生活的一部分**，時刻把自己和家人的**身體健康放在第一位**。



## 最好的醫生

襲，最需要免疫力。服食天然為身體補充足夠營養，有效，補肺護肝，強化體質。

### 補肺護肝 緊守健康

提升肺、氣管及肝功能，為細胞注氧，促進身體排毒，抗氧化功能強大，時刻保持呼吸和免疫系統的最佳狀態，有助抵抗病菌。

### 溫馨提示



如感覺身體不是狀態，即加食3粒。

### 100%天然魚鯊烯 全方位功效

- ✓ 補肺護肝
- ✓ 改善抵抗力
- ✓ 增加細胞及血液內氧分
- ✓ 排毒
- ✓ 減低過敏症狀
- ✓ 抗氧化及保濕

立即瀏覽  
介紹影片



雪肌蘭魚寶鯊魚丸



# 睡眠質素 與 情緒健康

睡眠與情緒，有著密切關係，它們互相影響，形成一個良性或惡性的循環。優質睡眠，不但對身體重要，亦是保持精神健康的關鍵因素。我們應該正視睡眠問題，以確保能透過充足休息，達到身心健康。

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

## 睡不好 情緒差

長期失眠和睡眠質素差，會損害精神健康，令人心情低落、煩躁易怒、焦慮，影響生活質素和人際關係，甚至增加罹患情緒病的風險，例如抑鬱症、焦慮症、恐慌症。當情緒出現問題時，又會降低睡眠質素，變成惡性循環。



## 優質睡眠 消化負面情緒

良好的睡眠，是控制情緒的基礎，就像食物在胃裡由胃液消化吸收，不好的記憶也可以透過睡眠消化分解。睡覺時，其實大腦還會繼續工作，處理白天接收的訊息和情緒，作用有如讓大腦按下「重新設置按鈕」，清走一整天積累下來的情緒負擔，幫助保持精神健康。如果睡眠質素差，大腦就無足夠時間去重整情緒，容易導致更多消極情緒產生。

### 如何改善睡眠？



#### 1 調節作息

作息要定時和有規律，每日保持在差不多的時間入睡和起牀。



#### 2 環境控制

保持睡眠環境舒適，例如黑暗、寧靜、清涼。



#### 3 規律運動

每天日間，定時做約20-30分鐘運動，能減輕壓力，促進身體與精神的放鬆，幫助睡眠。



#### 4 補充營養

為了有效和方便地補充有助睡眠的營養素，不少人會選擇服食安睡保健品，因為成分天然，有助重建健康的睡眠週期，促進身體釋放褪黑激素，調節生理時鐘；平衡情緒，舒緩壓力，減輕焦慮和緊張；令人容易入睡，提升睡眠質素，增強大腦活力。



用家分享

新產品

# 雪肌蘭魚寶安睡寶

## 用家好評如潮

工作壓力大，常瞓得差：

「食完可以一覺瞓天光，朝早起身，個人好似又滿電，好耐未試過瞓醒咁精神！」 - 33歲 男性

壓力大、難入睡、一晚醒幾次：

「快入睡，少左扎醒，第二日起身，感覺精神。」 - 42歲 女性

常瞓得差，有情緒問題：

「覺得有熟睡感，連情緒都好左，心情好好。」 - 43歲 女性

半夜扎醒會瞓唔返：

「食後有放鬆感覺，瞓得好，就算半夜醒左，食1粒就瞓得返。」 - 60歲 女性

### 改善睡眠

### 保身心健康

天然健康食品  
非藥物、無副作用



易入睡

減少半夜醒來

雪肌蘭  
SQUINA

# 補足腦能量 必食DHA

醒腦護眼營養



大腦又滿電！  
記憶力、集中力、反應

銷量  
NO.1\*



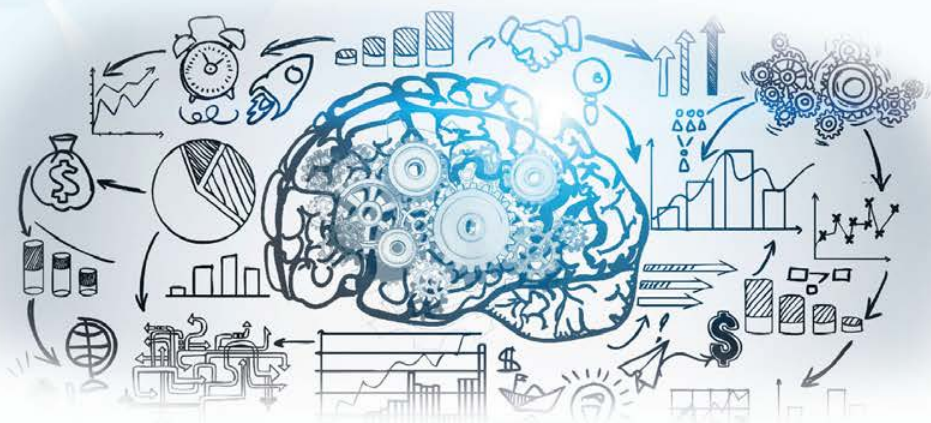
雪肌蘭魚寶腦之源DHA

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。



## 大腦也會餓

# DHA補充腦能量

身體無時無刻消耗著能量，大至三項鐵人，小至靜臥睡眠，都在燃燒卡路里。大腦尤其需要腦能量，都市人生活忙碌，經常用腦過度，有時甚至覺得腦汁快被榨乾。

### 別讓「腦」餓壞

長時間學習和工作後，會出現精神難集中、反應遲鈍等情況，這是因為腦能量不足。腦部雖然只佔人體重量約2%，但其消耗的能量，卻佔全身的20-30%。因為人腦約有860億個神經細胞，每個細胞內都有微型「發電廠」——線粒體。由此可見，如果不及時補充足夠營養和能量，大腦會有多飢餓。

### 腦能量不足？

平時大量用腦的人，容易腦能量不足，導致腦部機能變差，例如記憶力差，注意力弱、難以集中、反應慢；更有可能出現思慮過多、壓力大等情緒問題；以及食慾減退、煩躁、睡眠質素下降、免疫力降低等情況，影響身心健康。



## 幫大腦充電！

想維持大腦靈活運作，關鍵在於攝取充足高能量營養素。成人的腦約重1,300-1,400克，除去水分，大約60%都是脂肪。這些脂肪，決定神經細胞能否順利產生或接收訊號，以及對能量的利用效率。大腦要保持健康，我們就應該吸收有益的脂肪。

## DHA 關鍵補腦營養

Omega-3 DHA是好脂肪，對正在發育或開始老化的大腦來說，是不可缺少的營養。國際神經學期刊《Neurology》曾刊登一項研究，血液含高濃度深海魚油Omega-3脂肪酸，可提升腦部認知能力和大腦容量<sup>1</sup>。而血液含較多反式脂肪的人，腦部認知能力較差，大腦容量會萎縮。

多個國際科研顯示，DHA能增加神經細胞生存率，促進神經細胞新生，對腦退化症有正面作用<sup>2-3</sup>。血液中DHA濃度較高的人，患上腦退化症的機會，比正常人低47%<sup>4</sup>。DHA更能通過腦部血液關卡，直接給大腦提供所需營養，提升記憶力<sup>5</sup>。

## 魚寶DHA 純度高 濃度高

人體無法製造DHA，雖然深海魚類DHA含量高，但有可能因海洋污染而含有害物。「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」，不含任何雜質及污染物，DHA濃度高達70%，可提高腦部代謝營養素的酵素活性，讓大腦更有效率的攝取養分，增強腦神經機能，例如記憶力、學習力、反應力，是極佳的DHA補充品。

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

<sup>1</sup> Boerman et al. Nutrient Biomarker Patterns, Cognitive Function, and MRI Measures of Brain Aging. *Neurology* 2012; Jan 24; 78(4): 241-249. <sup>2</sup> Lukiv et al. A Role for Docosahexaenoic Acid-derived Neuroprotectin D1 in Neural Cell Survival and Alzheimer Disease. *J Clin Invest* 2005 Oct; 115(10): 2774-83. <sup>3</sup> Kawajita et al. Docosahexaenoic Acid Promotes Neurogenesis in vitro and in vivo. *Neuroscience* 2006; 139:991-7. <sup>4</sup> Erret et al. Plasma Phosphatidylcholine Docosahexaenoic Acid Content and Risk of Dementia and Alzheimer Disease. *Arch Neurol* 2006; 63:1545-1550. <sup>5</sup> Gernoh et al. Chronic Administration of Docosahexaenoic Acid Improves Reference Memory-related Learning Ability in Young Rats. *Neuroscience* 1999; 93(1): 237-241.



# 怎樣吃 才能避免「居家肥」？

防疫時期，經常留在家中，相信不少人都發現，真的很難控制食慾。長時間不出門，很多時唯有靠吃東西打發時間，但又懶做運動，想不肥也難。想擺脫「居家肥」，除了多做運動，還要從「吃」入手！



## 在家食慾大開？

居家防疫，容易令人開啟「亂吃模式」，愈吃愈多，飲食習慣不規律，三餐不按時食，反而零食一口接一口，結果體重不停升。其實，這是「情緒性進食」。在疫情影響下，人們被迫長留家中，活動量減少，傾向利用「食」來穩定情緒、解悶、排遣焦慮和寂寞。

## 設計健康餐單

每日早午晚三餐，要有規律地準時進食。可按照自己身體所需熱量(卡路里)，度身訂造健康餐單，不但要注意營養均衡，食用份量亦要好好控制。不同的性別、年齡、活動量，每天所需的熱量都會不同；例如隨著年齡增長，熱量需求會逐漸減少；而活動量較大的人，則需要較多熱量。



### 每天平均所需熱量參考(千卡kcal)

體能活動水平	男性 (千卡kcal)			女性 (千卡kcal)		
	輕	中	高	輕	中	高
18歲或以上	2250	2600	3000	1800	2100	2400
50歲或以上	2100	2450	2800	1750	2050	2350
65歲或以上	2050	2350	/	1700	1950	/

(資料來源：中國居民膳食營養素參考攝入量，中國營養學會2013)



### 選得好 吃得有技巧

要慎選食材，保持營養均衡，避免吃令人增磅的高脂肪食物。每餐只需約7-8成飽，吃的時候細嚼慢嚥，易產生飽足感，能防止餐與餐之間容易餓。要選擇低油、低鹽、有營養的零食，例如水果、堅果，最好距離上次正餐至少2小時才吃零食。



# 微量元素不足？ 小心健康亮紅燈

微量元素是人體必須營養，每一種都有特殊功能，對維持身體健康，發揮著很重要的作用。一旦攝取不足，會導致身體機能出現不同程度的異常，甚至生病。

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

## 微量元素 之重要

微量元素是身體酵素的輔因子，維持正常生理機能運作，更影響免疫力和代謝能力，例如「鋅」有助DNA和蛋白質的合成，推持免疫系統正常；「鐵」預防氣血少，補血益氣，輸送氧氣至腦部及各器官，增強抵抗力，防止疲勞。所以，長期缺少微量元素，有可能會令健康出問題。



## 如何攝取 微量元素？

人體無法自行製造或合成微量元素，只能透過食物或補充品去攝取。然而，一旦偏食、飲食不均衡，便容易造成微量元素不足。額外補充人體缺乏的微量元素，能達到真正的營養均衡，避免身體機能失衡。



## 食物中微量元素 顯著減少



## 食物 有足夠微量元素？

現代人要獲得足夠微量元素，並非易事。土地不斷耕種，加上環境污染，令土壤越來越貧瘠，食物中微量元素的含量顯著減少。此外，我們經常吃的精製食物，由於食物加工過於精細，亦會導致微量元素流失。

## 蠔肉精華 適合男女老幼

想攝取充足微量元素，除了飲食均衡，亦可考慮服食天然健康食品。蠔肉精華是個好選擇，含有豐富微量元素，例如鋅和鐵，既能全面平衡身體機能運作，減輕代謝器官的負擔，更可補肝腎，增強體質和體力，穩定情緒，所以男女老幼都適宜食用。

## 含微量元素



# 微量元素

## 人體必須營養



男女老幼必備

蠔肉精華

雪肌蘭  
魚宝蠔皇素



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 | <b>封面故事</b><br>腸胃好 助防疫 SOD不可少! | 14 | <b>生活補庫</b><br>怎樣吃,才能避免「居家肥」?      | 24 | <b>細味生活</b><br>關節強健 玩咩運動 都好輕鬆! |
| 06 | <b>健康專題</b><br>疫情,教會我們的事       | 16 | <b>營養師專欄</b><br>微量元素不足?<br>小心健康亮紅燈 | 26 | <b>美肌の選</b><br>迎接冬日 為肌膚進補!     |
| 08 | <b>醫生專欄</b><br>睡眠質素與情緒健康       | 20 | <b>中醫養生</b><br>對抗「冬乾」 幫身體鎖水!       | 30 | <b>人氣焦點</b><br>頑固肌膚問題 需要重點修護   |
| 12 | <b>科研新知</b><br>大腦也會餓 DHA補充腦能量  | 22 | <b>小賣蜜語</b><br>我的最佳保健方案!           | 32 | <b>會員分享</b>                    |
|    |                                |    |                                    | 34 | <b>問答遊戲及選舉提名</b>               |

預祝1、2、3月生日會員

# Happy Birthday

榮譽

金咭

尊貴

**\$300 \$200 \$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2021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2021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. 31

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18-20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)



冬季天氣乾燥，加上會用熱水洗澡，容易令皮膚乾上加乾，出現痕癢、脫屑、發紅，嚴重起來會龜裂。皮膚乾代表著身體缺水，會直接影響健康，絕不能輕視。



# 對抗「冬乾」 幫身體鎖水！

## 為何皮膚乾？

中醫將體內各種正常水液稱為津液，津液不足，皮膚會乾癢、起皺紋、脫屑、瘙癢、易老化。補充足夠的津液，可使皮膚有彈性、飽滿濕潤，不易老化。從中醫角度，冬天屬於燥和寒，尤其需要養血潤燥生津，讓皮膚和身體，安然度過季節變化。

## 水與健康

津液散布於體表，能溫潤肌膚；內注於身體，能灌溉臟腑；輸送於空竅，可潤澤耳、目、口、鼻；流注於關節，能滑利關節；滲透於骨髓，能補益腦髓等。

若津液大量流失，又未及時補充，不只令皮膚乾燥，更會引致各種健康問題，例如關節屈伸不利、頭暈、耳鳴、目視乾澀、便秘、口乾舌燥，甚至阻礙呼吸系統的正常運作。

## 補水重要 鎖水更重要

身體要夠「水」才健康，但即使多飲水，仍可能缺水？是因為身體缺乏鎖水因子，未能留住水分。不少人會選擇服食營養補充品，如「高分子玻尿酸」，有效幫身體鎖水。

身體補足和鎖緊水分，滋潤全身各個部分。不但改善乾燥和鬆弛等皮膚老化問題，更促進膠原生成，令膚質回復彈滑，而且能預防眼乾，修護軟骨組織。



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

### HCP 鎖水因子配方

### 高分子 玻尿酸

銷量  
**NO.1\***



鑽石級健康  
美麗大獎  
優質健康  
美肌產品  
雪肌蘭  
魚寶水凝素



雪肌蘭魚寶水凝素

防乾、增肌膚彈性、保健膚

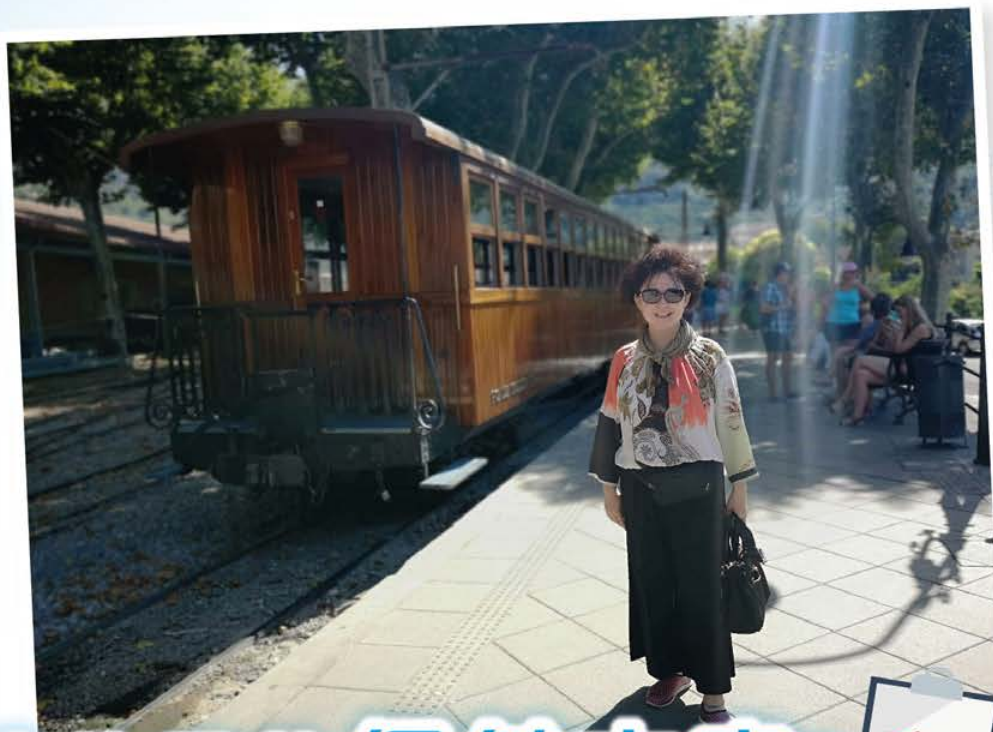
**送**



榮譽

^免費獲贈「雪肌蘭魚寶水凝素」旅行裝1包 (P2259g)。  
會員優惠細則，請參閱P. 19。

\*「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。



## 我的最佳保健方案!



大家成日講，要多曬太陽、做足夠運動、睡眠質素好、保持心境開朗、食天然健康食品，先可以有效改善健康。但有時都要按住自己嘅體質、需要、生活習慣嘅改變，去設計一套最適合自己嘅保健方案，而且堅持日日做。

### 多曬太陽 每日運動

呢段防疫時期，大家比較少外出，即使假日有出去戶外運動，但一星期只有一次曬太陽、做運動嘅機會，係唔足夠嘅。所以，我哋要盡量爭取機會，一見有陽光，盡可能出去曬下；喺屋企千祈唔好淨係坐喺度唔郁，只顧睇電視追劇，每日都要做最少半個鐘運動。



## 最適合自己嘅「在家運動」

喺屋企做運動，要因應有限嘅空間、自己嘅年紀，去選擇最合適嘅運動。比較後生嘅人，可以做嘅較劇烈嘅運動；而較年長嘅人，就可選擇做一啲拉筋動作、簡單運動，做到出汗已經好好。

## 護肝關鍵：睡得好、情緒好

訓得好、情緒好，對於保健十分重要，尤其係肝臟嘅健康。有好嘅睡眠，身體先可以喺夜晚養肝、製造血。但有啲人會不知不覺間，喺社會環境影響下，負面情緒愈積愈多，令肝有鬱氣，阻礙腸胃消化，睡眠質素變差。

## 學會放鬆 多諗開心事

當我哋睡眠不足、訓得唔好，除咗可以食健康食品，去保護肝臟同其他器官，亦可從情緒方面入手，諗方法提升自己嘅「開心指數」，從而改善睡眠質素。要學習放鬆，緊張時深呼吸；面對生活同前景，都要保持樂觀積極、放鬆心情；諗多啲開心事，譬如可以拎相簿出嚟，重溫以前去旅行、小朋友成長嘅美好回憶。





大家都知我人好鍾意做運動，滑水、滑雪、打高爾夫球、跑步、打波，我樣樣都啱。朋友問我，點解玩咩運動都咁輕鬆？我話全靠關節夠健康！



# 關節強健

# 玩咩運動都好輕鬆！



## 關節出問題？

當你連普通行路、上落樓梯，都覺得吃力，咁代表你啲關節已經退化，變到僵硬繃緊，又易紅腫，膝頭、腰背、肩頸會成日痠痺痛，真係好影響日常生活。



## 護關節 要趁早

為咗幫關節打好底子，我多年嚟都有食鯊魚軟骨素S. C. P.，關節一直Keep住好健康、好靈活。試過拗柴，短短7日就好返，仲可以滑雪添，估唔到原來我嘅關節，復原力咁好。



## 護關節 抗尿酸

鯊魚軟骨素S. C. P. 可以令軟骨再生同減少磨蝕，增加同鎖緊關節液，令關節柔韌潤滑，有彈性同承托力，咁就唔容易骨磨骨、關節痛。另外，鯊魚軟骨素S. C. P. 仲可以平衡尿酸，好全面咁保持關節健康。



雪肌蘭魚寶  
鯊魚軟骨素S. C. P.



美肌之選

冬天乾燥，又長戴口罩，對皮膚是重大考驗。不想肌膚乾枯？就要選用高效能的面霜和精華，為肌膚補足水分和營養！



## 迎接冬日 為肌膚進補！

### 修復細胞DNA

深層滋潤，喚醒怠倦細胞，全方位針對皮膚老化問題，如皺紋、鬆弛、色斑，令肌膚充滿活力、更年輕、更富彈力。

### 修補細胞

修護受損細胞，強化細胞能量，增強肌膚再生能力

### 全方位 肌膚再生

### 強效滋養

極致濃厚滋潤，豐富營養滲透肌膚底層，散發年輕光輝

低至  
**72折**

榮譽  
**72折**  
(P2259h)

金咭  
**81折**  
(P2259i)



Concentrate+ Vital Cream  
活細胞修護面霜

### 飽滿彈滑

激活膠原新生，活化真皮幹細胞，肌膚更飽滿、有彈性，時光倒退20年

### 細緻無瑕

促進皮膚組織自我修復，收細毛孔，提升整體膚質細緻度

## 截擊深淺皺紋

革命性塗搽式Botox，促進肌膚細胞排列緊密、無空隙，達到緊緻拉提，打造立體V面輪廓。

### 抗皺去紋

促進細胞間脂質合成，撫平深淺紋理、表情紋

### 深度撫紋

綻放緊緻彈性肌

### 立體V面

激發膠原自生，修復肌底結構，增強皮膚彈力，重塑臉部線條

### 亮澤膚色

增強細胞代謝率，減淡印痕，令皮膚明亮有光澤

### 抗炎修護

強化細胞膜，提升皮膚自癒力，打造不易受損的膚質



低至  
**72折**

榮譽

**72折**  
(P2259j)

金咭 尊貴

**81折**  
(P2259k)

BX CONC  
BX青春抗皺精華液

\*每位會員限買1次。會員優惠細則，請參閱P.19。



美肌之選

## 對抗歲月痕跡

匯聚高效活細胞抗老成分，踢走色斑、皺紋、下垂、暗沉等皮膚老化問題，重現年輕。

逆齡煥顏  
賦活青春

低至

72

### 抗老美肌

對抗皮膚老化，為基因細胞注入營養，從根深處延展青春

### 煥活細胞

令幹細胞年輕化，促進肌底代謝，啟動皮膚自我修復力，令你回復無法估量之年青

### 鎖緊養分

液晶乳化技術，深入皮膚底層恆久滋養，煥發肌膚生機洋溢，魅力無極限

### 潤澤年輕

細緻呵護肌膚，回復柔嫩彈滑，歲月不留痕



Concentrate+ Refining Serum  
活細胞修護精華

榮譽

72折  
(P22591)

金咭

81折  
(P2259m)

## 晚間修護時機

針對皮膚更生規律，全晚加速細胞修復，  
讓肌膚睡飽覺，回復潤澤活力。

一夜蛻變

完美肌膚

### 逆齡抗氧

超卓抗氧化功效，喚醒抗老基因，  
逆轉肌齡，呈現年輕活力容光

### 緊緻柔膚

水活滋養成分，刺激膠原再生，  
提升角質層含水量，撫紋緊緻

### 強化膚質

抗敏修護，對抗炎症，增強皮膚抵  
抗力，煥發健康透亮光采

### 一夜修復

擊退倦容，激活肌底修護細胞加速運作，  
睡醒後肌齡重生，觸摸到的幼嫩細滑

Concentrate+ Night Serum  
活細胞晚間再生精華

榮譽

72折  
(P2259n)

金咭

尊貴

81折  
(P2259o)

\*每位會員限買1次。會員優惠細則，請參閱P.19。



人氣焦點

# 頑固肌膚問題

肌膚要細心呵護，除了基礎保養，更要重點修護，



## 針對眼周問題

## 眼膜速效急救！

改善黑眼圈、眼紋、眼袋

## 打造「會笑的眼睛」

9重極致美肌修護成分，迅速滲透肌底，促進膠原再生，  
提升眼周肌膚彈性，抑制黑色素，重建保濕層。

至抵  
**買2送1\***

### 緊緻

收緊鬆弛、浮腫、眼袋

### 減紋

撫平眼紋，增強彈性

### 提亮

淡化黑眼圈、暗沉

### 水潤

擊退乾燥，煥發水潤柔亮



榮譽

買2送1  
(P2259p)

金咭

買3送1  
(P2259q)

尊貴

買4送1  
(P2259r)

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

# 需要重點修護

針對令人困擾的皮膚問題，進行急救。



## 針對皮膚底子差

## 善用鯊魚油！

改善過敏、衰老皮膚

低至  
**72折**

## 打好皮膚基礎

100%天然鯊烯精華，強化皮膚底子和吸收力。日日用，打造BB嫩肌。一秒滲入皮膚2cm深，滋潤而不油膩。

## 活化

迅速為細胞補充氧氣、養分，令肌膚回復生命力

## 抗老

深層抗氧化，對抗皮膚老化問題，保持肌齡年輕

## 防敏

舒緩過敏和殺菌，增強肌膚自癒力，改善乾燥脫皮、紅腫、輕微發炎、暗粒

## 潤膚

天然潤膚成分，迅速滲透肌底，幫肌膚補濕和鎖水

**送**



8ml體驗裝  
(P2259u)

SQUINA Beauty Oil  
純天然鯊烯精華

榮譽

**72折**  
(P2259s)

金咭

尊貴

**81折**  
(P2259t)

\*每位會員限買1次。會員優惠細則，請參閱P.19。

# 會員分享

“好開心，關節、  
骨質、雙眼回復健康！”



洪林崇潔女士  
家庭主婦

大約兩年前，關節僵硬得很嚴重，上樓梯非常困難，可說是舉步維艱。有次經過雪肌蘭專櫃，想了解一下有沒有健康食品可改善情況。經健康美容顧問介紹，我開始食軟骨素，食了一個多月已有很大改善，現在自己一個人出去逛街都無問題、好輕鬆。後來，我亦有服食強骨の宝、魚の鈣，經儀器檢測，看到我的骨質密度有進步，十分開心。

除了關節骨質問題，我以前眼乾情況好嚴重，甚至對生活造成困擾。自從食了藍莓活力明目素，情況有所改善，雙眼終於不再乾澀。

推  
介  
產  
品



雪肌蘭魚宝  
藍莓活力明目素



雪肌蘭魚宝  
鯊魚軟骨素 S.C.P.



雪肌蘭魚宝  
天然魚の鈣



雪肌蘭魚宝  
強骨の宝



## “已84歲，依然無腳痛、 頭腦靈活、皮膚好！”

2004年，經雪肌蘭健康美容顧問介紹，我開始食鯊魚軟骨素，以防將來會變成「三隻腳」。服用至今十多年，我現在已84歲了，不但沒有腳痛和痛風問題，而且行動自如，不用拐杖。另外，我還有食DHA的習慣，所以頭腦也保持得十分靈活。

最近開始食水凝素，覺得皮膚結實了，不再鬆弛和乾燥，色斑亦變淡，雙眼更不再乾澀，使我非常信任和感謝雪肌蘭產品。

推介  
產品

雪肌蘭魚寶  
腦之源DHA



雪肌蘭魚寶水凝素



雪肌蘭魚寶  
鯊魚軟骨素S. C. P.



林惠英女士  
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：銅鑼灣灣寧頓街  
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

# 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！

1. 以下哪一項是「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」的功效？  
A. 增加腸道益菌  
B. 健脾胃  
C. 以上皆是
2. 睡眠質素差，會可能引致以下哪一項情緒問題？  
A. 心情低落  
B. 煩躁易怒  
C. 以上皆是
3. 大腦消耗的能量，佔全身的百分比是多少？  
A. 5-10%  
B. 10-15%  
C. 20-30%
4. 人們每日需要的熱量，會受以下哪一項因素影響，而有所不同？  
A. 樣貌  
B. 年齡  
C. 以上皆是

回答以上4條問題及填妥會員資料，於2021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、3B、4C

上期得獎者名單：

1. 陳穎賢 (MK03357)
2. 鄭細梅 (NTP02977)
3. 翁婉芳 (CR00018)
4. 張耀穩 (KT00351)
5. 陳美芳 (CC01789)
6. CHAN SIN WA (PP00097)
7. BUT WAI CHING (NTP00009)
8. LAW SIU WAI (JR02374)
9. IP HEUNG MING (HYB00341)
10. CHEN WAI YU (LYSC00597)

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：\_\_\_\_\_

## 2020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，重覆投票者將被取消參加資格 (3) 請於2021年3月31日前遞交，逾期無效



保良局  
PO LEUNG KUK



鳴謝雪肌蘭國際集團

雪肌蘭  
SQUINA

## 支援基層家庭 共跨疫境

保良局推行「關愛無限·共跨疫境」扶弱計劃，  
為基層受眾提供食物包/營養包/熱餐等援助，  
保良局誠邀你捐款支持。

善長每捐款\$350，即可為一名基層兒童提供營養包，  
或為一名基層人士提供一周食物包/熱餐。

### 基層家庭真情分享：



「丈夫失業，疫情期間只做了2-3日工，感謝保良局在困難時扶我一把，為小朋友送上營養包及其他支援，關心我們的需要。」

「仔仔接過營養包，開心地逐樣食物細看，他還整晚抱著餅乾睡，十分珍惜。」



項目行政費由保良局董事會贊助，你的一分一毫將全數直接支援受眾。

## 捐款方法

- 劃線支票寄交香港銅鑼灣禮頓道66號保良局籌募部 (支票抬頭：保良局)
- 銀行櫃位存款或自動櫃員機捐款：
 

滙豐銀行	002-239564-006	上海商業銀行	32882-18927-8
恆生銀行	262-191166-001	星展銀行(香港)	016-494-470155920
中國銀行(香港)	012-875-00206767	交通銀行	382-545-93067706
- 7-ELEVEN** 協助收集捐款

網上捐款  
QR code



Po Leung Kuk 保良局

查詢熱線：2277 8237

查詢電郵：frd@poleungkuk.org.hk

網址：http://www.poleungkuk.org.hk

雪肌蘭  
SQUINA

補肺  
SQUINA SHARK CAPSULE

護肝。

99%  
用家力證  
功效超卓<sup>#</sup>

改善  
抵抗力



亮白  
年輕

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

