



DHA 腦能量來源

- 內外防疫，始終是最強保護！
- DNA核酸，健康長壽之秘密
- 無情緒病 ≠ 精神健康
- 健脾胃 養生之道
- 角鯊烯(魚鯊烯) 免疫力好幫手

鳴謝：高錦明教授、註冊中醫師吳璧而、註冊營養師陳勇堅、徐英荃醫生 (排名不分先後)

雪肌蘭
SQUINA



DHA 腦能量來源

嘉穎：

「工作效率高、照顧孩子有耐性」

「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」是嘉穎每日不可缺少的好幫手，他坦言「我平日工作忙、行程密，又經常要背劇本，全靠『腦の源DHA』，令我時刻保持精神集中、轉數快、記憶力好，能夠輕鬆應付繁重的工作量。」

照顧小朋友，本來就不是易事，更何況是兩個活潑好動的兒子，嘉穎笑言「真的不是開玩笑，有時實在有點分身不暇，他們的年紀都很小，需要花上不少精力和時間去照顧，幸好DHA有舒緩壓力的作用，可以令我保持頭腦冷靜，跟小朋友相處時更有耐性。」嘉穎亦有跟家人，尤其是太太，分享DHA的好處。懷孕和哺乳媽媽服食DHA，可以促進BB的腦部和眼睛健康發育，並有助穩定產後媽媽的情緒，她們照顧BB時自然更得心應手。





工作

要兼顧家庭和工作，少點腦力都不行。尤其疫情時期，要對一家大小的健康格外留神，又要做好防疫工夫，還要輔助孩子在家網上學習，很容易腦力透支。應該怎樣補充腦能量？嘉穎和敏莉大讚日日食「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」好有效。

敏莉：

「全家都適合食DHA！」

每天忙於照顧全家起居飲食，敏莉十分重視家人的健康，「一款能迎合不同年齡層需要的補腦保健品，實在不容易找到，我很慶幸多年前就遇到『腦の源DHA』，難得男女老幼都適合食，所以它一直是我家中的必需品。」

敏莉覺得DHA最明顯是令她充滿精神，思路保持清晰，有決斷力，亦很有耐性，不容易心情差，就算面對疫情，都能以平常心看待。她的家人都愛食DHA，「我三個小朋友從小到大都有食DHA，學習夠專注力又有效率，記性好，能夠輕易吸收新知識，還有EQ高，不易發脾氣，有自律性。所以即使有時要網上授課，他們都能輕易適應。」她續指，老人家食DHA都好好，因為能保持頭腦靈活，預防腦退化。





男女老幼必備 A級營養

任何年紀 都要補充

✓ 強化腦功能 平衡情緒

孕婦、哺乳媽媽、嬰兒

- ・促進胎兒、嬰兒的腦和眼健全發育
- ・減低早產機會
- ・預防產前後抑鬱，舒緩情緒不穩

幼童

- ・提升智商 (IQ)，促進智力發展完善
- ・增強情緒智商 (EQ)、心理承受力

學生、成年人

- ・增強學習能力、專注力、記憶力、思考力、腦轉數、創意
- ・加強腦細胞訊息傳遞及儲存，提高學習和工作效率
- ・舒緩壓力，穩定情緒，保持頭腦冷靜

長者

- ・預防腦退化，暢通腦血管
- ・活化腦細胞，保持頭腦靈活



✓ 提升視力

- ・增強視網膜反射功能，提升視力敏銳度
- ・預防衰退，保護眼睛健康



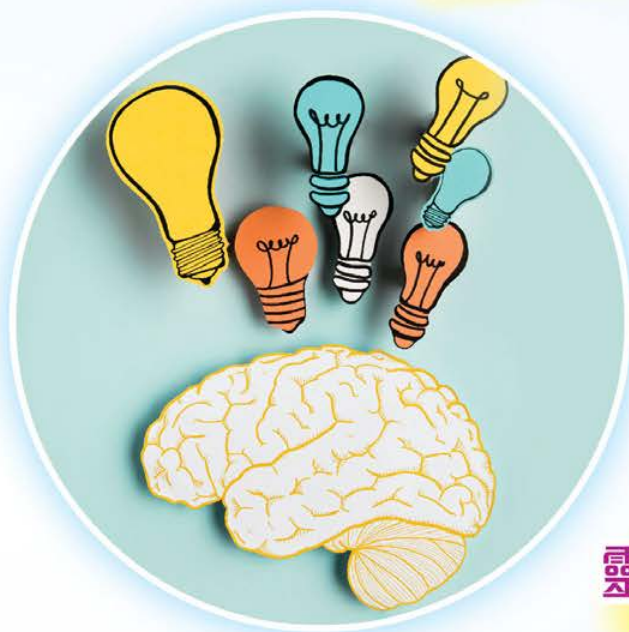
✓ 舒緩過敏

- ・減低致敏因子
- ・改善氣管、鼻、皮膚過敏症狀



要腦力 眼力 必食DHA

醒腦護眼營養



靈活
思考

平衡
情緒

增強
專注力



銷量
NO.1*



雪肌蘭魚寶腦之源DHA

最多
減\$300

榮譽	金咭	尊貴
減\$300 (P2311a)	減\$250 (P2311b)	減\$150 (P2311c)

*會員優惠細則，請參閱P. 33

*「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。



內外防疫， 始終是最強保護！

提升疫苗效能 減感染傷害

接種

疫苗前後，服食鯊魚丸，能鞏固免疫力，有助疫苗發揮功效，減低受感染機會及感染後傷害。即使不幸被感染，也能減輕出現肺部損傷的風險。

鯊魚丸含有的100%天然角鯊烯（又稱魚鯊烯），以往一直被加入疫苗，如新冠和流感疫苗，以提高疫苗效力。它亦能強化肺、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，緊守健康。

我們深信



雪肌蘭以「營養」從天然食物萃取最食品，分子細，提升人體自癒機能

其他保健功效

- ✓ 改善抵抗力
- ✓ 增加細胞及血液內氧分
- ✓ 排毒
- ✓ 抗氧化，保護肝/肺健康
- ✓ 減低過敏症狀及保濕

雪肌蘭魚寶鯊魚丸



了解更多



全球疫情持續，病毒變種能力高，陸續出現Delta、Alpha等變異毒株。內服健康食品，外打疫苗，才是最全面的保護。新冠疫苗已有一定的保障，再加上身體營養充足，疫苗就能發揮最佳功效。身體有雙重保護，自然少一份擔心。

服食雪肌蘭天然健康食品，為健康護航，補足身體所需營養，免疫力好，有助接種疫苗後能產生足夠抗體，由內而外抗病入侵。

免疫力是您最好的醫生

改善 先天後天 免疫力 抗病入侵

「免疫學」及「預防醫學」為理念，用高科技有效、最濃縮的營養，提煉成優質天然健康身體容易吸收和利用，發揮針對性療效，改善免疫力，預防未病作改善。

鯊肝素含有DAGE，是有人體免疫力的關鍵營養，能增加白血球數量，促進抗體產生，從而殲滅入侵身體的病毒及細菌，保護細胞免受傷害。

科研實證，鯊肝素有效改善先天及後天免疫力，全面提升身體抗病力，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，尤其適合體弱易病的都市人。

其他保健功效

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



雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE

了解更多



防新冠
必須強健體魄

增強體質 平衡自由基

紅酒素含超級抗氧化物，
消除多餘自由基，強健體魄，
減低感染病毒機會，以及藥物對
身體的副作用。提升腸胃消化功能，
營養更容易被吸收和利用，同時
有助改善睡眠，促進身體機能
正常運作，預防器官氧化
「生鏽」。



其他保健功效

- ✓ 抗氧化，去黑頭
- ✓ 化胃氣，安睡
- ✓ 降醇護心
- ✓ 助排毒，去水腫、腹脹
- ✓ 促進脂肪分解，助減肥
- ✓ 強肝，加快酒精代謝
- ✓ 美白淡斑，提升膚質



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD

送



榮譽

獲贈3件
(P2311d)

金皓

獲贈2件
(P2311e)

尊貴

獲贈1件
(P2311f)



補足 健康DNA核酸

	生命の本源DNA	其他基因保健品
原理	治標又治本，從根源預防和修復基因受損 WIN 治本	治標，只改善已受損基因
效能	直接補充健康DNA核酸，促進身體製造健全基因 WIN 直接	不是直接補充DNA核酸，成分需轉化
成分	成分天然，提取自優質三文魚白子 WIN 安全	可能化學合成

基因的守護者

健康長壽

重燃青春活力



- ✓ 修復基因
- ✓ 防腦退化
- ✓ 延緩衰老

雪肌蘭魚宝生命の本源DNA

顧客服務部熱線：(852)2882 4884

www.squina.com



DNA 核酸

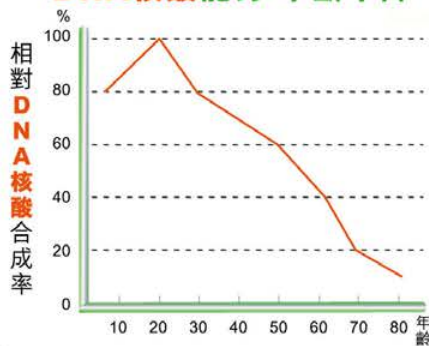
健康長壽之秘密

DNA核酸——去氧核糖核酸（DNA）和核糖核酸（RNA）的總稱，是生命體最基本的物質之一，被稱為「生命之源」。想健康長壽，體內必須有充足的健康DNA核酸。否則在外來有害物質刺激下，身體不但自愈力會變弱，更會加速老化，出現各種問題。

DNA核酸 供不應求 製造量 < 消耗量

人體細胞每天進行新陳代謝，細胞複製和新舊代替過程，會消耗大量DNA核酸。但人體合成DNA核酸的速度，會隨年齡增長而降低。自20歲後，DNA核酸的每日製造量會低於消耗量。當DNA核酸供不應求時，人體新陳代謝會變慢，免疫力隨之下降，消化和排毒能力也會變差。研究顯示，充足的核苷酸（DNA核酸基本組成單位），可維持一些快速分裂細胞組織的正常運作，例如免疫系統、腸道及肝臟¹。

20歲過後 人體合成 DNA核酸能力 不斷下降

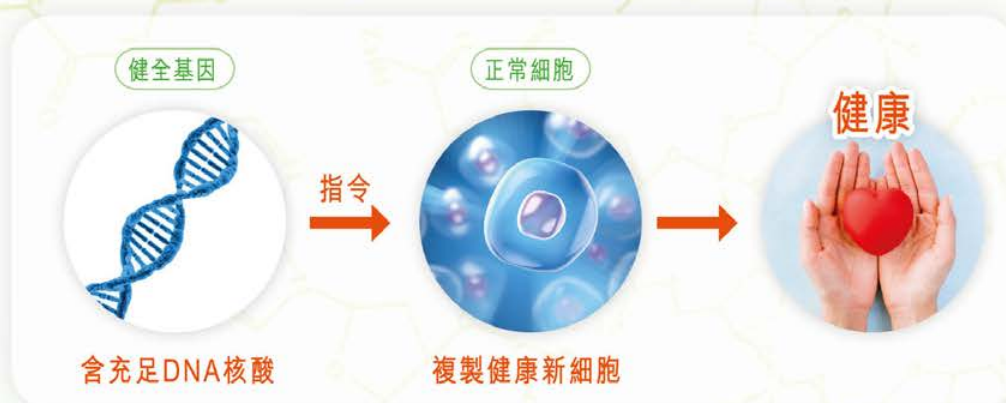


內外夾擊 基因受損

基因容易因內在和外在環境影響而受損，導致細胞複製出現問題，危害健康。內在因素方面，經呼吸產生的活性氧，會攻擊能量發電機「線粒體」，沒有充足能量供給，細胞就無法正常運作。污染、輻射和不良生活習慣等外在因素，也會使身體承受過重的氧化壓力，繼而產生過氧化脂質，攻擊細胞膜，讓基因受損。

保護基因 細胞年輕健康

補充足夠健康DNA核酸，能為人體約60兆顆細胞核，提供足夠營養，促進身體製造正常健全的基因，從根源達到保護、修復、防異變。還可以提升身體抗氧化能力²，消除多餘自由基，預防基因被傷害，激發基因自癒能力，誘導老舊和異常細胞自毀，令細胞複製和更新過程回復正常運作，保持細胞年輕健康，預防各種健康問題。



生命之本源DNA 防腦退化 延緩衰老

對長者而言，預防腦退化尤其重要，因為他們患上老年癡呆症、腦循環不順等疾病的風險較高。

「雪肌蘭魚寶生命之本源DNA」是優質的核酸補充品，能促進新陳代謝，增強身體抗氧化力，預防腦退化和記憶力衰退，延緩衰老，達至健康長壽。

研究發現，該產品能促進大腦及肌肉腺粒體的能量(ATP)製造，維持腦部細胞腺粒體結構完整，避免受氧化傷害，預防腦循環不順引起的腦部永久損害²。此外，它還能增強神經細胞抵禦乙型澱粉樣蛋白(β -amyloid)引起的細胞死亡能力，相信對預防老年癡呆具正面幫助²。



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

① Carver. Dietary Nucleotides: Cellular Immune, Intestinal and Hepatic System Effects. The Journal of Nutrition 1994; 45:1485 ② Ko et al. Neuroprotection Against Oxidative Injury by a Nucleic Acid-Based Health Product (Squina DNA) Through Enhancing Mitochondrial Antioxidant Status and Functional Capacity. J Med Food 2012; 15(7): 629-38 ③ Mitrani et al. Effects of Dietary DNA from Chum Salmon Milt on Memory and Age-related Changes in Senescence-accelerated Mice. Journal of the Japanese Society for Food Science and Technology 2008; 55(10): 461-467

世界衛生組織指出，精神健康不只是沒有精神疾患，還包括能發揮個人潛能、應付日常生活壓力、有效率地工作、為社會作出貢獻。即是要情緒和心理、生活和社交等方面，都處於良好或持續發展的健康狀態。



無情緒病 ≠ 精神健康



留意！精神健康響警號

身體	• 持續性疲憊和無動力 • 多種不明痛症 • 睡和吃得比以往多或少
情緒及行為	• 被負面情緒不斷困擾、情緒波動（例如憤怒、暴躁、驚恐、擔憂、低落） • 個人衛生變差 • 對事物失去興趣或提不起勁 • 感覺無希望或無助 • 出現傷害自己或他人的想法或行為
認知能力	• 變得善忘 • 專注力或判斷力減低 • 容易感到混亂
社交	• 逃避與朋友、家人或同事接觸 • 不願參與活動
日常生活	• 在工作、學業方面，感到力不從心 • 無法進行或完成日常活動

怎樣舒緩和預防？



生活習慣

保持有規律作息、充足睡眠、恆常運動。

保持社交

與親友定期聚會或聯絡，多參與社交活動，可減低孤獨感和抑鬱情緒，培養正面情緒。



壓力處理

嘗試把生活節奏放慢，容許自己有小休或娛樂的時間，不要事事追求完美，有助宣洩情緒和減壓。恆常地進行深呼吸練習，放鬆身心。

培養興趣

多做自己喜歡的活動，多學習新知識和技能，藉此建立人生的目標或方向，提升生活技能和自信心。

補充營養

營養不均衡，容易導致情緒失控。服用有益精神健康的營養食品，例如蠔肉精華，含牛磺酸、鋅、鐵，有助穩定情緒及舒緩壓力。牛磺酸促進多巴胺的生成，有助鎮定神經系統，維持腦部正常運作，抑制緊張時腦內神經的分泌物，有平衡和調節情緒、安神健腦、舒緩焦慮、改善失眠、放鬆肌肉等作用。而鋅和鐵，則可舒緩壓力引起的緊張、焦慮，改善情緒及精力不足問題。



資料提供：
徐英堃醫生



- 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

平衡情緒

舒緩壓力

男女老幼必備
微量元素

蠔肉精華



雪肌蘭魚宝蠔皇素

消除疲勞
回復精力

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 📁
DHA腦能量來源 | 22 細味生活
接種新冠疫苗，原來好輕鬆！ |
| 06 健康專題 📁
內外防疫，始終是最強保護！ | 24 生活補庫
身體缺水老10歲？ |
| 10 科研新知
DNA核酸，健康長壽之秘密 | 26 中醫養生
健脾胃 養生之道 |
| 12 醫生專欄
無情緒病≠精神健康 | 28 運動教室
手腳動一動 全身氣血通 |
| 16 美肌の選 📁
入秋必做！護膚品也要換季！ | 30 營養師專欄
角鯊烯(魚鯊烯) 免疫力好幫手 |
| 20 小寶蜜語
天然健康食品，
接種疫苗之最強後盾！ | 33 有獎問答遊戲 |
| | 34 會員分享 |



會員優惠

送



P. 8

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**、**馬寧 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)



美肌之選

入秋必做！

護膚品也要換季！

從肌底提升彈性

低至

72折

抗皺去紋

一遇上乾燥天氣，臉上的皺紋和乾紋會更加明顯。

「塗搽式Botox」美容液，**促進膠原增生，提升肌膚張力和彈性，全面截擊大小皺紋。**

- 形成一層柔韌「彈網膜」，拉緊皮膚
- 淡化和預防小皺紋，收緊全臉
- 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，改善暗啞，回復紅粉亮澤
- 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



按適量（約1泵）於掌心，以雙手輕輕塗抹全臉。
綿密泡沫，推開後化為水狀，易吸收、不黏膩。



BX Micro Activate
BX微分子激活美容液

榮譽

72折
(P2311g)

金咭

81折
(P2311h)

每逢轉季，尤其是入秋，最怕肌膚狀況響警號，變得乾燥、暗啞、易過敏，加上長戴口罩，皮膚就更加脆弱，問題頻生。想時刻擁有好膚質，就要選用最合適的護膚品！



360°環迴修護明眸

明亮雙眼

戴口罩令人多了眼神交流，雙眼一定要保持最佳狀態。日日用緊緻保濕眼霜，**對抗眼周肌膚問題，即使秋天也不怕出現乾紋。**



- 激活真皮幹細胞，瓦解眼周瑕疵
- 擊退黑眼圈、暗啞、眼袋、皺紋、乾紋、鬆弛、浮腫
- 促進血液循環，抑制黑色素
- 提亮眼周，綻放明亮光采
- 重塑眼部輪廓，撫平眼紋，激活膠原及彈力纖維再生
- 質感細滑滋潤，高效補濕鎖水，減淡乾紋，重展青春魅力

Eye Treatment
活細胞緊緻保濕眼霜



塗抹眼部皮膚，並用指尖輕輕按壓眼周至吸收。

榮譽

72折
(P2311i)

金咭

81折
(P2311j)

每位會員限買1次。會員優惠細則，請參閱P. 33。



美肌之選

防敏修護

轉季加上口罩磨擦，皮膚可能出現痕癢、紅腫等過敏症狀。修護型美容液，**增強肌膚抵抗力和自癒力，預防過敏和老化。**

低至
72折

可用於眼周幼嫩肌膚

榮譽

72折
(P2311k)

金咭

81折
(P2311l)



打好肌膚底子

- 蘊含頂級天然鯊烯精華，具特強修護功效，增加細胞氧分，改善過敏，修復受損肌膚
- 促進膠原纖維更生，激活彈性因子，預防肌膚老化，撫平乾紋皺紋，緊緻有彈性
- 深層修補細胞，重建肌膚結構，增強皮脂膜功能，肌膚水潤亮澤

SQUINA Repair Essence
雪肌蘭修護保濕緊緻美容液

喚顏活膚

乾燥的秋天、焗促的口罩，容易令皮膚失去活力，看起來疲倦又無精神。常敷3D面膜，**達到深層活化效果，幫皮膚提提神，回復滿滿生命力。**

肌膚綻放 活力神采

- 重塑年輕輪廓，促進膠原增生，淡化幼紋，提升彈性，全臉緊緻和滋潤
- 舒緩過敏症狀，強化脆弱肌膚
- 快速補濕，改善暗啞和泛黃膚色，水潤亮白

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



低至
72折

榮譽

72折
(P2311m)

金咭

尊貴

81折
(P2311n)

緊緻淡斑

以為口罩可以遮住瑕疵，轉季也不好好護膚？保養不能懶惰，每日用緊緻活顏精華液，**一次過拉提、淨白、抗衰老，讓肌膚保持健康美麗。**

膚質白皙嫩滑

- 促進膠原蛋白增生，緊緻、美白、抗氧化
- 阻截黑色素形成，淡化和預防色斑；抑制活性酸素，防衰老及毛孔發黑
- 平衡皮脂分泌，收細毛孔，預防黑頭粉刺

C Lotion
緊緻活顏精華液



低至
72折

榮譽

72折
(P2311o)

金咭

尊貴

81折
(P2311p)

深層潔顏

長戴口罩可能引致毛孔堵塞，但秋天用清潔面膜，又怕令皮膚好乾？選用多功能面膜，同時做到潔淨、排毒、補濕，用後肌膚乾淨柔軟、不緊繃。

排毒淨膚面膜

- 溫和深層清潔，去死皮和污垢，清除頑固黑頭粉刺，收細毛孔
- 幫皮膚排毒、補充水分，預防痘痘形成
- 令膚質有彈性、緊緻、亮澤；美白去印、去面黃



換購價

\$390*

買任何產品即可換購

SQUINA Clay Pack
雪肌蘭深層潔淨排毒面膜

榮譽

金咭

尊貴

(P2311q)

*每位會員限買1次。會員優惠細則，請參閱P. 33。



天然健康食品， 接種疫苗之 最強後盾！



防疫第一步

呢段時間，我有個好深切嘅體會：接種疫苗係必須嘅，因為佢係防禦新冠必經嘅第一步，為我們身體帶來多一層保護。打疫苗後「唔係」百分百唔會感染，但可以大大降低感染後演變成重症和死亡嘅風險。根據我自己和身邊朋友嘅經驗，服用雪肌蘭天然健康食品，對於接種疫苗，十分有幫助！

「疫」境中 重要保障

疫情一日未完結，而家外遊和入境都有限制，日常社交生活亦大受影響，大家平日嘅話題都係圍繞住「有無打疫苗？」。我嘅朋友圈子中，打咗疫苗嘅人都已經回復正常社交，放心出席聚會，而未接種嘅朋友，暫時都未有出嚟聚會。最近專家有提醒大家，全港要做到九成人接種疫苗，整個社會就有望重回正軌。齊打疫苗，對於你自己、家人、其他社會大眾嘅健康和正常生活，都係一份重要嘅保障。

接種前後必備品 為身心做好準備

如果身體和心理狀況許可，就應該接種疫苗，保護自己和家人嘅健康。點樣為身心做好準備？以我為例，日日食健康食品護航，免疫力好，身體夠強壯，就唔易有壓力和負面情緒，而且可以加強疫苗效能，預防和減低副作用，自然令我有信心打疫苗，接種後身體亦無不舒服，感覺很好。



打完兩針 ≠ 抗體高

即使接種同一藥廠的疫苗，不同人會有不同抗體數量，抗體嘅多少，視乎身體情況和免疫力的強弱。即使已打疫苗，體內抗體依然有可能達唔到合格水平，不適合去高危國家。今年年頭，英國亦有報道指出，身體缺乏微量元素，免疫力弱，接種新冠和流感疫苗，效果自然較低。



抗體數量提升



補足營養 抗體高過人

所以，接種疫苗前後，服用健康食品，有助調節身體至健康狀態，幫助疫苗發揮最佳效果，提升體內嘅抗體數量。我打疫苗「前後」，都有增加健康食品嘅服用份量，後來經檢測，我嘅抗體高過好多朋友，醫生話我抗體水平合格，甚至可以去高危地區。由此可見，日日食健康食品，對打疫苗真係好有幫助！



依一年半過得
好唔平凡，亦
令人難忘...



接種新冠疫苗 原來好輕鬆！



疫情反覆 人心惶惶

2020年初「2019新冠狀病毒」肆虐香港，壞消息接踵而來：由有人確診重病插喉、有人確診後死亡、政府推行社區檢測、內地封關、餐飲和社交設限聚令、大小公司需安排員工家中辦公、自居大廈確診、強制隔離、大家人心惶惶，足不出戶。那時候...大部份香港人都祈求新冠疫苗能夠早日到港，疫苗係唯一嘅希望！

生日打第一針 別具意義

2021年2月，新冠疫苗終於到港，一生人最怕打針嘅我亦主動安排接種。正正係我3月生日正日依一日安排接種打第一針，別具意義。仲記得果日，最初心情忐忑不安、心情沉重、又喜又驚，一剎間醫生已經話打咗喇，我真係十分驚訝 😲！因為真係無感覺到一點痛楚，接種後嘅日子更加無出現過針後反應！



打完第二針 心情舒暢

經過驚喜第一針嘅過程，突破我以往怕打針嘅經驗，令我更加期待倒數第二針嘅蒞臨！1個月後安排接種第二針，老實說比起第一針，今次多左一種打針嘅感覺，但完全談不上痛。最重要嘅感覺係如釋重負，心情特別開朗，及後我仲去同狗仔行山，健步如飛。完成接種第二針後嘅日子，一啲劫嘅感覺都無，更加無出現不適反應。

然而今次疫情帶俾我又係另一種體會.....更令我懂得珍惜家人相聚嘅時間，更懂得珍惜健康嘅重要！



秋天乾燥，表皮水分更快被蒸發，需要不斷從體內吸收水分，容易導致身體和皮膚缺水。想從根源解決問題，只靠飲水未必有效，還要為身體補充足夠的鎖水因子。



身體缺水 老10歲？

水分去哪裡了？

雖然已經日日勤飲水，但依然會口乾舌燥、皮膚乾，這是因為身體鎖不住水分所致。缺乏鎖水因子的身體，就像沒有泥土的沙漠，即使倒入再多的水，也不能儲存起來，而是直接流走。我們飲下去的水，尚未來得及補充各器官所需，就已經被排出體外。



長期缺水 影響健康

水是人體組成的主要成分，直接影響生理機能的正常運作，身體長期缺水，會誘發許多慢性疾病。隨年齡增長，體內鎖水因子含量會逐漸減少，令身體的儲水能力變弱，難以留住水分，保濕及屏障功能減弱，健康會受到影響，例如常出現免疫力差、皮膚過敏等問題。



專利認證 國際肯定

水凝素的有效成分，榮獲日本、美國、歐洲的效能專利認證，證實產品成分獨特及具顯著功效，能全面維護人體健康。

鎖水因子 促進體內水循環

「雪肌蘭魚寶水凝素」，結合三種高效鎖水營養——玻尿酸、膠原蛋白、勝肽、膠原蛋白、鯊魚軟骨素、硫酸蛋白複合體S.C.P.，產生協同效應，為身體補充鎖水因子，發揮「先補濕、後鎖水」的作用，確保身體補足水後，再鎖住6,000倍水分。猶如在身體中加一道閘門，留住充足水分，又不至於馬上排出體外，水分有足夠時間在體內循環，並分佈到各器官。

身體保健 提升膚質

水凝素能提升身體的吸水能力，幫助營養輸送吸收，排走廢物毒素，使循環系統暢順，全面改善健康，例如保持血管柔軟、維護腎臟健康、修復軟骨組織、預防眼乾。它亦能提高皮膚保濕力，促進膠原蛋白再生，防止玻尿酸流失，有助留住青春，對抗衰老，讓膚質回復水潤柔滑、有彈性、細緻飽滿。

HCP鎖水因子配方

鎖緊細胞水分 才可年輕10歲

銷量
NO.1*



雪肌蘭魚寶水凝素

保健康、防乾、增肌膚彈性

日本・美國・歐洲
效能專利

*「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。

脾是人體「運化水濕」的重要樞紐，主要負責將胃消化後的營養和水分輸送到全身。脾臟健康，體內的水液循環順暢，能幫助代謝體內多餘水分。



健脾胃 養生之道

日常保健 慎防痰濕

脾就像一個水管系統，當運輸功能不佳時，原本應該被運走的水濕，就會阻塞在管中，體內過多濕氣長期積聚，就會降低脾臟的運化能力，形成「痰濕」。香港位於亞熱帶地區，一年四季都濕氣重，日常保健養身應多注意「健脾防濕」。

「脾虛痰濕」有哪些症狀？

頭	睡醒後依然很疲勞，精神難以集中
臉	滿面油光，暗瘡消完又長，紅腫有膿
舌頭	舌苔厚膩，刷不乾淨
喉嚨	經常覺得有痰，需要不時清喉嚨
腸胃	腹脹，有噁心感
下半身	常處於水腫狀態（非經期）
排泄	大便黏馬桶

痰濕體質成因：長期不當飲食

冷飲冰品

脾胃喜歡約40°C的環境，喝凍飲吃冰品，會令脾胃運作變慢，導致體內濕氣加重和累積。

甜食

高糖分的甜品和飲料，會令身體越吃越濕，出現「生痰」、「生內熱」等問題。

油炸

油炸、燒烤食物，會加重脾胃消化負擔，影響脾的正常運作，助長痰濕堆積。





養好脾胃有妙法

吃黃色食物

中醫認為「黃色入脾」，多吃天然黃色食物，有助健壯脾臟，例如蓮子、黃豆。



養脾藥材入菜

平日可用山藥、薏仁、芡實、茯苓等藥材入菜和煲湯，利水除濕。

多喝暖水

越水腫，代表體內水液運行不暢、痰濕堆積，越需要多飲暖水。

多運動

每天做最少30分鐘運動，有助行氣活血、新陳代謝，改善體內痰濕。



健康食品 補充營養

服食紅酒素SOD，能調理脾胃健康，提升消化酵素，增強腸道功能，有助去濕，促進身體排走多餘水分，讓營養充分被吸收和利用。

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

超級抗氧化物 健脾胃

最高銷量[^]

雪肌蘭魚寶紅酒素SOD



調節腸道
免疫力

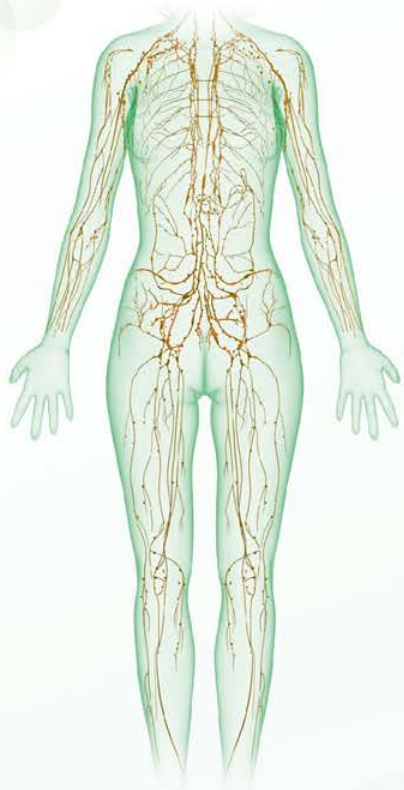
抗衰老
保青春

增強
身體機能

[^] 於2016年屈臣氏健康美大賞榮獲「鑽石級美大獎」一優質抗氧美白美肌產品，是同類產品中最高銷量。

手腳動一動

全身氣血通



平時比較怕冷、四肢冰涼無力、白天時間總是疲倦、常無故出汗？這是因為體質「陰虛」，氣血不足，血液循環差，影響大腦供血，以致精神和身體持續倦怠，整個人感到渾渾噩噩。

簡單養生拉筋

每日堅持做簡單拉筋動作，有助疏通經絡、拉鬆筋骨，令全身氣血快速地循環起來，變得暢通，血液就能順利地供應到腦部、四肢及身體其他部分，不但能令人回復精神和四肢有力，還可改善頭痛和頭暈，預防「筋縮」，舒緩頸肩不適，例如肩周炎、後頸「富貴包」。

一步跟一步 齊齊做運動

每個動作日日堅持做兩次，早晚各做一次，
每次做5分鐘，暢通經絡，放鬆全身筋骨。

動作一 伸懶腰

拉伸部位：手腳、肩頸、腰背

功效：調理「三焦」氣血

- 1 雙腳挺直，稍微張開，站穩
- 2 雙手手指交叉，反手用力向上推到最盡，手肘保持繃直，抬頭向上望，然後頭回正向前望，停留幾秒
- 3 雙手放鬆，再重覆整個動作



影片教學



動作二

靠牆拉小腿

拉伸部位：小腿

功效：修小腿肌肉線條、提臀

- 1 面向牆，雙腳挺直，稍微張開，雙手按牆
- 2 踮起腳尖，手肘稍微屈曲，腰板挺直，停留幾秒
- 3 腳蹠貼地，腰板挺直，手肘伸直
- 4 再重覆整個動作



影片教學



動作三 腰成直角拉伸



拉伸部位：手腳、肩頸、腰背

功效：疏通「膀胱經」

- 1 正前方放置接近腰高度的物件（例如椅子）
- 2 雙腳挺直，稍微張開，站穩
- 3 腰向下屈曲成直角，背部保持平坦
- 4 雙手伸直，手掌平放在物件上，停留幾秒
- 5 腰向上回復挺直，再重覆整個動作

影片教學



動作四

拉腳踝伸展

拉伸部位：大腿前側（股四頭肌）

功效：令大腿肌肉更結實，
膝蓋關節更有力和靈活

- 1 靠牆站，雙腳挺直合攏，左手扶牆
- 2 右小腿向後，右手拉腳踝至臀部，腰板和左腳保持挺直，停留幾秒
- 3 放鬆，換另一邊，再重覆整個動作



影片教學





角鯊烯(魚鯊烯) 免疫力好幫手

深海鯊魚生活在1,800-6,000米深的海底，氧氣非常稀少。鯊魚之所以能在高壓、缺氧的深海中生存，角鯊烯就是其維持生命力的祕密。鯊魚的肝臟很大，佔整體重量的四分之一，而肝臟的八成由角鯊烯組成，足以在體內形成自動供氧系統，並賦予鯊魚，遠勝其他生物的超強免疫力和抗病力。

甚麼是角鯊烯？

角鯊烯 (Squalene)，又名魚鯊烯，是一種油溶性物質，醫學價值高，具預防疾病的作用，能提升體內超氧化物「歧化酶」(SOD) 的活性，有助改善免疫力、抗衰老、防頑疾。



為何人體需要？

人體會自行生成角鯊烯，並分佈到不同器官組織內，身體皮脂的含量特別多。但隨著年齡增長，角鯊烯的分泌量會逐漸降低。倘若體內的角鯊烯不足，細胞含氧量會大減，加速器官機能老化，直接影響身體的健康狀態。

改善免疫力 殺菌抗感染

角鯊烯是免疫力好幫手，因為它能輸送氧氣到各細胞組織，增進血液循環，鞏固和活化身體免疫系統，從而保持身體強健，降低病菌感染的風險。此外，角鯊烯具消炎殺菌作用，可改善細菌引起的上呼吸道感染及皮膚炎等問題。而且它擁有強大的抗氧化功效，能清除身體多餘有害的自由基，增強抵抗力。

口服魚鯊烯 保健強身

雖然橄欖油、黃豆油或米糠油有角鯊烯成分，但含量遠遠低於鯊魚肝油，難以補充身體所需。最方便有效的補充方法，是直接服食由鯊魚肝油提煉而成的100%天然角鯊烯，人體極容易吸收和利用，能提升細胞含氧量，鞏固免疫力，促進血液循環及新陳代謝，除了能強化體質，更能讓身體回復活力。

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

疫苗成分

100% 角鯊烯 (魚鯊烯)
100% Squalene

免疫力 是您最好的醫生



雪肌蘭魚寶鯊魚丸

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。

銷量
NO.1*

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

*「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。



www.squina.com



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

金咕 \$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2021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2021年10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。

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「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」的功效？
A. 穩定情緒
B. 醒腦護眼
C. 內服防曬
- 以下哪一項是精神不健康的徵兆？
A. 持續性疲憊和無動力
B. 個人衛生變差
C. 以上皆是
- 人體合成DNA核酸的能力，會在幾歲以後不斷下降？
A. 20歲
B. 30歲
C. 40歲
- 以下哪一項不是「脾虛痰濕」的症狀？
A. 舌苔厚膩
B. 臉色紅潤
C. 下半身常水腫

回答以上4條問題及填妥會員資料，於2021年10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、2A、3C、4C

上期得獎者名單：

- 方麗珊 (FYS01036)
- 張肖平 (NTP02976)
- 何緻莉 (FYS00185)
- 岑彩紅 (TW00030)
- 曾玉英 (KT00398)
- LAM CHING YEE (HN00082)
- WO MING CHU (WG01250)
- LEE YUK MUI (FTW00117)
- CHAN LAI SZE (JR02115)
- FOK MEI YI (JR02456)

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



王翠翠女士
推廣員

推
介
品



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸

雪肌蘭魚寶
鯊肝素DAGE

“連食幾日，濕敏已有改善”

今年3月初左右，我全身起濕敏，一片片，紅腫又痕，最無奈嘅係返緊工時，唔方便搵痕，但係又好痕癢，真係好難受。當時我都有去睇醫生，可惜未見有改善。

之後聽雪肌蘭健康美容顧問介紹同建議，購買咗新春福袋，裡面有旅行裝鯊魚丸同鯊肝素，於是我每日早上各食2粒，連續食咗幾日，濕敏症狀已見有好轉。好感恩遇到雪肌蘭產品，果然係信心保證，真係幫到我。

“好開心減藥後， 血壓依然保持穩定”

還記得2019年10月某日，我的血壓高至180，要即時入院留醫，觀察情況。醫生找不到確實原因，估計可能跟遺傳有關。一直去到翌日，我的血壓降至128，才可出院。醫生有開降血壓藥給我，但血壓依然不穩定，有中風的潛在危險。這段時期，血壓不斷上升，醫生又不停加藥。

直至2020年6月，我到雪肌蘭做心血管檢測，健康美容顧問建議我食腦の源DHA和淨の丸EPA。我持續食了大約一年半，再去醫院覆診，即使醫生幫我減藥，我的血壓仍能保持穩定。我整個人都輕鬆很多，心情也開朗起來。多謝雪肌蘭產品，讓我回復健康狀態。好開心能在此分享，希望大家都能重拾健康。



蔣粵華女士
家庭主婦

推
介
品



雪肌蘭魚寶
腦の源DHA

雪肌蘭魚寶
淨の丸EPA

“皮膚愈來愈好， 回復光滑柔軟”

我定期到雪肌蘭做面部美容療程，以及每天早晚都用雪肌蘭的護膚品，只是短短兩個月，我的皮膚變得光滑柔軟，困擾多年的痘痘、粉刺、暗粒等常見皮膚問題，都得到顯著改善。另外，SQUINA純天然防敏感護膚系列的護膚品，均沒有香料，使用時不會有刺激皮膚，不會過敏和泛紅，令我可以很放心地使用。

推
介
產
品



洪櫻娜小姐
Legal Executive



雪肌蘭修護
保濕緊緻美容液

雪肌蘭晶瑩
保濕修護液

雪肌蘭
修護保濕面霜

活細胞
晚間再生精華

會員分享的内容，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

強效 修護關節

止痛抗蝕
軟骨再生

鑽石級大獎
最高銷量¹
骨骼關節食品



鑽石級健康
美麗大獎
優質骨關節
保健產品

雪肌蘭
魚寶鯊魚
軟骨素 S.C.P.

指定採用
日本醫院

NO.1^A



日本・美國・歐洲¹
效能專利

雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素 S.C.P.

¹「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。²歐洲專利證 EP1930017B1、日本專利證 3248170、4834671、美國專利證 US7,951,782 B2 # Murota et al. Journal of Food Biochemistry 2010; 34:182-194.

顧客服務部熱線：(852)2882 4884

www.squina.com



“港澳優質誠信商標”
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”

MACE
“都市卓越品牌大獎”

NO.1
“最受歡迎香港亮麗消費品牌”

“最受歡迎香港亮麗消費品牌”

Elite
awards
2020

東周刊

大中華
優秀品牌大獎
2020

優質品牌
2021
Super Brand
Award

JESSICA
FAVORITE
BRANDS
Award 2017

食心品牌
OS

東周刊 香港 服務大獎

10+
caring company
2021

企業社會責任大獎
CAPITAL EXPLORE
“企業社會責任大獎”