



Watsons HWB 2022  
至尊榮譽  
品牌大獎  
雲肌蘭

唯一

品牌 + 產品

連續

23 年

屈臣氏健康美麗大賞2022

最高殊榮

榮獲 最高銷量大獎<sup>^</sup>

雙總冠軍

- 自身免疫 最重要  
身體最好 零染疫
- 人人及早補 護骨營養
- 「鈣」滿骨骼 老來不疏鬆！
- 你有天天讓關節勞損嗎？
- 肝腎虛 易骨鬆？

鳴謝：高錦明教授、張仁傑博士、註冊中醫師吳璧而、註冊脊醫汪家智、註冊營養師朱德賢(排名不分先後)

雲肌蘭  
SQUINA



封面故事

多謝支持!

品牌  
最大獎項

雪肌蘭

產品  
最大獎項



雪肌蘭於「屈臣氏健康美麗大賞」連續23年衛冕全場唯一最高殊榮「至尊榮譽大獎」，及多個最高銷量大獎，更憑「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」勇奪新增的「至尊榮譽產品大獎」，締造首屆雙總冠軍歷史，稱霸業界，是實至名歸的「天然健康食品專家」。

# 連勝23年 首創歷史雙總冠軍

至尊  
榮譽大獎

補肺 護肝 排毒

雪肌蘭 魚寶鯊魚丸



鑽石級  
大獎

關節 保健

雪肌蘭 魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.



鑽石級  
大獎

保濕美白

雪肌蘭 魚寶水凝素



冠軍  
中之冠軍

醒腦

雪肌蘭 魚寶腦之源DHA

鑽石級  
大獎

護眼

雪肌蘭 魚寶藍莓活力明目素



鑽石級  
大獎

修護緊緻

雪肌蘭 修護保濕緊緻美容液



# NO.1\* 天然健康食品專家

**主席劉陳小寶：**

**「囊括品牌No.1、產品No.1，大豐收！」**



「今年雪肌蘭再創紀錄，包辦『全場所有品牌、產品最大獎項』，締造出首屆雙總冠軍歷史，成績大豐收！能夠年年榮獲品牌最大獎項，非常開心，很感謝業界、消費者長期的肯定、信任及支持。」

作為『天然健康食品專家』，我們一直非常重視產品質素、嚴謹監控所有產品通過品質檢定、獲證書認可，保證產品成分天然、零污染、無雜質，始終堅持為大眾提供一級優質、高效的天然健康食品，令消費者食得安心，真正有效改善健康！未來我們會繼續肩負『令您健康』使命，守護大眾健康。」

**副主席陳細潔：**

**「提升服務質素，關心顧客需要」**

「很榮幸雪肌蘭今年成為『獲獎數量最多、份量最大』的大贏家，對我們極大鼓舞。要年年取得好成績，除了緊守產品優質，專業、與時並進、貼心的服務亦很重要。」

近年疫情，大家減少外出，我們為有需要顧客開設『貨送到家』服務，方便顧客可以安在家中，選購貨品；同時，加強官方網站服務團隊，為大眾搜羅、分享最新健康資訊，包括新增設的『雪肌蘭健康教室』YouTube頻道，大獲好評，我們會繼續努力，用心服務，做到最好，回饋大眾長期愛戴。」



## 鄭嘉穎： 「一家人 最緊要身體健康！」

嘉穎：「多謝雪肌蘭，十多年來令我一直有健康體魄，我每日必食DHA醒腦、提升專注力、記憶力，幫我輕鬆背稿，更有精神照顧仔仔，又能舒緩壓力；藍莓活力明目素護眼抗藍光，就算熬夜、經常看手機也沒有眼乾眼倦、紅筋問題。」

24孝爸爸嘉穎近年除了工作外，將重心都放於家庭上，要同時兼顧家庭與事業，非常消耗能量，尤其孩子愈大，需為他們顧慮的事愈多；近日太太再度懷孕，嘉穎感謝各界祝福，表示一家人健康快樂最重要！相信早已為健康做足『兩手準備』的嘉穎，一定能時刻保持精力、眼力、耐力照顧家庭，迎接新成員誕生。



嘉穎力讚雪肌蘭產品效能好，才能年年獲獎，屢創業界傳奇。



Mandy祝賀雪肌蘭成頒獎禮史上首個「雙冠王」，作為超過17年的忠實用家，對產品充滿信心！

## 曹敏莉： 「全家保健 首選雪肌蘭」

Mandy：「我家中常備雪肌蘭產品至安心，小朋友應該從小到大都食DHA，學習更專注、有效率，雙眼精靈，IQ、EQ發展都好，上網課經常對電腦，更要多補充；老人家食可以保持頭腦清晰，防腦退化，是適合男女老幼的補腦營養；疫情反覆，我地更要加量食鯊魚丸，全面提升抵抗力，做足內外防護，有效防感染；Beauty Oil及Repair Essence是我秋冬必備的護膚法寶，幫我修護肌膚，回復有光澤，緊緻彈性，杜絕口罩肌。」

素來重視家人健康的Mandy，堅持只揀最優質、最安全、信譽好的保健品，雪肌蘭產品是她多年的信心之選。



慎防病毒……  
輕症？長新冠？  
也不要！



# 自身免疫 最重要

## 身體最好 零染疫

隨着防疫放寬，多了港人外遊，但海外地區疫情反覆，新變異毒株肆虐，增加感染風險，市民切勿掉以輕心；即使已接種疫苗，有人感染後輕症，有人重症，人人身體反應不同，必須要補足身體營養，強健自身免疫力，才是最強防護，減低感染機會、感染後傷害。

### 對抗新冠 3要訣

1  
維護基因  
細胞健康

2  
多食抗氧化  
健康食品

3  
防止  
身體發炎



面對病毒，自身強健的免疫力發揮關鍵作用，日常必需針對性補足身體多種類營養，練成「先天免疫精兵團」，更有效防禦病毒；加強保護器官，將傷害降至最低，維護器官正常運作，加快痊癒，預防後遺症。



# 抗感染、防長新冠 營養全面補



## 針對 → 「免疫缺口」

對症補營養，打好健康底子，達至最強防護，全方位強健免疫力。

### 基因細胞受損：免疫差

為何有人易感染，有人卻無事？原來因為您的基因細胞健康。基因缺乏營養，加劇細胞衰老，免疫力低落，便易受病毒入侵。因此，首要補足基因細胞基礎營養，從根本改善免疫力，對抗衰老。



雪肌蘭魚寶  
生命的本源DNA

### DNA核酸 修護基因 促進細胞代謝 調節免疫

為基因補足DNA核酸，促進身體製造年輕健康的細胞，**提升免疫抗體和T細胞的活性**，全面強健體質，預防感染；**修補受損基因**，改善新陳代謝，**促進受損器官組織恢復原有功能**，掃除殘留病毒，擊退後遺症。

### 先天、後天免疫不足：病毒易入侵

有人先天免疫差，有人後天免疫弱，補足關鍵免疫營養，全面強健先天、後天免疫力，就能加強防禦。

### 改善先天、後天免疫力 抗體水平高 鯊肝素DAGE

配合關鍵免疫營養DAGE，更有效保護細胞完整健康，提升防禦細胞白血球活性，活化脾、胸腺等免疫器官，**全面鞏固先天及後天免疫力**，杜絕免疫風暴，減感染風險；**促進抗體產生**，加速修補受損細胞，有助身體復元，避免後遺症傷害。



雪肌蘭魚寶  
鯊肝素DAGE

## 細胞缺氧：易患病

常補足細胞氧分，促進身體排毒，令身體更強健，患病機會自然低，有效預防感染。



雪肌蘭魚寶  
鯊魚丸

### 角鯊烯 補氧補肺 強化呼吸系統

角鯊烯直接補足細胞氧氣，提升細胞活力，強化體質，補肺並強化呼吸道，加強保護鼻、喉、氣管功能，預防感染；強大的抗氧化及修復受損組織效能，避免產生激烈的免疫反應，減低感染後傷害及出現肺水腫的風險。

## 過量自由基：削弱免疫 傷害器官

有大學調查發現，缺乏腸道益菌，可增加感染機會，應常保持腸道健康，如不幸感染，更容易出現長新冠；因感染後，自由基激增，破壞身體器官，加劇後遺症，多補充抗氧化營養，平衡自由基，改善腸道免疫力。

### 網路式抗氧化 撲滅自由基 紅酒精華

紅酒素SOD是超強網路式抗氧化配方，非一般抗氧化產品可媲美，多種超強抗氧化物形成協同作用，令對抗自由基的抗氧化效能高達百倍，消除過量自由基；健脾胃，增加腸道益菌，避免害菌生長，促進腸道排走體內毒素，有助營養吸收，調節腸道免疫力，減感染機會、防後遺。



雪肌蘭魚寶  
紅酒素SOD

## 都市人易慢性發炎：體弱 容易感染

因都市人飲食失衡，令Omega-3及Omega-6的正常比例1:4，嚴重失衡至1:25-30，導致細胞慢性發炎、失衡、過勞，影響身體機能，容易感染，應補足Omega-3，預防身體發炎。



雪肌蘭魚寶  
淨の丸EPA

### Omega-3 EPA 抗發炎 調節免疫

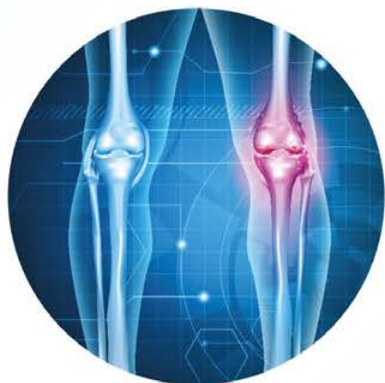
攝取魚油，必需要高含量、安全、穩定，Omega-3 EPA濃度高達70%，抗發炎效果更理想。多補充Omega-3 EPA有助防止身體各器官發炎，增加血流量及氧氣含量，緩和過激的免疫系統反應；有效調節人體免疫功能，減感染機會。

# 由年輕儲備骨質 老年健康生活



## 強健骨骼 健康人生

無論任何年紀，都會面對不同骨骼問題，所以大家都應趁年輕時「儲好骨質、做好保養」，保持骨骼健康，讓它伴您走好人生每一步！



### 跌一跌 就骨折？

不慎跌倒，有人容易骨折，有人卻無事，為什麼？關鍵在於骨質密度的高低。骨質密度高，彈性夠，骨骼緊密而堅硬，自然不容易損傷。

「補骨質並非長者專利，應由年輕開始儲備」，及早存足「骨本」，防骨質流失，年老時，骨質充足，便能防骨折損傷。



## 運動員年老 易骨痛？

運動員長期過度使用關節，造成軟骨磨蝕、勞損，有時甚至一個錯誤姿勢，都有機會損耗軟骨，引致關節痛症。

經常使用電腦人士、長玩手機的「低頭族」、常做家務的主婦等，人人都可能出現關節問題，因此大家應及早注意關節健康，杜絕問題出現。

### 唔想人老變矮？彎腰駝背？脊椎彎曲？

除了要正確恆常運動，更要參考本刊今期各界專家的專業意見，對症補足營養，強健骨骼，讓你保持體態挺拔！  
走路如風！靈活有力！

## 強骨護關節 三要素



### 骨骼

有充足骨質所需營養

→ 提升骨質密度，  
預防骨骼鬆脆



### 肌肉

有足夠肌肉量

→ 防止肌力下降，  
無法穩定骨骼、關節

### 關節

有足夠軟骨及關節液

→ 避免軟骨磨損引起  
的慢性發炎及痛症



骨骼健康問題，往往非單一因素所致，人體骨骼系統由**骨骼**、**關節**、**肌肉**緊密排列而成，三者環環相扣、互相影響，幫助提供力量，支撐身體活動，並保護重要器官免受傷害，故需確保整個骨骼結構完整健康，才真正擁有強骨骼！



### 各界專家教您 多角度強骨骼

本刊今期將以各界專家、學者的專業知識，從西醫、中醫、營養學、運動等角度，深入剖析常見的各種骨骼健康問題，助您全面保護骨骼健康、預防痛症，享受活力人生！



# 你有天天 讓關節勞損嗎？

關節痛是「老人病」？事實上，年齡只是引發關節痛症的其一原因，即使年輕人，也有可能出現關節痛！中大調查發現，逾4成30歲以上受訪者已有關節問題症狀，為免關節提早老化，應及早注意關節健康，認清問題成因，擊退痠痺痛。

## 做錯動作 傷了關節！

關節是連接骨骼的重要部分，遍布身體不同部位，會隨時間自然勞損，經常不當使用關節，又欠保養，也會令關節提早退化。

日常生活中，過度進行一些有損關節的動作，例如上下樓梯、盤腿、翹腳、蹲、跪等，均會加劇關節承受的壓力；進行一些具較大衝擊力的運動，如跑步、打籃球等，稍有錯誤姿勢，亦容易引發筋骨勞損，日積月累下，便導致各類關節痛症。大家可能傷了關節也不自知，因此必需及早護好關節，預防勞損。

資料提供：  
張仁傑博士



- 香港大學有機化學博士
- 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

# 關節痛

## 主因

### 1 軟骨組織磨蝕

隨年齡增長，肥胖、外傷、過度或不當使用關節等，令軟骨組織退化、勞損、磨蝕，軟骨中黏多醣含量逐漸減少、關節液流失，導致關節間失去彈性和承托力，加劇骨頭間碰撞摩擦，引致關節痛，出現僵硬痠脹感，身體也容易失平衡，造成骨質損傷及其他健康問題，所以需注意關節是否有足夠的軟骨保護。

#### 關節 需要軟骨

軟骨是關節中的結締組織，健康的軟骨組織含豐富黏多醣及關節液，如「軟墊」般保護關節，緩衝骨骼間的摩擦，讓骨骼在活動時可平穩滑動，減低關節壓力。



### 2 結締組織受損

當關節缺乏軟骨保護，骨頭間不斷互相摩擦，可能令結締組織發炎，發展成「關節炎」，令關節出現間歇性刺痛、紅腫，並失去靈活性，無法自由彎曲，影響活動。

關節亦會因以下情況出現發炎反應：

#### 不良飲食

經常進食「高嘌呤」食物，如動物內臟類、肉類製品、海產類等，產生過多尿酸，當尿酸無法排出，結晶並堆積在關節、腎臟等部位，便會引起關節急性發炎，亦即痛風性關節炎，關節變得腫脹、發紅發熱、劇烈疼痛，無論做任何動作，都十分難受。

#### 自體免疫問題

當自身免疫系統出現異常，引致炎症反應發生於全身不同關節，持續攻擊、侵蝕關節軟骨，亦即類風濕關節炎，導致關節疼痛、腫脹、發熱；令人感覺疲倦，偶爾發低燒，甚至食慾不振。



關節痛涉及不同問題，先找出痛楚成因，才能作針對性改善！

# 營養 決定健康

## 關節長用 要保養

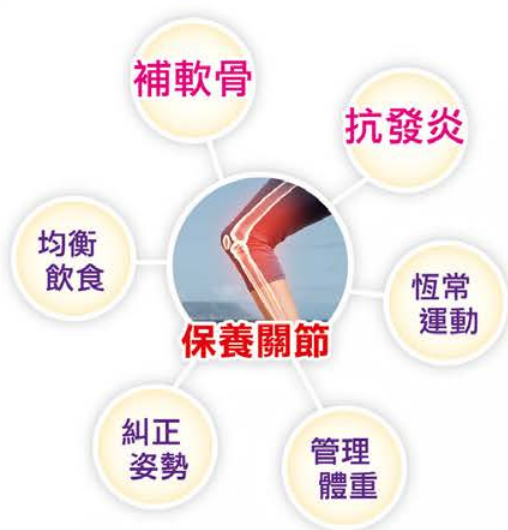
## 靈活更有力！



人人及早做好關節保養，自然能預防關節退化、發炎，保持其柔軟靈活及正常功能，就如汽車零件，經常使用也會耗損生鏽，只有勤於清潔、保養，才能常保如新。

### 從根本 保養關節

現時西醫主要以服食止痛藥治療關節痛症，但藥物只能舒緩不適症狀，治標不治本；功能醫學強調從根本成因，對症改善問題，**最佳方法是直接補充軟骨營養，抗發炎**，並配合均衡飲食、健康生活方式、管理體重、避免不良姿勢等，全面維護關節健康。



**張博士提提你：**功能醫學認為，營養素直接影響人體細胞健康，因此一切健康問題均與營養失衡有關，只要找出問題根本成因，正確地對症補充營養素，就能讓細胞、身體回復健康，是自然又有效改善健康的方法。



# 補營養 擊痛症

## 鯊魚軟骨素S.C.P.

### 軟骨再生 平衡尿酸

軟骨營養中，以「鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體S.C.P.」效果最佳，其獨特水溶性配方，令人體更易吸收及利用，提供原料修補軟骨，令軟骨再生，改善關節磨蝕，有效鎖緊及增加關節液，潤滑關節，回復柔韌彈性；科研證實，服食「鯊魚軟骨素S.C.P.」一段時間後，軟骨明顯得到修復，有效改善關節痠軟、僵硬及活動能力。

「鯊魚軟骨素S.C.P.」更含專利成分「五勝肽」，研究證實，有效平衡體內尿酸水平，控制炎症狀，改善關節腫痛發熱，針對性改善痛風問題，促進關節健康。



健康關節



不健康關節

## Omega-3 EPA

### 及早預防 慢性發炎



要改善關節痛症，必需補充抗發炎營養，研究顯示，Omega-3 EPA有助減低體內發炎因子，避免軟骨被其破壞，改善與發炎相關的關節痛症，並舒緩關節痛楚及僵硬，減少類風濕性關節炎病人食藥的份量；應慎選天然、濃度高達70%的優質Omega-3 EPA，發揮更理想的抗炎功效。

### 運動練肌 穩住關節

肌肉能穩定關節活動、減少磨損，並運送養分到關節細胞，每日做簡易負重運動，例如原地踏步，可提高肌肉量，強化及保護關節。但要量力而為，避免因錯誤運動姿勢，或過度運動，引致關節勞損、受傷，可配合補充潤滑關節營養，為關節軟骨做足防護，更安心做運動。



容易乏力、抽筋，或是骨質響起的警號！香港是「長壽之都」，美譽背後，骨質疏鬆問題卻屬全亞洲最高，部分患者達嚴重程度也不自知，直至骨折才重視問題，故應及早注意骨骼健康，別讓這個「隱形殺手」找上你！



## 「鈣」滿骨骼



## 老來不疏鬆！

### 骨質悄悄流失了？

人的骨質密度於約30歲達到高峰值，隨後骨質流失速度會比吸收速度快，加上都市人的不良飲食習慣、缺乏運動、吸煙、酗酒等，均會加劇骨質流失；女性經歷生育、哺乳及更年期，更易有骨質疏鬆問題，超過一半停經婦女出現骨質稀薄，60歲或以上停經婦女的骨折風險，亦較同年男性高三倍<sup>1</sup>。

要有效預防和改善骨質疏鬆，首要及早儲備骨質，讓身體貯存大量鈣質，研究顯示，進食鈣補充劑有效預防骨質密度流失，降低椎體骨折率，對初踏入更年期的女性尤其有效<sup>2-3</sup>。

### 天然魚骨鈣 促進吸收 補鈣強骨

部分鈣補充劑容易刺激胃腸道，引起便秘，對身體造成負擔；以高科技萃取鱈魚骨精華的天然食物鈣，其磷鈣比例恰當，分子小，生物利用率及吸收率自然更高，有利身體轉化、鎖緊鈣質，等同食物，無副作用，吃多了會隨消化系統排出體外，不易積聚於體內，有效減慢骨質流失，保持骨質疏鬆患者骨骼的形成<sup>4</sup>，促進孩子長高，並改善老人抽筋問題，是適合男女老幼的天然營養。

## 超強補骨配方 即注入骨 鎖緊鈣質

單純補鈣未必足夠，更需「鎖」住鈣質，服食蘊含鯊魚軟骨素S. C. P.、鈣質、鎂、天然大豆異黃酮、酪蛋白磷酸肽CPP的超強補骨組合配方，發揮協同作用，使鈣質吸收率快4倍，鈣質存入骨骼的速度快3倍，減慢女性停經後和長者骨質流失的速度，避免造成骨質損傷，還能抑制破骨活動及促進骨骼礦化作用，有助骨骼合成<sup>8-9</sup>，讓骨質密度下降幅度降低<sup>5</sup>，全面預防骨質流失。



## 睡眠、運動 也重要

配合健康的生活方式，維持每天6至8小時優質睡眠，以免睡眠不足導致內分泌失調、荷爾蒙分泌不正常，影響骨質代謝。睡眠困難人士可補充含豐富Omega-3 DHA、EPA、DPA、磷脂及蝦紅素的

三文魚籽安睡營養，天然非藥物，極易被人體吸收，幫助入睡，避免半夜驟醒，重建睡眠週期至黃金比例，改善睡眠質素<sup>10-11</sup>；每天恆常做簡單運動，能刺激骨質生成，多管齊下，更有效促進骨骼健康。



### 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. 香港28%停經婦女因骨質疏鬆導致「骨折安全網」張小付 · 2019-05-10 2. Chevalley et al. Effects of calcium supplements on femoral bone mineral density and vertebral fracture rate in vitamin-D-replete elderly patients. Osteoporosis International 1994;4:245-252. 3. Cumming, RG. Calcium intake and bone mass: A Quantitative review of the evidence. Calcified Tissue International 1990;47:194-201. 4. Heaney et al. Phosphate and carbonate salts of calcium support robust bone building in osteoporosis. The American Journal of Clinical Nutrition 2010;92:101-105. 5. Tucker et al. Potassium, magnesium, and fruit and vegetable intakes are associated with greater bone mineral density in elderly men and women. The American Journal of Clinical Nutrition 1999;69:727-736. 6. Uesugi et al. Beneficial effects of soybean isoflavone supplementation on bone metabolism and serum lipids in postmenopausal Japanese women: A four-week study. Journal of the American College of Nutrition 2002;21(2):97-102. 7. Ayrandi et al. Role of soy protein with normal or reduced isoflavone content in reversing bone loss induced by ovarian hormone deficiency in rats. The American Journal of Clinical Nutrition 1999; 69(suppl):1358S-63S. 8. Scholz-Arnons et al. Effects of bioactive substances in milk on mineral and trace element metabolism with special reference to casein phosphopeptides. British Journal of Nutrition 2000;84, Suppl. 1, S147-S153. 9. Maruha Corporation Investigators. Effect of orally taken shark cartilage protein (SCP) on bones. 10. Kato, T., Kasai, T., Yatsu, S., Mitsumoto, H., Murata, A., Sudia, S., ... & Daida, H. (2017). Effects of 3-month Astaxanthin Supplementation on Sleepiness, Physical Activity and Health Related Quality-of-Life in Heart Failure Patients with Sleep-disordered Breathing. Journal of Cardiac Failure, 23(10), S53. 11. T. Ohkubo, H. Hibino. (2013). Functionality of PC-DHA. Journal of Lipid Nutrition, Vol.22, No.1 p17-23

# 人人及早補

不少人誤以為中年或銀髮族才要補骨，骨骼長期缺乏營養，將令「骨庫」透支，

## 成年人

骨質密度於30歲到高峰，隨年紀增長，骨骼新陳代謝減慢，鈣質加快流失，骨骼變得脆弱，增加骨折風險，故需及早做好儲備工夫，減低鈣質流失率。

## 學生

約45%骨質於青春建立，是骨質密度形成的黃金期，尤需補鈣，以鞏固牙齒、健體長高，讓骨骼健全發展。

## 中年婦女

踏入更年期，女性荷爾蒙分泌改變，雌激素水平下降，加劇鈣質流失。

加強吸收鈣質，可確保「骨本」實力雄厚，減慢骨質流失。

## 男女老幼 補鈣 防流失

懷孕及授乳期間會大量流失鈣質，若鈣量攝取不足，身體會從骨骼取鈣，增加骨鬆風險；每天攝取至少1,000毫克鈣質，可為嬰兒提供骨骼及牙齒生長的基礎營養，應付發育需要，預防疏鬆。

## 孕婦

長者胃口差，吸收鈣的能力也變弱；加上腎功能退化，降低身體留住鈣質的效率，更多鈣質藉尿液排出體外。

應多吸取鈣質，延緩骨質流失，減低骨折機會。

## 老年人



# 護骨營養

其實任何年齡階層也需補足骨骼營養，尤其港人普遍缺鈣，引致各種骨骼問題。要維持骨骼靈活強健，必須趁年輕打好基礎。

## 1 補足骨骼營養

### 天然魚鈣

如難從日常飲食攝取足夠鈣質，可直接服食萃取自天然鱈魚骨的魚鈣，與人體鈣質相近，更容易被身體消化、吸收及利用，減低胃部及腎臟負荷，有助骨骼強硬，牙齒堅實，亦可助孩子長高。

### 專利強骨配方

要有效強骨，需同時補鈣、鎂鈣，日常服食結合多種高效護骨營養的專利強骨配方，如鯊魚軟骨素S. C. P.、酪蛋白磷酸肽CPP、大豆異黃酮、鈣及鎂，發揮協同補骨效能，令鈣吸收率快4倍，增強造骨細胞的硬度，鞏固骨質密度及促進骨骼合成，鎂鈣強骨，更可潤滑關節、促進軟骨再生，改善骨骼健康。



補鈣強骨  
小錦囊



## 2 適量曬太陽

每天曬太陽10至15分鐘，有助身體製造維他命D，促進鈣質吸收及骨鈣合成。



## 3 培養良好生活習慣

每天做15分鐘簡易負重運動，如原地踏步，刺激骨骼生長；遠離煙酒、減少攝取過量咖啡因，維護骨骼健康。

資料提供：  
註冊營養師  
朱德賢



- 註冊營養師(澳洲)
- 營養及飲食治療碩士(澳洲悉尼大學)
- 食物及營養科學學士(英國諾丁漢大學)

經常體虛勞倦、周身骨痛？可能是肝腎虧虛！肝腎是沉默的器官，出現問題不會有明顯不適，健康問題卻暗地萌芽，終成各種疾病，例如「隱形殺手」骨質疏鬆。都市人各種不良飲食及生活習慣，尤其損耗肝腎，必需及早養好肝腎，預防骨鬆。



## 肝腎虛 易骨鬆？

### 骨鬆3徵兆：「痛、駝、矮」

骨質疏鬆是一種隱匿型的骨質流失病變，患者通常骨折檢查後，才驚覺患有骨質疏鬆症。其實細心留意，亦可從一些日常症狀，判斷自己有否骨鬆危機，常見徵兆有：

- 1 腰痠背痛，全身性的骨頭或關節疼痛；早上起床，身體容易疼痛，休息後則緩解
- 2 駝背，愈駝背，腰背痛愈明顯，伴隨下肢疼痛，甚至麻痺乏力
- 3 身高變矮

### 肝腎虛 骨先衰

中醫將骨質疏鬆歸類為「骨痹」、「骨痿」，認為是肝腎虧虛，氣血生化不足所致。中醫角度，「肝主筋，腎主骨；骨腎藏精、主骨生髓」，肝臟及腎臟與筋骨、肌肉相連，若肝腎不足，腎精、氣血虛少，則骨髓生化不足，不能濡養骨骼，令骨骼變得脆弱乏力，出現腰腿痠軟痛症。

### 女人不腎虛？

有人以為「腎虛」是男人專屬，其實不論男女，更年期也容易出現腎氣虛衰情況，增加骨鬆風險。



## 補養好肝腎 輕鬆強筋骨

### 太溪穴



### 按摩太溪穴

太溪穴是腎經之源，每天左右各按摩2至3分鐘，有助調動全身腎氣，滋陰補腎。

### 恆常運動

每天做簡易負重運動，如：健走、慢跑，有助改善氣血循環，強化骨骼。



### 均衡飲食

盡量少吃煎炸油膩、生冷寒涼、鹽份過高的食物，避免加重肝腎負擔。

### 補充蠔肉精華

中醫認為，腎為先天之本，透過補益肝腎，佐以活血，有助穩定骨質。根據《綱目》記載，牡蠣能補腎治虛，具養護肝腎功效。牡蠣亦含豐富微量元素，有助促進血液循環，補氣血，從根本強健肝腎功能。

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

# 養腎強骨 平衡情緒

## 補氣血

## 調節 免疫力

## 回復精力



雪肌蘭魚宝蠔皇素



蠔肉精華



香港高達40萬人有骨質疏鬆，與缺乏補鈣意識、運動不足及不良習慣等有關，不想「人未老，骨先脆」，構成骨質損傷危機，就要及早對症預防。

## 勤運動 補營養 鎖骨質

人體骨質、肌肉量會隨年齡增長而逐漸流失，加上營養不良、缺乏運動等，兩者更加劇流失，骨骼變得脆弱，並失去肌肉支撐，影響活動能力，增加損傷風險，令生活品質下降。

日常應注意飲食，補充鎖鈣強骨營養，配合適當負重運動，例如耍太極、跑步、跳舞、以及「腳要貼地的運動」，雙管齊下，更有效刺激造骨細胞，促進骨質增生，延緩鈣質流失，並有效鍛練肌肉，增強肌力，全面對抗骨質疏鬆！

## 起步多鍛練 骨骼更強健

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！

影片教學



### 運動 (39-1) 踏步

**功效：**強化雙腳

站直，手扶椅背，提腿  
用力擦地，雙腿交互踏步

⚠ 應盡量提高雙腳，並用力擦地，以增加撞擊力，刺激骨質生長，切記不宜過度用力，容易造成腰痛、腳痛。

🕒 建議時間

約1分鐘 (速度因人而異)



# 常做骨質操

## 增肌、防損傷

資料提供及指導：



汪家智  
註冊脊醫  
脊骨神經科醫生

🕒 建議時間

1組10次，左右腳各1組

### 運動(39-2) 前弓後箭

功效：// 強化雙腿

腰挺直，雙腳前後站，  
交互屈膝紮弓步，膝蓋勿過腳尖

⚠️ 膝蓋不能超過腳趾，  
否則會增加膝蓋負擔，  
傷害膝關節。



### 運動(39-3) 向後踢臀部

功效：// 強化臀部及小腿

手扶枱面，身體稍向前傾，  
重心放前，雙腿交互向後踢

⚠️ 應找一張穩固的枱進行，  
站立時，需與枱邊保持約  
「一隻腳的距離」。

🕒 建議時間

1組10次，左右腳各1組





### 目錄

- 02 **封面故事**  
連勝23年  
首創歷史 雙總冠軍
- 05 **焦點熱話**  
自身免疫 最重要  
身體最好 零染疫
- 08 **專題引言**  
強健骨骼 健康人生
- 10 **生活補庫**  
你有天天讓關節勞損嗎？
- 14 **科研新知**  
「鈣」滿骨骼 老來不疏鬆！

- 16 **營養師專欄**  
人人及早補 護骨營養
- 18 **中醫養生**  
肝腎虛 易骨鬆？
- 20 **運動教室**  
常做骨質操  
增肌、防損傷
- 24 **小寶蜜語**  
世上最好的醫生在哪？  
遠在天邊 近在眼前！
- 26 **細味生活**  
時光倒流的秘密  
逆齡體質 散發天然美

- 28 **美肌之選**   
冬日保養術 告別乾敏肌
- 30 **美容解碼**  
養生按穴治療  
美麗、健康、健體
- 33 **有獎問答遊戲**
- 34 **會員分享**



見封底

顧客服務部熱線：  
**(852) 2882 4884**

電郵：[info@squina.com](mailto:info@squina.com)  
網址：[www.squina.com](http://www.squina.com)



網站資訊



會員優惠

### 出版期變更

雪肌蘭會員刊物《Life生活誌》將改為每年出版2期，繼續定期與您分享健康資訊。

## 定期領取 暫存貨品

溫馨  
提示

- 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**、**manmings** 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· 觀塘鐘魚恤中心 | 新界：沙田新城市廣場· 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）



# 始終係一級

## 何必退而求其次？

### 點揀最優質魚油Omega-3？

Omega-3 (奧米加3) 脂肪酸包括DHA、EPA，簡稱魚油，是人體重要的脂肪酸，世界各地19,000份科研，肯定Omega-3的保健功效，任何年紀人士都需補充！



促進腦部發展、  
改善視力、平衡情緒



降三高、  
暢通心腦血管、抗發炎

智識揀優質魚油，必揀：



**零污染物、零雜質、零致癌物**

長期過量攝入污染物，會損害腎臟、中樞神經及影響生殖系統

**高濃度**

魚油濃度低，表示含其他雜質，效能低，更有損健康

**穩定、不易氧化**

魚油易氧化，影響品質及效能

## 一分錢一分貨，做個智慧消費者！

### 雪肌蘭優質魚油

- ★ 精煉70%頂級濃度，效能發揮至極高境界，貨真價實
- ★ 零雜質，無污染，安全可靠，獲證書認可，100%通過國際檢定
- ★ 頂尖科技提煉，雙氧值極低，不易氧化，安全穩定、高效
- ★ 銷量稱霸，No.1 DHA、EPA
- ★ 至尊榮譽品牌，連年獲業界大獎肯定
- ★ 星級用家、名人紅星一致推崇





世上最好的醫生在哪？

遠在天邊 近在眼前！

很多健康問題往往與不良生活習慣有關，例如捱夜，會導致生口瘡；經常吃煎炸食物，引致熱氣；久坐不動，容易腰間盤突出等。很多人年輕時忽略健康細節，種下「病根」，當年紀漸長，問題便出現。

### 生活小細節 健康大影響

香港人普遍有睡眠困擾，即使睡眠時間長，但未能深層熟睡，醒來仍疲憊、頭痛，睡眠質素差成因眾多，可能與壓力、身體狀況、更年期等有關，但你有想過，可能是不良習慣所致嗎？

日常壞習慣，例如經常玩手機，可造成頸椎問題，躺下來睡得不舒服，自然難以熟睡；有人年輕時打球，不慎打歪了鼻骨，後來患上睡眠窒息症，連帶影響心臟健康；甚至都市人生活忙碌，經常缺乏運動，都會令肺功能積弱，影響呼吸，令睡眠質素下降。



## 記錄生活習慣 精準分析健康

別忽略任何生活小細節，足以長遠影響健康，因此，大家應好好檢視日常生活習慣、自身狀況，並記錄下來，身體檢查前，便能精準、快速告知醫生，有助醫生更全面分析身體狀況，提供更具針對性的治療或保健建議，也有助自己吸收更多健康知識，改掉陋習，培養健康的生活方式，促進健康。

## 讓身體變「正」 強化自癒力

人體必需有足夠的氧氣，才能增加身體的自癒能力，修復身體，所以人人都應「白天接觸陽光，晚上充足睡眠」，這是維持健康的基本定律，別見到陽光就怕，適量曬太陽有助身體吸收維他命D，加食強骨寶、鯊魚軟骨素，補足身體骨質(鈣)、軟骨，令自己骨庫充足，並改善、維持充足睡眠，全面促進身體健康；否則長年累月的壞習慣，會令身體失衡，影響全身氣血運行，形成各種健康問題。

身體要健康，講求「平衡」、講求「正」字。針對性服食健康食品，是最簡單、最快捷令身體回復平衡狀態的方法。營養免疫學強調極速補足身體營養，分配至全身，促進吸收、消化、利用，解決營養不良，全面強化體質，改善身體透支、先天器官問題，回復健康。



人人都想知道長壽的秘訣，其實秘訣掌握在自己手上！就是時常保持「用『正』字來讓身體維持平衡」的思維，從生活細節，細心逐一拆解，定時靜心檢討自身健康，服食雪肌蘭天然健康食品，強健體質，並慢慢改掉不良生活習慣，配合適量運動，保持姿勢「正」，促進新陳代謝、學習平衡情緒(減壓)，只要循此方向累積健康知識，讓自己逐步變好、健康起來，就能邁進長壽健康之路。



## 抗衰老？保健康？ 其實好簡單！

經常有人問我家姐：「你今日無帶個女出嚟？」大家以為我係「家姐個女」，其實家姐真人唔係老，只係打扮比較成熟。

我哋年齡都唔細了，但係望落比自己實際年齡年輕，最主要因為我哋好早就已經「從內而外」做好抗老保養！



# 時光倒流の秘密

# 逆齡體質 散發天然美

### 我嘅 逆齡抗老秘訣

點解我哋身體狀態永遠都係咁Fit，充滿活力？

最重要嘅關鍵，就係「逆轉『基』齡」（即係：逆轉「基因細胞」年齡）！隨年齡增長，「基因細胞」會開始衰老，想Keep住好狀態，首先要「令基因變後生健康」，徹底幫身體趕走「衰老退化」，自然健康過人。

## DNA核酸 修護基因 健體美肌

我至愛「雪肌蘭魚宝生命の本源DNA」，DNA核酸係修護基因嘅重要營養素，為細胞注入能量，又足電，幫助身體製造活力健康細胞，新陳代謝變好，抵抗力亦自然好。



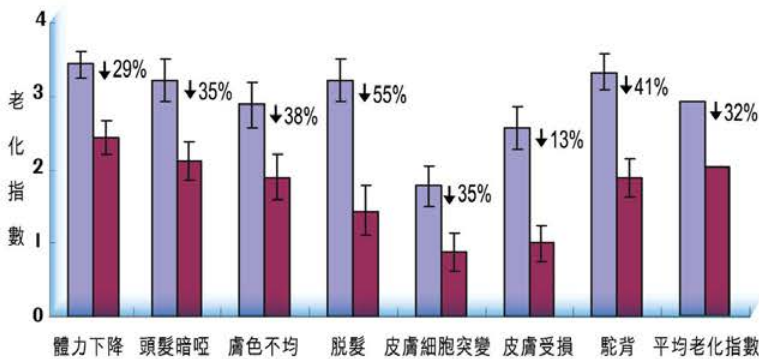
就算我有時夜瞓、飲酒，都好快可以回復精力，充滿Energy，「腦力」爆燈，成日都可Keep住最Fit狀態！朋友見我咁忙，都能夠養成健康膚質，保持光澤好氣色，都大讚我「保養好、好活力、有魅力！」

### 科研實證 DNA延緩衰老 功效



日本營養學專家  
山本茂博士

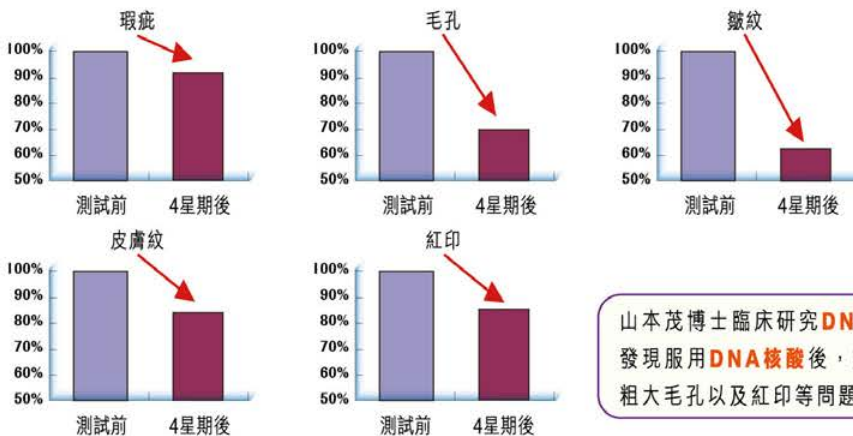
#### 活化細胞，延緩衰老



山本茂博士研究發現，進食DNA核酸後，身體各方面的老化指數都下降了，顯示DNA核酸減慢身體退化速度，對抗衰老。

■ 沒有服食DNA核酸  
■ 服食DNA核酸

#### DNA核酸改善皮膚質素



山本茂博士臨床研究DNA核酸對皮膚的影響，發現服用DNA核酸後，皺紋、皮膚紋、瑕疵、粗大毛孔以及紅印等問題都獲得改善。



美肌之選

冬天肌膚容易脆弱不穩，想擺脫暗啞、乾燥、過敏煩惱？把握時機，選對優質、高效的天然護膚品呵寵肌膚，在冬日依然養出水潤、亮澤青春肌！



# 冬日保養術 告別乾敏肌

隨身必備 寶物

送



面部



眼周



手部



嘴唇



頭髮

## 修護抗敏皇牌 締造BB嫩肌

- ✓ 修護肌膚，激發自癒力，改善過敏乾燥
- ✓ 提升肌底吸收力，滋潤不油膩，深層抗氧補濕
- ✓ 重煥緊緻水潤，剔透亮澤年輕肌
- ✓ 極致溫和，嬰兒、孕婦適用
- ✓ 強效殺菌、代謝，可用於處理傷口及舒緩炎症（主婦手、唇瘡、割傷、暗粒）



榮譽 金咭 尊貴

送8ml體驗裝

(P2394e)

SQUINA Beauty Oil  
雪肌蘭純天然鯊烯精華

100%天然  
鯊烯精華

長效保濕

## 水潤抗氧滋養

- ✓ 多重保濕成分，深層潤澤鎖水，養分極速滲透肌底
- ✓ 全效滋養、抗氧、排毒，解決乾燥繃緊，改善過敏及炎症狀
- ✓ 修護缺水、粗糙或暗啞肌膚，回復細滑光澤
- ✓ 重塑幼嫩晶瑩美肌，肌膚恍如再生



SQUINA Moisture Cream C  
雪肌蘭修護保濕面霜

## 重塑緊緻、年輕輪廓

- ✓ 促進膠原增生，激活彈力，柔滑緊緻，撫平幼紋
- ✓ 極速保濕，急救補水，改善暗啞、泛黃膚色，煥發水潤亮澤
- ✓ 強效滲透修護，持久鎖水，重現細滑透彈
- ✓ 全效活化脆弱肌膚，改善膚質，舒緩過敏症狀

亮白  
緊緻  
柔滑

保濕



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



獨特3D剪裁，完美緊貼每吋肌膚，晚上邊看手機、電腦，邊敷面膜，急救怠倦、脆弱，肌膚綻放活力神采。

## 護膚品現金券

凡購物折實滿指定金額，即可使用指定護膚品現金券：

榮譽會員	送 \$800	滿\$1,500 → \$500 (P2394f)	滿\$300 → \$100 (P2394g)
金咭會員	送 \$400	滿\$500 → \$100 (P2394h)	
尊貴會員	送 \$200	滿\$500 → \$100 (P2394i)	

推廣期由即日起至2023年2月15日。適用於雪肌蘭專櫃(包括屈臣氏雪肌蘭專櫃)。圖片只供參考。詳情請向店員查詢。不得與其他優惠同時使用。如有爭議，雪肌蘭保留最終決定權。



抗衰老

美白

彈性光澤

養生按穴治療

美麗、健康、健體

都市人生活壓力大，令代謝機能紊亂，破壞體內「氣」的運行，令肌膚疲憊欠缺神采。雪肌蘭獨家「按穴治療美容護理」，由中醫研發，重塑「氣」的循環規律，促進健康、緊緻輪廓線條，從根本調理身體的美肌養生療法。

### 超過5千年 中醫按功 締造健康、輪廓線條美

中醫學認為，肌膚與體內臟腑、經絡、氣血緊密相連，以「氣」治療保健，已有5,000年歷史。雪肌蘭獨家「按穴治療美容護理」，運功令「氣」貫注面部穴位，針對面部肌肉，以專業按功重新塑型，收緊面部輪廓，突出面部線條美；因應個人需要，按穴疏通滯澀的經絡，清掃囤積的負能量，調整全身的「氣」，重回規律調和狀態，改善身體機能，活躍年輕，達到防病、保健、美容的效果。

# 氣功調理內在 鯊烯滋養美肌



## 1 氣通全身 按穴激活排毒循環

留日專業美容師，運功令「氣」流通全身，按面部36個重要穴位，加淋巴循環，對應治療各穴位相應的器官，回復健康。



## 2 導入100%鯊烯精華 肌膚緊緻幼滑

「氣功按穴」將珍貴100%天然鯊烯精華導入肌膚底層，帶走淋巴毒素、粗糙、暗啞、皺紋、負能量，重現幼滑緊緻之透明感，延緩衰老。

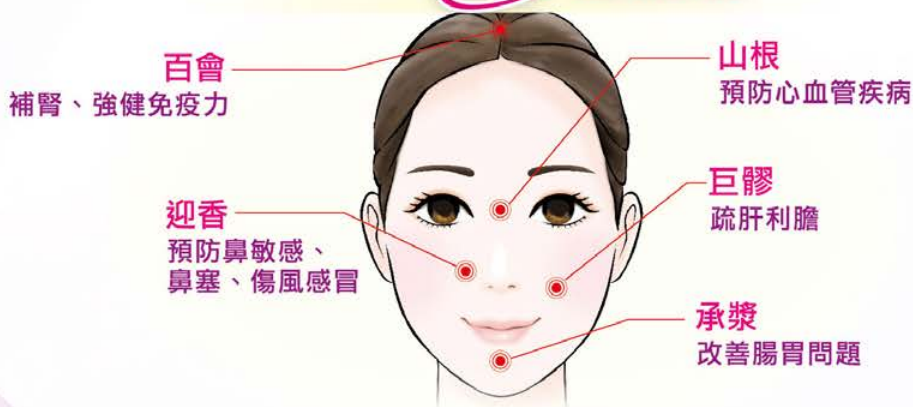
## 3 徹底淨肌 修護完美肌膚

採用「淨膚去角質美肌儀」，溫和地吸走按出的污垢及角質死皮，徹底淨肌，有助吸收優質天然護膚品，極速滲透肌膚，回復嫩白細滑。

## 4 重獲新肌 青春再現

最後敷上「天然排毒海藻保濕凍模」，徹底帶走底層毒素，瘦面去浮腫，收緊鬆弛，刺激骨膠原再生，重整面部肌肉，亮澤美肌，真正達至煥活養膚，永續青春。

### 中醫研發 按穴養生療法



# 與好友一起 享受優質服務

成功推薦好友 成為雪肌蘭會員  
送您 健康2重賞

**送** 推薦人

雪肌蘭魚寶  
水凝素2件 + 美容護理服務



50粒

直接補充  
細胞水分 改善乾燥  
肌膚亮澤



美肌  
健體

排毒  
修護

讓您  
年輕10年

**送** 被推薦人

雪肌蘭魚寶水凝素



50粒

條款及細則：雪肌蘭特選會員，凡成功推薦好友成為新會員，即享【1重賞】：免費「按穴治療美容護理」乙次，價值\$1,560（敬請預約）。【2重賞】：免費「魚寶水凝素50粒」2件（總值\$1,096）。獲推薦之新會員，亦享免費「魚寶水凝素50粒」乙件（總值\$548）及其他豐富禮遇，請即向健康美容顧問查詢。推薦親朋好友共享健康，獎賞無上限，推薦越多，獎賞越多！推廣期由即日起至2023年2月15日。條款約束。



溫馨提示

預祝1-6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1-6月生日之會員準備了生日禮遇！這6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1-6月生日之會員，均可由即日起至2023年6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2023年2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

問題圍繞今季刊內容，答中有機會獲取豐富獎品！

- 以下哪項是「雪肌蘭魚宝天然魚の鈣」的功效？  
A. 強化牙齒、助孩子長高  
B. 補鈣強骨、改善老人抽筋問題  
C. 以上皆是
- 以下哪項是骨質疏鬆的徵兆？  
A. 周身骨痛  
B. 口乾  
C. 臉色紅潤
- 有多少骨質是於青春期建立？  
A. 25%  
B. 35%  
C. 45%
- 以下哪些是重要的補骨營養？  
A. 鯊魚軟骨素S.C.P.、酪蛋白磷酸肽CPP  
B. 天然魚骨鈣  
C. 以上皆是

回答以上4條問題及填妥會員資料，於2023年2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。下期得獎結果將於2023年3月31日於網頁公佈，敬請留意，得獎會員將獲專函通知領獎。

上期答案公佈：

1C、2C、3C、4A

上期得獎者名單：

1.NG TSZY YAN (NTP02725)

2.LEE YEE MAN (CB00381)

3.ALICE KAM (MK02502)

4.曾燕琼 (FTW00996)

5.洪碧雲 (LYSC01095)

6.DENG FENG YI (OLP00238)

7.ROBERT LAM (WG01355)

8.謝楠華 (CC02183)

9.賴健儀 (MK00032)

10.陳小媚 (DPC00155)

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



## “抵抗力好 皮膚有光澤”

我朋友食咗雪肌蘭「鯊魚丸」覺得好好，介紹我食，話「鯊魚丸」可增強抵抗力，剛好疫情期間，原來免疫力好，可以減感染機會，我一直有食，至今食咗兩年，明顯覺得身體抵抗力好咗，就算經常捱夜，都唔容易覺得疲倦，依然覺得個人好精神、充滿能量、肌膚有光澤。

推  
介  
產  
品

雪肌蘭魚寶  
鯊魚丸



加上一一直都keep住每禮拜至少一日去旺角專櫃做氣功穴位 facial，做完穴位按摩，皮膚充滿光澤，keep住易入睡，人也馴得特別好。

## “改善敏感 眼睛時刻明亮”

我食咗雪肌蘭「鯊魚軟骨素」18年了，以前因為工作原因要周圍走，深覺關節健康的重要性，一次偶然機會食咗「鯊魚軟骨素」，結果真係幫到我，令我至今「7字頭」的年紀，依然活力工作。

之後仲食埋「鯊魚丸」，不但可以改善敏感同增強免疫力，自己都少了生病，仲令皮膚保持光澤；「藍莓活力明目素」我都好喜歡，因為工作時，眼睛長期要好仔細看着一樣小物品，試過不適，後來食咗「藍莓活力明目素」，令我眼睛時刻保持明亮，健康很值得投資，所以我堅持食了18年。

推  
介  
產  
品



雪肌蘭魚寶  
鯊魚軟骨素S.C.P.



雪肌蘭魚寶  
鯊魚丸

雪肌蘭魚寶  
藍莓活力明目素

## “雙腳更有力 改善腸胃 睡眠好”

我長期因工作關係，不停走動，近期覺得膝頭不適，可能有勞損，雙腳變得僵硬無力，有點痛楚，腳痛可能涉及很多原因，有次聽雪肌蘭健康美容顧問解釋，建議我食「鯊魚軟骨素S.C.P.」，補軟骨、補鈣質，食咗一段時間，明顯舒緩痛楚，令我雙腳活動有力。

經常在戶外猛烈陽光下曬，紫外線的傷害，令我皮膚變得敏感粗糙、乾燥，出現皺紋、色斑，加上食無定時，外出用膳的高鹽高油飲食，令消化變差，引致腸胃不適，影響睡眠質素及免疫力，變得容易生病、沒精打采，不想活動。所以我也食「鯊肝素DAGE」內服防曬，皮膚開始感覺比以前有光澤，明顯覺得身體強壯了，更知道「鯊肝素DAGE」可強健免疫力，抗病毒入侵，近期病都少咗。而且我也食「紅酒素SOD」，令我腸胃消化好咗，臉上的色斑、皺紋也少了，皮膚白咗靚咗。近期食這幾種產品，睡眠質素都好咗，更健康精神，身邊朋友都話我容光煥發，我都介紹咗俾很多朋友食，因為雪肌蘭是信心的保證。



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



# 儲備骨質

# 由年輕開始

## 補軟骨

## 強骨質

- ✓ 軟骨再生
- ✓ 潤滑關節
- ✓ 平衡尿酸

- ✓ 直接鎖鈣入骨
- ✓ 提升骨質密度



雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.

雪肌蘭魚寶強骨の宝

最多  
**減\$300**

日本・美國・歐洲  
**效能專利**

- 榮譽 減\$300 (P2394a)
- 金咭 減\$200 (P2394b)
- 尊貴 減\$150 (P2394c)



\*\* 歐洲專利認証EP1930017B1 · 日本專利認証3248170,4634671 · 美國專利認証US7,951,782 B2 # Murota et al. Journal of Food Biochemistry 2010; 34:182-194.

唯一品牌連續23年最高殊榮

39

Winter 2022

