

Life 生活誌

Summer 2013
Issue 02

曹敏莉 由心美麗新女性

美白防曬攻略

Love Summer 瘦面纖體迎夏日

DNA核酸防治大腸癌

青春不老9妙方



雪肌蘭
SQUINA



戰勝脂肪

雪肌蘭魚寶天然阻脂素

目 錄

○ 封面故事	03	○ 小寶蜜語	20
曹敏莉由心美麗新女性		炎夏必備：紅酒素SOD	
○ 純美・肌本法	05	○ 細味生活	22
美白防曬攻略		「享受」與「健康」	
○ 美容解碼	08	○ Squina Diary	24
全方位淨肌 x 控油		- 保良局董事會就職典禮	
○ 科研新知	10	- 理大「雪肌蘭傑出運動員獎學金」頒獎典禮	
DNA核酸防治大腸癌		○ 會員分享	25
○ 醫生專欄	12	○ 人氣焦點	28
都市隱形殺手：糖尿病		瘦面纖體迎夏日	
○ 健康國度	14	○ 有營食譜	30
青春不老9妙方		木耳蘑菇鮮蘆筍、石榴啤梨沙律	
○ 至Fitの道	16		
細嚼慢咽控制食慾			
○ 生活補庫	18		
夏季要識護脾胃			

專門店及銷售地點 (★附設美容服務) :

Harvey Nichols雪肌蘭白金專櫃 :

- 金鐘太古廣場一樓

崇光百貨雪肌蘭專櫃 :

- 銅鑼灣崇光百貨地庫二層

黃埔AEON雪肌蘭專櫃 :

- 黃埔花園AEON永旺香港百貨地庫

雪肌蘭美容健體中心及專門店 :

- 銅鑼灣邊寧頓街18號18樓★
- 銅鑼灣利園商場二期地下G02舖
- 觀塘鱷魚恤中心一樓2號舖(連接apm入口)★
- 上水廣場二樓213舖(連接上水火車站)

全線屈臣氏雪肌蘭專櫃 :

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★ • 黃埔花園★

• 佐敦金百龍大廈地下(恆豐中心對面)★ • 尖沙咀漢口道★

• 尖沙咀中港城 • 尖沙咀星光行 • 尖沙咀金馬倫道

• 鑽石山荷里活廣場 • 九龍灣德福廣場二期

新界 • 屯門市廣場★ • 元朗教育路★ • 沙田新城市廣場★

• 將軍澳東港城★ • 青衣城★ • 沙田馬鞍山新港城中心★

• 荃灣綠楊新邨商場 • 粉嶺名都中心 • 大埔新達廣場一期

澳門 • 澳門議事亭前地信德堡



曹敏莉再度懷孕 由心美麗新女性

現任慧妍雅集會長的曹敏莉Mandy，一方面要處理會務，同時兼顧家庭生活，理應十分忙碌，但Mandy依然保持容光煥發。她笑說，「我用雪肌蘭的產品已經8年了，日子有功自然keep住神採飛揚！」又指自己懂得善用時間，輕鬆應付，過得充實卻非忙碌。她更分享自己再度懷孕的喜訊，家庭與會務兼顧得宜，果然是新時代女性的典範！

純天然健康食品

Mandy坦言，擔任慧妍雅集會長，甫上任就忙著籌備慧妍30周年事務，還有其他公益項目，要處理的事務眾多，必須有足夠體力和精神：「我有服食雪肌蘭魚寶鯊魚丸的習慣，明顯感到精力充沛，令我時刻都輕鬆應付會務及照顧家庭。」Mandy更謂，作為媽咪更加要注重身體健康，才能好好照顧女兒。尤其近來病菌肆虐，女兒去完playgroup，必定立即為她換衣服及洗手，並注意飲食健康，以免受感染。

因因乖巧易湊 再度懷孕 喜上眉梢

談及會務與家庭之間的平衡，Mandy初時也感到少許壓力，擔心會沒時間陪伴女兒多多。幸好多多非常乖巧易湊，難怪Mandy願意「追多個」，甜絲絲分享自己再度懷孕的喜訊。多多的乖巧，全靠Mandy這個醒目媽咪，自懷孕開始每天加倍食優質DHA健康食品，是最天然又直接吸收的「補品」。「當初懷孕時，營養師教我多吸收DHA，對BB的眼



睛同腦部發展都有好處，所以我便開始在每日加份量服食雪肌蘭魚寶腦の源DHA；繼後餵母乳時都需要服用，到多多半歲左右，我就將一粒DHA加到糊仔中，確保她能足夠吸收。」Mandy最開心的是女兒極少哭鬧，讓她更易分配時間兼顧會務，現在再度懷孕當然要努力「進補」，吸收足夠的優質DHA，讓多多有個健康精靈的弟妹！



只用純天然護膚品 囡囡也受惠



100%純天然
鯊烯精華
Beauty Oil

身兼太太、媽咪、慧妍會長數職，依然不能怠慢保養肌膚，始終「扮靚」是女人的終身職業！Mandy由於本身是敏感肌，不敢亂用坊間的產品，只選用純天然、優質的雪肌蘭護膚品，令她多年的皮膚敏感得到改善，保持白滑！現在連女兒多多也是用家：「冬天乾燥時，我也有讓囡囡用 Beauty Oil (純天然鯊烯精華)，為她補濕防乾，小朋友的皮膚很幼嫩，一定要用真正純天然的護膚品，因為無化學成分，連眼部脆弱肌膚和小朋友的幼嫩皮膚都用得，絕對放心！」



修護保濕緊緻
美容液

補濕 緊緻

星級敏感肌保養之道

Mandy肌膚保養得宜，常被記者們讚其白滑美肌，越來越靚，問其心得，她尤其重視眼部修護和肌膚補濕，因為眼周的肌膚最為細緻脆弱，黑眼圈、眼袋、眼紋等，都容易洩漏年齡的秘密。「我每星期都會用雪肌蘭SQA活力眼部緊膚精華套裝，尤其出席活動前，確保擊退浮腫及黑眼圈。配合活力緊膚眼膜紙一同使用，當中的骨膠原精華，幫我收緊眼部四周肌膚，解決疲倦、浮腫、暗啞、眼袋及黑眼圈等問題，用後立即有緊緻感覺，即時見效。」Mandy又說自己特別著重保濕，每晚都會用雪肌蘭修護保濕緊緻美容液，鎖緊皮膚水分，提升敏感肌膚的自癒能力，所以現在已經沒有敏感的煩惱呢！

Mandy眼部保養小貼士：

出席活動前一晚，用2/3支「活力眼部緊膚精華素」滲透於兩片「活力緊膚眼膜紙」，將眼膜紙拉平緊貼於眼下，輕輕將空氣由內抹出。待5-10分鐘，半乾後再加入餘下1/3支精華素，乾透以清水潔面。緊緻無痕立即體現！

SQA活力眼部緊膚精華套裝



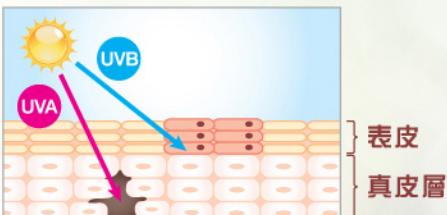
夏日美白防曬攻略

美白肌膚，應從防曬開始。別以為單看防曬產品的系數越高，就越能躲過紫外線。讓美容師分享專業的夏日美白防曬哲學，拆解各種謬誤！

紫外線(UV)對肌膚的傷害

UVA可以直達真皮層，促進活性氧的產生，加速皮膚老化，產生皺紋和變得鬆弛，即使在陰天，UVA還是無處不在。

UVB只能到達皮膚的表皮，卻可在短時間內曬黑皮膚，引起灼傷、變紅等問題，繼而產生黑斑。



如何得知產品是否能防 UVA及UVB？

PA值(Protection Grade of UVA)，是針對UVA防禦能力的標準。通常依防曬效果，分為PA+、PA++、PA+++三級，+號越多防禦能力越強。對於東方人而言，PA++或以上是較好的選擇。

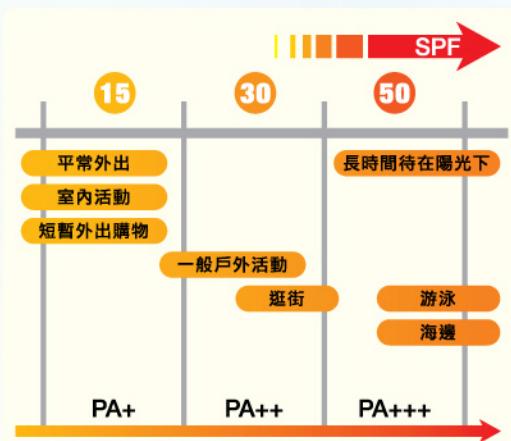
SPF(Sun Protection Factor)，是預防UVB的防曬功效指數，表示防曬用品能發揮的效能，SPF值越高，防護時效越長。一般人沒作任何防曬措施，站在陽光下面曝曬約15分鐘，皮膚便會變紅。以東方人的膚質來說，日常防護選用SPF15，就足以抵抗紫外線的傷害，日曬下的安全時間就是 $15 \times 15 = 225$ 分鐘，接近4小時。



產品的防曬系數越高越好？

雖然SPF值越高，防護時效越長，但質感也會比較油膩、厚重，容易阻塞毛孔，甚至助長暗瘡和粉刺。在挑選防曬產品時，應以活動、地點，及陽光的強度來決定合適的防曬產品。

- 日常可選用SPF15到SPF30之間的防曬產品
- 出門前20-30分鐘塗上，確保有足夠時間讓皮膚吸收，才有效發揮保護作用。
- 戶外活動，則每隔3小時要再補塗一次，確保防曬效果，並避免在11AM – 3PM，即紫外線最強的時段在戶外曝曬。
- 選用純天然成分、達到物理防曬的產品，直接將紫外線折射，以免一些屬於化學性防曬的物質，吸收熱能後會轉變，導致肌膚過敏。



強效保濕 乾性肌必備



「紫外線UVA、UVB反射劑」、「黃芩抽出液精華」，能阻擋紫外線，獨家的活躍細水分子，讓其他成分更易被肌膚吸收。防曬同時保濕鎖水，乾性肌使用亦不會引致乾燥，更可用作護膚及妝前打底。



防水防汗 脆弱肌の防曬



醫學美肌防曬，純天然成分，即使敏感脆弱肌膚及眼部亦可放心使用。當中的天然防曬粒子能於肌膚表面形成防護網，阻擋UVA及UVB。性質清爽，防水防汗，不必擔心拭汗時被擦掉。有效預防紫外線造成的肌膚乾燥、班點、敏感及老化現象，令肌膚自然亮白。

做好了防曬，當然要著手美白。關鍵在日間防護、夜間修護，即使在盛夏亦能擁有白滑嫩肌！

美白 1 TAKE OK

超百搭，可混合於任何護膚品中！

SQA雪肌美白粉末，超效濃縮美白維他命C導入體粉末，可抑制黑色素形成，美白肌膚，更有效改善日曬後的黑斑、雀斑及暗啞膚色。可配合不同護膚品使用，將其混和入SQUINA修護雪白美容液中，美白效果更徹底。



SQA
雪肌美白粉末

夜晚是美白的黃金時間！

夜晚入睡後，肌膚的黑色素分泌比白天更活躍，皮膚的新陳代謝速度也比白天快兩至三倍。此時進行美白修護，可以更快將更多黑色素代謝。

SQUINA修護雪白美容液，蘊含豐富Squalane，幫助美白成分迅速滲透肌底，達至3倍天然美白效果。同時能阻隔紫外線，控制皮膚底層之黑色素形成，並加速新陳代謝，使黑色素迅速分解，讓皮膚在短時間內回復白皙晶瑩。



SQUINA
修護雪白
美容液

美容師の秘技 内外夾擊 趨絕 黑色素！

內服防曬美白最佳組合：



雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD



雪肌蘭魚寶美肌素

雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE，科研證實能加強皮膚細胞膜對抗紫外線的能力，配合雪肌蘭魚寶紅酒素SOD，擊退自由基，令黑色素難以形成，加上雪肌蘭魚寶美肌素，為肌膚鎖水，淡化色斑暗啞，回復白滑美肌。

夏日全方位 [淨肌 X 控油]

夏季熱力迫人，紫外線增強，令肌膚容易流失水分，變得暗沉，毛孔粗大，更讓臉看起來油光滿面。研究指出，溫度每上升1度，皮膚油脂分泌就增加10%，加上夏日大汗淋漓，肌膚飽受出油及缺水壓力。要改善，首要任務就是徹底潔淨肌膚及塗上控油產品，令毛孔無時無刻零負擔，才能令肌膚水嫩白滑。

徹底卸除殘妝油垢 軟化角質層

01 SQUINA修護潔膚油，可徹底卸除堆積於毛孔的彩粧及污垢。以化妝棉濕水輕柔擦抹，水溶性配方，迅速潔淨殘餘物，清爽不油膩。蘊含鯊烯Squalane精華，配合維他命A、E及天然橄欖油，有助軟化角質層、同時促進肌膚血液循環，在潔淨之餘更能美白滋潤肌膚。



每天全面潔淨 清爽舒適

02 SQA活力酵素洗面粉，能深入毛孔，「蛋白分解酵素」將黑頭、油脂、污垢及角質死皮溶解清除，控制T-Zone部位之油脂分泌，同時有效減淡暗瘡印及去黃，令肌膚常保清爽嫩滑。只須取約5毫子大小份量置於掌心，以濕的手指沾取洗面粉，於油脂分泌旺盛及毛孔粗大的位置，輕輕打圈數次，直至洗面粉溶解，即可沖水清洗。

鯊烯注氧 補濕鎖水

03 SQUINA修護保濕緊緻美容液，蘊含矜貴鯊烯精華Squalane，能深入肌底補充營養及氧分，配合NMF天然保濕因子，調節角質層的含水量，鎖緊肌膚水分，避免油水不平衡而產生痘痘，回復彈性。

每周重點 → 先除角質死皮！

角質層是整個皮膚組織的最外層，具保護與保濕的作用。但老化的角質死皮積聚，令肌膚暗啞無光，保水功能變差，更可能引起暗瘡、幼紋皺紋。因此，應定期做去角質護理。

06



潔膚去死皮 讓肌膚 Refresh！

04 Facialist死皮潔淨面膜，含多種淨膚元素，成分葡萄糖基橙皮苔和薏苡仁提取物，可促進肌膚新陳代謝，兼具抗氧化、消炎、保濕作用，溫和徹底擦掉死皮，令美白效果倍升。於較粗糙的肌膚塗上面膜，待5-10分鐘面膜乾至80%，輕輕用手指一下一下向上推，令面膜完全剝落。

05



07



Body

海藻精華 潔淨收緊

05 SQA天然海洋纖體磨砂啫喱，蘊含豐富海藻精華，其掌狀昆布磨砂粒子能軟化及清除的角質死皮，深層潔淨。當中的礦物元素能收緊肌膚，預防鬆弛，並更易吸收纖體元素，有效收緊脂肪組織，令線條更完美。洗澡時以清水濕透身體，將啫喱塗抹全身，輕輕按摩起泡，可於脂肪積聚的位置及角質厚重如手肘、腳跟及膝頭部位加以按摩，再用清水過淨，每星期使用2-3次。

調節油脂 注氧修護

Hair

天氣炎熱，頭髮很容易出油、產生頭皮屑，加上陽光直接照射，頭髮更是首當其衝接觸紫外線。

06 SQUINA鯊魚修護洗髮露，蘊含多項天然植物及保濕精華，能深入髮根，清除毛孔及毛囊內的油脂污垢，防止頭髮折斷、開叉及脫落。當中的Squalane精華，為頭皮和頭髮注入氧分，並調節油脂分泌，改善髮質健康。

07 SQUINA鯊魚護髮修護素，蘊含紫外線過濾因子，有效預防紫外線曬傷髮質，並深入髮芯，即時修補受損髮絲，配合珍貴修護成分，在頭髮留下一層保護膜，針對脆弱部分加倍護理，令頭髮回復烏黑亮澤。

大腸癌勢成新一代頭號殺手 防治應補充足夠DNA核酸

2005年，世界衛生組織國際癌症研究中心的一份研究報告指出，每年全球確診的癌症患者約1,000萬人。在香港，大腸癌的發病率僅次肺癌高居第二位，死亡率則排行第三，發病率與死亡數字較以往的20年明顯增加。

癌症的形成與轉移

隨著生活水平提高和人的壽命增長，患癌人數急劇增加，而且不僅是老年人，年輕人也出現了不少的患癌個案，令人聞之色變，癌症究竟是怎樣形成呢？人體由數以百萬的活細胞組成，這些正常的活細胞會按照一定的規律生長、分化和死亡。然而，當人體中的一部分細胞不受控制地生長，就會出現癌症。癌細胞有別於正常細胞，它們不會死亡，能不受限地增生及侵入其他組織。在大多數情況下，癌細胞會形成腫瘤，少數情況下停留在血液或骨髓中，如血癌。無論是哪一種，當癌細胞進入了血管或淋巴管，流到身體的其他部位時，可取代原有的正常組織，這個過程就是癌症的轉移^①。

大腸癌的症狀

大腸癌是指發生於結腸或直腸的癌症。結腸及直腸均是消化系統的一部分，位於消化道的末端。結腸負責吸收水分及養分，形成並暫時儲存糞便，然後糞便經過直腸由肛門排出體外。大腸癌大部分起源於息肉，而屬腺瘤的息肉，有機會發展成癌細胞。現時發現，超過95%的結腸癌及直腸癌都是腺癌^①。一般而言，大腸癌的生長速度緩慢，可以持續多年。早期一般沒有症狀，要在較晚期才會出現明顯的症狀。當出現排便習慣改變如腹瀉、便秘，糞便變得幼細，而且持續了數天；排便後仍然有便意；直腸出血、黑便、或便潛血；痙攣或胃痛；虛弱及疲倦；原因不明的體重下降時，應即時諮詢醫生意見並進行檢查^①。





大腸癌的病因

過去在西方國家，大腸癌的發病率一直比東方國家高。雖然大腸癌發生的病因，到目前來說仍然不甚清楚，但根據流行病學的研究發現，若吸收蛋白質及肉類太多而纖維太少、年齡增長、不良的飲食習慣、缺乏運動等，均可增加患上大腸癌的風險。事實上，生活上的很多食品，都具有預防癌症的作用，如含豐富抗氧化物和維生素的新鮮蔬果，能保護細胞的正常代謝，或抑制腫瘤細胞的生長。

補充足夠DNA核酸 防止細胞癌變

另一方面，補充足夠的細胞營養素—DNA核酸，對保護細胞正常生長，防止細胞癌變，均有重要作用。利用食物攝入DNA核酸，能防止活性氧侵害基因，避免污染、輻射、不良習慣造成的基因受損，保護健康細胞的生長。此外，身體不斷進行新舊細胞的代謝，補充DNA核酸，能為新細胞的生長提供原材料，也促進了老舊細胞的正常自毀，避免細胞異變，或發生不正常增生。此外，攝取足夠DNA核酸，能減輕

肝臟合成核酸的工作量，避免肝臟過度工作而產生不成熟核酸。未成熟的核酸會大量被癌細胞吸收，增加癌細胞的增長速度，而食物攝取的核酸，都是完全成熟的核酸。因此，積極攝取DNA核酸，能抑制癌細胞的增長，還能減少測試樣本中的癌細胞數目，令癌細胞鎖定於一個周期位置中停止分裂，並令癌細胞死亡^②。除了預防癌症，DNA核酸還能增強臟腑功能、保護器官免受氧化性損傷^{③-⑤}。補充DNA核酸，能促進淋巴細胞的轉化，刺激T細胞的免疫反應^{⑨-⑩}，維持多核性白血球的正常功能^⑪，並增加製造抗體及提升巨噬細胞的防禦能力，提升免疫力^⑫。

嚴選優質天然DNA核酸

優質的天然DNA核酸營養補充品，並非從廉價植物或化學合成方法製成，而是取自三文魚白子的優質DNA核酸，配合與其互相搭配的RNA，能令DNA核酸發揮更佳效果。研究顯示，長期服用能增加大腦、心臟、腎臟、肝、肌肉組織腺粒體的抗氧化力，尤其對大腦及心臟效果明顯，能預防心血管及腦退化等疾病^{⑦-⑧}。此外，更能促進大腦及肌肉腺粒體的能量(ATP)製造，對中風和衰老引起的疾病亦具正面幫助^⑥。

參考文獻

1. 大腸癌：患者指南。2011年美國癌症協會
2. Leung DNA research report. 2010
3. Mitarai et al. Journal of the Japanese Society for Food Science and Technology 2008; 55(10):461-467
4. Fontana et al. Journal of Hepatology 1996; 28:662-669
5. Carver & Walker The Journal of Nutritional Biochemistry. 1995;5:58-72
6. Lopez-Navarro et al. British Journal of Nutrition 1996;76:579-589
7. Ko, R. 2012 J Med Food. 15(7):629-38
8. Ko, R. 2012 J Med Food. 15(7):629-38
9. Fedania et al. Antibiotics and Chemotherapy 2005;50(2-3):14-17
10. Yamauchi et al. The Journal of Nutrition 1995; 126:1571-1577
11. Hirai et al. Clinical Biochemistry 1997; 30:259
12. Besednova et al. Antibiotics and Chemotherapy 1999; 44(10):13-15

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，至今亦發表超過150篇相關之研究論文。於99年至05年間擔任香港中醫藥管理委員會中藥組委員。

糖？！



都市隱形殺手糖尿病

據世界衛生組織的最新統計，2012年，全球的糖尿病患者已高達347百萬，當中約0.6%為香港人，即本港現有2百萬人以上為糖尿病患者，而且估計數字會持續上升。然而，每10名患者當中，有7位並不自知，眾多的隱形患者，告訴我們危機感不足，令糖尿病變成隱形殺手！

成因及病徵

糖尿病共分為兩類：

一型糖尿病 - 與遺傳及免疫系統因素有關

二型糖尿病 - 後天因素影響而成

社會上，患二型糖尿病的人士遠比一型糖尿病人多，原因在於年齡、不良飲食習慣、過量攝取糖分、肥胖(尤其中央肥胖)及缺乏運動等。

由於二型糖尿病的初期至中段均無明顯病徵，故患者較難發現。而且，即使外表看起來苗條健康，亦已有機會患上糖尿病。患者一般只會出現口渴和精神欠佳，直至出現併發症，方知道自己患病，但損害往往已傷及內臟，令創傷難以治理。

影響腎臟、血壓、心臟和腦部

糖尿病的成因主要為胰島素敏感度下降，或胰臟無法釋出足夠胰島素，導致被吸收的糖分未能轉化成肝糖。於是，過多糖分殘留血液運行，飆升的血糖可直接損害器官細胞。首當其衝的便是腎臟，長遠會使腎功能提早退化，繼而影響泌尿功能，令身體的水分和鈉平衡機制受干擾，間接提升血壓，最後禍及心臟和腦部。

身心障礙 糖尿病的惡性循環

糖尿病不但對人體產生壞影響，更對精神心理帶來壓力。美國糖尿病協會指出，糖尿病患者比健康人士患上抑鬱症的風險高，由於糖尿病患者的胰臟細胞受破壞，令身體荷爾蒙分泌失衡，引致抑鬱，抑鬱亦會加重糖尿病，形成惡性循環。



預防糖尿病

糖尿病發病率高、病徵難以發現，而且併發症出現前的「潛服期」長，絕對是預防勝於治療：

- 建議定期檢查身體
- 保持良好生活習慣和理想體重
- 多做運動
- 高纖飲食、進食定時定量

控制血糖水平 修護基因

另外，及早攝取修補基因的營養，可以減少器官細胞受破壞，調整新陳代謝和器官功能，延緩糖尿病。研究亦發現，不飽和脂肪酸Omega-3 EPA對長期病有益，包括有助提升胰島素敏感度，幫助控制血糖水平，對抗糖尿病發生。

資料提供：

陳亨利醫生 簡介

- 香港大學內外科全科醫學士
- 香港家庭醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士
(家庭醫學)

青春不老9妙方

青春常駐是不少人的願望，學會9個妙方，好好實行，青春不老SO EASY！



1

均衡飲食，保持適中體重

- 除注意進食份量外，亦需注意食物的選擇
- 將瘦肉代替肥肉；將糙米、紅米混入白米飯；再配合低鹽、低脂及低糖飲食，不但有助保持健美身段、減少皺紋，患病風險更可減少一半以上

2

輕鬆減壓 優質睡眠 皺紋BYE BYE

- 壓力和睡眠不足，會令體內產生自由基，損害細胞，皺紋也會增多
- 保持輕鬆的心情，改善睡眠質素，容光煥發更青春

3

遠離煙草

- 吸煙與多項頑疾(如：肺部、食道、口腔等)有關，更增加心臟及腦血管阻塞的危機
- 吸煙人士平均壽命短約13年，樣貌亦較快蒼老

4

小心紫外線

- 避免長時間曝曬，因紫外線是引致皮膚衰老，及皮膚疾病的元兇之一
- 每天使用純天然防曬霜、內服防晒功能的健康食品，內外兼備，防紫外線傷害，避免乾紋雀斑形成



優質天然
DNA核酸

雪肌蘭魚寶
生命の本源DNA

5 定期進行身體檢測

- 預防勝於治療，定期檢測有助及早發現身體危機，從而作出改善，以免大病時才處理便太遲
- 「骨質密度」、「血管年齡」等檢測，既無創傷性，又有助了解健康風險，以便及早作出預防或改善措施

6 每日大笑1分鐘 為身心運動

- 研究指出，大笑能改善情緒，大笑1分鐘更如同運動了45分鐘，有助保持身心健康

7 選用純天然護膚品

- 選用純天然、無污染的護膚品，因一般護膚品含大量化學物質(如防腐劑)，有機會刺激肌膚，引發過敏外，更加速細胞老化，提早衰老
- 預防乾紋皺紋，補濕鎖水不可少

8 少食高糖分食品

- 若血液充斥大量糖分，可破壞肌膚膠原蛋白，形成皺紋和鬆弛
- 高糖分食品，如蛋糕、糖果等，應可免則免

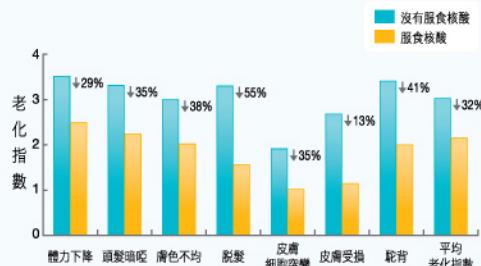
9 修護DNA基因 保青春之根源

- 細胞基因是青春之源，但每天會因污染、紫外線等而受損，影響新陳代謝，導致各項老化現象及疾病

進食優質天然健康食品

- 研究指出，三文魚白子中含有豐富DNA核酸，是基因的基礎營養素，幫助修補受損基因，維持身體正常代謝
- 日本漁民將DNA核酸的三文魚白子，視為防病、維持青春的珍貴食材，視為補品超過800年，是保青春的重要營養

活化細胞，延緩衰老



日本權威研究發現，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。



控制食慾秘訣： 細嚼慢咽

咀嚼是進食過程的第一步，直接影響胃腸的功能。有些人進餐時狼吞虎嚥，有些人慢慢細嚼，前者永遠是較易肥胖的一群，到底為什麼？

足夠的咀嚼 — 控制食慾第一步

咀嚼時，會傳遞訊息至大腦，令大腦知道人體正在進食，並發出「飽肚感」訊息，避免進食過量。整個過程，最少需要20分鐘。太快吃喝，大腦仍未接收到飽肚訊息，就有機會吃得過量都不自知。此外，咀嚼時可刺激口腔分泌消化酵素，幫助消化，有助減少因消化不良令食物囤積體內，形成大肚腩的機會。故此「慢慢食」，絕對是控制體重的重要一環。

咀嚼多少才足夠？

專家表示，一口食物最好咀嚼30次，可惜現代食物經加工後，質感愈來愈幼細，一口食物最多咀嚼7-8次，少則4-5次便吞下，咀嚼太少，加重胃部消化負擔，影響胃消化。造成現代人的咀嚼次數及用餐時間，比40多年前少一半以上，常見甚至只需10分鐘便完成一餐的例子！現代人肥胖問題日益嚴重，相信與咀嚼少大有關連。



足夠咀嚼 + 減少脂肪吸收 = 最有效控制體重之法

要培養「細嚼」習慣，可從減少進食液體食物，改為進食高纖食物做起。以糙米飯代替粥品，水果代替果汁，均是增加咀嚼次數的好方法。

食物當中豐富的纖維可增加飽肚感，更有助腸道健康，避免因宿便引起的小肚腩。日常外出用膳，有時難免進食高脂食品，即使「細嚼」亦未能減少脂肪吸收，增加致肥機會，故應攝取有助減少脂肪吸收的營養。

研究指出，三文魚白子中的魚精蛋白(protamine)，能減少吸收膳食中達42%脂肪，餐前30分鐘服用含魚精蛋白的純天然健康食品，有助抑制食慾，避免進食過量，故絕對是keep fit一族的恩物！配合定期運動，要保持窈窕身型簡直毫無難度。



雪肌蘭魚寶阻脂素

研究證實「細嚼」的其他好處：

- 有助降低食物中致癌物質的毒性
- 刺激激素分泌，保持皮膚彈性
- 促進腦活動，增強腦思維

夏日將至，Keep Fit方法五花百門，有些更會影響健康。營養師為你一一拆解！

坊間Keep Fit方案

Q&A

Q1 聽說戒除所有澱粉質(如：粥、粉、麵、飯)食物，可迅速減磅？

A: 若戒除所有澱粉質，而其他食量不變，只是因熱量吸收減少而有機會消瘦。但攝取過低熱量，可令身體新陳代謝減慢，體重容易反彈，得不償失。加上澱粉質是主要能量來源之一，缺乏可出現易倦、頭暈，甚至影響情緒，變得暴躁。故此，即使減重期間，仍需注意均衡飲食，不可完全戒食澱粉質食物。

Q2 不吃早餐可達減肥效果？

A: 雖然可減少整體的熱量吸收，但亦會令血糖過低，導致注意力難以集中，影響工作效率及警覺性。並且有機會令下一餐因太餓，而進食量及吸收率大增，導致增重的反效果，因此並不建議此方法。

Q3 西柚減肥法可快速減重？

A: 此方法強調要多食西柚(如每餐食半個西柚)，並盡量以此為主食。因西柚含有豐富纖維，能增加飽肚感，減低食慾。但1個西柚也有80卡路里，等同1/3碗飯，故多吃也會致肥。如長期使用此餐單，更會做成營養不良，令新陳代謝減慢，回復正常飲食時體重會快速反彈及更難減重。因此，雖然西柚含豐富纖維及維他命，平常作水果是很棒選擇，但絕不建議作為主食。

夏季要識護脾胃

夏日炎炎，高溫易令胃口下降，加上夏日多進食大量冰凍食品消暑，令脾胃積弱，導致身體疲倦乏力。脾胃乃「後天之本」，一旦脾胃受損，全身其他器官亦會受影響，必須好好保養。



酵素美人

夏天濕度高、消耗量大，易損脾胃

中醫角度認為，脾胃喜燥惡濕，香港夏季天氣濕熱，如感覺不思飲食、身體倦重乏力，正是身體濕氣重的表現。同時，夏季能量消耗大，亦會增加脾胃負擔，須加強脾胃機能，才能從食物中吸收足夠營養。通過以下健脾益氣的小貼士，相信能幫您開胃增食、振作精神！

夏天健體開胃小貼士



均衡飲食

- 以清淡為主，減少進食高脂及味濃食物，以免影響胃口、加重身體負擔
- 每天進食約2碗菜及2個水果，當中所含有的抗氧化物、酵素及維他命，有助維持免疫力，及提升消化功能

不宜吃冷食

- 寒冷食物會刺激腸胃，加快腸道蠕動，並縮短食物在小腸裡的停留時間，影響人體對食物營養的吸收

- 腸胃肌肉於消化時會產生能量，令體內溫度甚高。如腸胃突然受冷，突然產生的溫差變化易令腸胃受損

酸味食物可生津止渴

- 由於夏天易出汗，中醫有說多出汗會令心氣不足，而酸性食物則可補氣、生津止渴，例如山楂、番茄、醋、檸檬等
- 每天飲用純天然成分酵素美人，酸甜溫和，可增強腸道健康，改善排便問題

多吃祛濕食物

- 夏天身體易積存濕氣，食物如薏米、苦瓜可祛濕，但祛濕食物常為寒性，未必適合各種體質，故不宜過量，否則有機會出現頭部不適等情況

減少飲料 多飲清水

- 一般汽水、飲料多含糖分，會影響消化及食慾，還有機會增加腎臟負擔
- 建議應以清水解渴為佳，以彌補汗水流失



定期運動

- 每星期3次，每次最少20分鐘
- 例如腹部運動，可促進腸胃健康
- 有助提升免疫細胞活性，改善免疫力

服用紅酒素SOD 針對性調理腸胃

- 蘊含多種珍貴抗氧化物的紅酒素SOD，組成「網絡式抗氧化物」，有效提高身體抗氧化能力，對抗破壞人體細胞的自由基，提高器官運作效率
- 調理脾胃，為身體祛濕，改善體內積存過多水分情況，令身體有效吸收營養
- 含有效成分，增加大腸的自然益菌，能幫助腸道蠕動，消除腹脹
- 增加胃部消化酵素，有助消化食物，減輕夏季所帶來的脾胃負擔

脾胃功能於夏季較弱，因此，保護脾胃是夏天的重要課題，只要掌握避免傷脾胃的飲食竅門，及攝取健脾開胃的紅酒素SOD，必定能精神爽利渡過夏日！

提高身體
抗氧化能力



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD



炎夏必備：紅酒素SOD 締造白嫩美肌 · 甜睡健康生活

夏日將至，令許多人都如臨大敵，盡可能避開陽光，以免曬黑。令我回想起20多年前，我亦和大家一樣怕曬，只因我本身皮膚白皙，一曬肌膚會暗啞泛黃至少半年，久而久之，自然「見光即避」。時至今日，我非但不怕曬，更會追逐陽光，以彌補長期處於辦公室，沒有多餘時間日曬吸收的維他命D。秘密武器，就是「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」！

美白防乾孖寶：紅酒素SOD + 美肌素

自從服食紅酒素SOD後，完全幫我解決日曬變黑的問題，令我放心在陽光下活動。記得去年底到沖繩旅遊，在烈日當空的海邊玩得盡興，玩水期間不免將手上的防曬沖走，結果手部肌膚曬成「兩截色」！但紅酒素SOD竟然幫我在約兩個月內回復白皙。既然有美白高手坐鎮，我自然放心享受陽光洗禮。另外，自從服食雪肌蘭魚寶美肌素，由內補足水分，其獨特三重美肌配方及專利成分，為肌膚極致補充、鎖緊水分，為我徹底解決日曬後的乾燥缺水問題。

戒除安眠藥 帶來甜睡

提起紅酒素SOD的好處，必數讓我戒除十多年對安眠藥的依賴。我以前經常失眠，十分依賴服食安眠藥入睡。現在，睡前做半小時運動，先吃2包紅酒素SOD，明顯感覺血氣更運行，運動完再吃2包，達至褪黑色素效應，為我調節生理時鐘，達至熟睡。最重要是，紅酒素SOD是純天然成分的健康食品，有時搭長途機期間驟醒，或是睡至半夜醒來，亦可再吃1包幫助入眠，不怕驟醒而難以再次入睡。



調理胃部嚴重不適

以前失眠的其中一個原因，正是精神緊張，令胃酸過多引致倒流，影響消化機能。我當時嚴重至保險拒絕受理，多番向不同醫生求診亦未能治癒。自從習慣餐前吃2包，有時過飽我會在餐後再吃2包紅酒素SOD調理改善，初服用SOD不免感到肚餓及食慾增加，但一至兩星期後，身體機能適應後便回復正常。現在已經多年沒有看腸胃醫生，保險亦重新受理。時至今日，胃部已經很健康。

超強抗氧化 告別黑頭粉刺

紅酒素SOD對減少黑頭粉刺，亦有驚喜效果。10多年前，我是公司暢銷的黑頭面膜「御用模特兒」，示範用完後的面膜，為我抽出極多黑頭粉刺，客人見功效明顯更紛紛購買。但自從推出紅酒素SOD，這款面膜便「失效」了。因為體內的SOD充足，平衡了自由基，令油脂不會氧化生鏽，自然沒有黑頭粉刺可抽取。證明其抗氧化功效超卓，亦保護身體器官，防止氧化生鏽而老化。

幫助降低壞固醇

另一個成功改善健康的例子便是我丈夫。他曾誤以為經常飲紅酒，便不用再服食紅酒素SOD。他當時有固醇偏高問題，總固醇水平更高於6。但自從機緣下說服他服食紅酒素SOD，配合雪肌蘭魚寶淨の丸EPA，結果將他的總固醇降至3.6的理想水平。這是因為紅酒只是單一的成分，而SOD是以科技結合成的抗氧化組合，當中的酵素成分更可激發人體進行新陳代謝，效能遠遠非飲紅酒可以媲美，加上EPA能幫助溶解壞固醇，明顯將不良固醇降低，丈夫自始將紅酒素SOD視為保健恩物。



服食小貼士：

『紅酒素SOD適合任何時間服食，
可針對個人需要自己決定！』

睡前：調整生理時鐘，帶來熟睡

用餐前後：幫助調節腸胃消化

運動前後：激發新陳代謝，加強運動效果

每天6包：速效美白



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD

「享受」與「健康」

雪肌蘭國際集團副主席陳細潔(Abbie)最愛品酒，尤其與好友促膝暢談時，最適合配上一杯香醇的紅酒，真正「酒逢知己千杯少」。品酒固然是一門學問與藝術，但小酌怡情，大飲傷身，因此飲酒前後，Abbie都不忘「打底」，實行「享受人生」與「健康生活」兩者兼顧。



飲酒前先「打底」

眾所周知酒精傷肝，當酒精喝到肚子後，會被送到我們的肝去進行分解，而分解酒精會令肝受到傷害。當飲酒過量，更會出現雙頰發紅、心跳加速、身體浮腫等情況。Abbie自言，從前飲酒會出現水腫問題，但自從在飲酒前，服食3包雪肌蘭魚寶紅酒素SOD，水腫情況有不再出現。而且，紅酒素SOD有助加速酒精分解及代謝，減低酒精對身體的傷害。長期服用後，更發現酒量亦大大提升了。Abbie建議，經常飲酒人士特別需要補充，雪肌蘭魚寶蠣皇素。每次飲酒前服用6粒，提升肝臟分解酒精的能力，幫助肝臟排毒，減輕宿醉。同時食6粒雪肌蘭魚寶生命DNA，修護肝臟細胞，防止酒精損害。

Abbieの減低醉酒Tips

Abbie每週於應酬或朋友聚會上，均會飲1-2杯紅酒，飲酒前，都會先服食雪肌蘭健康食品打底。「很多人以為1杯酒是指1杯全滿的紅酒，其實是指相當於酒杯1吋高度的份量。」喝酒應留意份量淺嚥即可。很多醫學報告亦有指出，每天飲用少許酒精，比滴酒不沾的人更健康。因為適量的酒精，可以提升新陳代謝，又幫助身體排走多餘水分。不過，若自知酒量欠佳，則最好配合雪肌蘭健康食品，以減輕宿醉問題！Abbie則有幾個減低醉酒小貼士：

- 不要空腹飲酒，因為身體會更易吸收酒精，加快醉酒
- 切勿以香檳溝酒，由於香檳有氣泡，令酒精更易於體內揮發
- 雞尾酒cocktail果汁味濃，容易不知不覺中飲用過量酒精
- 品質好的酒較少會令人宿醉，或宿醉情況較輕

為細胞注氧 第二天精神如常

飲酒後，雖然感覺比平常睏倦，亦較容易入睡。但其實酒精會影響睡眠質素，令睡眠不夠深層，容易早醒卻不能再入睡。因此，Abbie在飲酒後，亦會服用3包雪肌蘭魚寶紅酒素SOD，其天然褪黑色素效應，可改善睡眠質素。翌日再食2包，同時服食8粒雪肌蘭魚寶蠔皇素、8粒雪肌蘭魚寶生命之本源DNA，修護肝臟，減輕宿醉。Abbie介紹朋友進食後，亦連聲讚好，比坊間所說的熱敷毛巾更有效解酒！配合服食6粒雪肌蘭魚寶鯊魚丸，可以減少皮膚散出酒味，同時迅速為細胞注入氧氣，減少酒後皮膚乾涸的現象，令肌膚Keep住光滑亮麗，第二天保持精神奕奕！

健康小貼士：



雪肌蘭魚寶
紅酒素SOD



雪肌蘭魚寶
蠔皇素



雪肌蘭魚寶
生命之本源DNA



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸

酒前	3包	6粒	6粒	-
酒後	3包	-	-	-
翌日	2包	8粒	8粒	6粒

記得多喝水！

保良局 2013-2014年 董事會就職典禮

陳細潔Abbie本年再度出任保良局董事會副主席，姐姐劉陳小寶Angel出席就職典禮支持，兩姐妹同樣熱心公益事務。



理大「雪肌蘭傑出運動員獎學金」 頒獎典禮

劉陳小寶教授應理大邀請，於運動代表隊周年頒獎禮上，頒發「雪肌蘭傑出運動員獎學金」，予理大一眾運動代表隊隊員，並接受理大代表致送感謝狀。▼►



改善體質和免疫力 告別各種問題

雪肌蘭天然健康食品，產品優質，效用超卓！去年春天，我到雪肌蘭專櫃進行骨質健康測試，並開始服用雪肌蘭魚寶鯊魚丸、生命的本源DNA、腦的源DHA、強骨の宝、淨の丸EPA、鯊魚軟骨素SCP及紅酒素SOD。

服用近一年後，本年初到醫院作身體檢查，發現原有的「三高」問題都有改善，身體免疫提升了，鼻過敏導致流鼻水、輕微著涼也只有一次。這些都說明我的體質和免疫力得到改善。

當中，又以雪肌蘭魚寶紅酒素SOD的功效最神奇，以往腸胃不適，排便亦有問題。服用約一年後，保持定期排便，而且更感到腸道變得健康。

此外，我自幼患有嚴重的膝部關節問題，每逢天氣寒冷就會疼痛，而且容易畏寒。但自從服用雪肌蘭魚寶強骨の宝，最近一年的膝關節問題和畏寒問題有所減輕，腫痛亦得以改善。隨後，我更開始服用雪肌蘭魚寶天然魚的鈣，配合鯊魚軟骨素SCP、強骨の宝一同服用，這個組合簡直是「鐵三角」，效用更加超卓。

一年以來，我雖然支付不少購買雪肌蘭天然健康食品，但深刻感受到，這是一項意義重大的健康投資，是完全值得的！

推介產品



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



雪肌蘭魚寶
生命的本源DNA



雪肌蘭魚寶
腦的源DHA



雪肌蘭魚寶
強骨の宝



雪肌蘭魚寶
淨の丸EPA



雪肌蘭魚寶
鯊魚軟骨素SCP



雪肌蘭魚寶
紅酒素SOD



雪肌蘭魚寶
天然魚的鈣

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！



會員No.:LYSC01866

姓名: 林本坤

年齡: 70+

參照海報資料：
我患有嚴重的膝部關節問題，
每當天氣寒冷時就會劇烈疼痛，
而且容易畏寒。但自從服用雪肌蘭魚寶強骨的宝，
最近一年的膝關節問題和畏寒問題有所減輕，
腫痛亦得以改善。隨後，我更開始服用雪肌蘭魚寶天然魚的鈣，
配合鯊魚軟骨素SCP、強骨の宝一同服用，
這個組合簡直是「鐵三角」，效用更加超卓。

我的膝部關節問題嚴重，
每當天氣寒冷時就會劇烈疼痛，
而且容易畏寒。但自從服用雪肌蘭魚寶強骨的宝，
最近一年的膝關節問題和畏寒問題有所減輕，
腫痛亦得以改善。隨後，我更開始服用雪肌蘭魚寶天然魚的鈣，
配合鯊魚軟骨素SCP、強骨の宝一同服用，
這個組合簡直是「鐵三角」，效用更加超卓。

看來效果非常棒

2012-2013





會員No.: NYL01321
姓名: Chan Ching Han

甜睡及美肌的驚喜

本人由於工作關係，壓力非常大，經常睡眠不足，令我精神很差，皮膚亦很乾。有一次途經雪肌蘭專櫃，打算問問有關健康和護膚的知識。經美容顧問細心的介紹下，開始服食雪肌蘭魚寶紅酒素SOD，和雪肌蘭魚寶鯊魚丸。

服食了數天，已令我感到非常喜悅。一向睡覺時，整個晚上都會醒來多次，但現在竟然可以一覺睡至天亮，精神亦比以前好得多，皮膚也變得有光澤。

最近，我亦試用了C'BON活細胞晚間再生精華，用了數天已發覺臉上幼紋有所減少，毛孔變得幼滑細嫩，十分適合我特別乾燥和鬆弛問題的皮膚。

現在，早上醒來，皮膚特別有光澤，令我更有工作衝勁。這亦是我多年來一直支持雪肌蘭的原因，追求純天然，無污染的優質產品。

推介產品



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



雪肌蘭魚寶
紅酒素SOD



C'BON活細胞
晚間再生精華

親身體會鯊魚丸的神奇功效

我從小身體較差，到十一、二歲時，因為身體的荷爾蒙變化，由面部到頸部皮膚都出現硬塊。曾多番嘗試向不同醫生求診，卻始終找不到形成原因，亦無解決的方法。

直至一次看到雪肌蘭的廣告，得知雪肌蘭魚寶鯊魚丸這款產品，一開始抱著不妨一試的心態服食，直至服食一段時間，感到有明顯的改善，面部及頸部皮膚的硬塊竟然消失！其後，停止服用一段時間，硬塊又開始慢慢浮現。

後來，再跟隨健康美容顧問的建議份量服食至今，發覺問題再次得到改善，證明雪肌蘭魚寶鯊魚丸真正對我的健康有正面幫助。

推介產品



雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



會員No.: SG00439
姓名: 區凱霖
年齡: 20+

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！

解除骨質脆弱的風險

本人在一次骨質密度測試時，發現骨質脆弱風險為 -2.5(編按：負數越大，風險越高)情況已在危急。得知雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP、雪肌蘭魚寶天然魚的鈣可改善關節和骨質便開始服用，結果每年做檢查時，發現度數都有所提升，風險有所減低。

後來到了更年期，骨質又開始流失，加上本人一直有甲狀問題，所以鈣質吸收較慢。今年在健康顧問介紹下，開始加入雪肌蘭魚寶強骨の宝，和之前的鯊魚軟骨素SCP和魚的鈣一同服食。期後再做骨質密度測試時，骨質風險已回復至正常水平。

除以上產品外，本人亦有服食雪肌蘭其他健康食品，包括雪肌蘭魚寶紅酒素SOD、鯊魚

丸、蠔皇素、藍莓活力明目素、腦の源DHA、生命の本源DNA、美肌素、鯊肝素DAGE及淨の丸EPA，到現在已經服用多年，發覺身體狀況越來越好，比以前更有精神和活力！

推介產品



雪肌蘭魚寶
強骨の宝



雪肌蘭魚寶
鯊魚軟骨素SCP



雪肌蘭魚寶
天然魚の鈣



小寶的話

感謝各位會員真摯的分享。

假如您亦有親身感受雪肌蘭純天然健康食品及護膚品，為您改善健康及美肌之體驗，歡迎來信和大家分享！

最後，衷心祝福大家，活得健康快樂。

您分享 我送禮



歡迎各位會員一同參與，只須提供個人資料，並按下列途徑遞交，即可分享您對雪肌蘭純天然產品的體驗。內容一經刊登，更可獲贈豐富禮品乙份！

提供資料包括：

- 個人感受(不少於100字)
- 推介之雪肌蘭純天然健康食品/護膚品
- 近照
- 簡單的個人資料(姓名、會員編號、年齡、聯絡電話)

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

(封面請註明「會員分享」)

電郵：info@squina.com

傳真：2504 0830

瘦面纖體迎夏日 Love Summer

盛夏將至，女士們都希望以最佳狀態示人。要毫不費力地趕走包包面、水桶腰、bye bye肉，今期特別搜羅纖體及緊緻法寶，讓您輕輕鬆鬆美肌修身迎夏日！

收緊包包面

即時提升緊緻，V面顯輪廓！



Facialist 海藻排毒瘦面面膜

蘊含活海水溫泉中的各種精華，一次過發揮

深層潔淨、排毒、瘦面、舒緩和抗衰老5大功效。活躍細水分子將營養，直接滲入肌膚底層，猶如溫泉洗禮，瞬間將毒素帶走，急救倦怠枯燥肌膚，重拾彈性及白滑光澤。

潔膚後，取出2-3片面膜放於器皿內，加入約一茶匙清水，攪至液體狀後均勻塗於面部，眼周位置、頸部亦可一同敷上，約3-5分鐘待面膜乾透後，用清水洗淨。

締造絲滑嫩肌

保濕柔滑、收緊



SQA
天然海洋
緊緻柔滑霜

蘊含海藻精華，能軟化肌膚的角質死皮，令粗

糙的肌膚變得柔軟嫩滑。當中的豐富微量元素、礦物鹽和維他命E，有助促進血液循環、加速新陳代謝，達至保濕柔滑、收緊的效果，令肌膚更為緊緻有彈性。

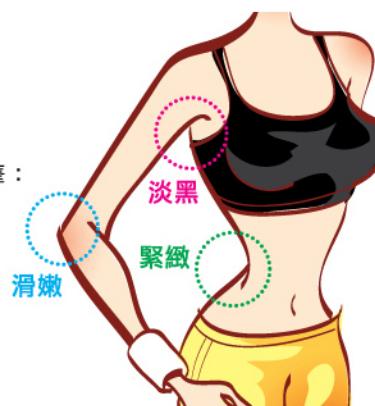
用法：

每晚沐浴後，取適量均勻塗於特定位置，配合適當的打圈按摩：

緊緻：重點塗於手臂、腰間、臀部及大腿等，容易積聚脂肪及鬆弛的部位

滑嫩：重點塗於手肘、膝蓋、腳後跟等，角質死皮較為厚實的位置

淡黑：重點塗於腋下、大腿內側、手肘、膝蓋等，較易積聚黑色素的部位



擊退脂肪 收緊鬆弛

DIY迷人曲線的手法



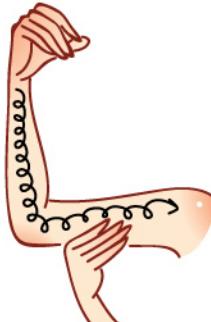
SQA
天然海洋
收緊美體啫喱

蘊含3種獨特天然的纖體收緊元素：「硅化物」、由咖啡粒、海藻精華及七葉樹精華合成的「修身幼滑粒子」，配合「藍綠水藻提萃物」，刺激淋巴排毒，去除多餘水分。燃燒脂肪，同時收緊鬆弛肌膚，回復彈性，塑造最完美線條。

早晚各使用一次SQA天然海洋收緊美體啫喱，配合以下按摩手法，塑造線條分明的身型吧！

收手臂

- 1 手肘屈起，另一隻手沿手腕往手肘緩慢按摩，按至手肘彎位的穴度可輕力按壓，幫助促進血液循環。



- 2 以打圈方式沿手腕按向手肘，往腋窩方向推按，重複5次，換邊重複相同動作。

收腹纖腰



- 1 以手掌從上腹部向下推按10次，重複3次。



- 2 雙手握拳，以手指關節沿肚臍以順時針方向打圈按摩，10次為一組，逆時針方向重複3次。

小腿



- 1 從腳踝開始，沿小腿往膝蓋方向輕輕按壓，換邊重複10次，改善腿部血液循環。



- 2 雙手握拳，以手指關節貼著小腿兩側，輕壓拉往膝蓋方向，換邊重複相同動作。

大腿



- 1 以打圈手法，逆時針方向按壓大腿內側10次，換邊重複相同動作。



- 2 交疊雙手，從膝蓋後沿著大腿往臀部方向推按10次，換邊重複相同動作。

Fresh!

夏日低卡消暑煮意

今期介紹「木耳蘑菇鮮蘆筍」和「石榴啤梨沙律」，迎合夏日的清爽消暑之選。同時配備豐富纖維、維他命及礦物質，均衡營養。

中式小炒



木耳蘑菇鮮蘆筍

Stir-Fried Jew's ear, Mushroom & Asparagus

(2人份量, 2 servings)

材料：

黑木耳	1塊
蘆筍	220克
蘑菇	75克

調味料：

薑	數片
水	3湯匙
米酒	1湯匙
糖	1茶匙
鹽	少許

做法：

1. 黑木耳預先浸3小時，切小片備用。
2. 蘆筍去皮，切小段；蘑菇切片備用。
3. 加入少許油熱鍋後，放入薑片爆香。
4. 放入木耳片、蘆筍、蘑菇及調味料，快炒至水分收乾即可。

營養 Tips:

黑木耳和蘆筍均是消暑涼品，熱炒後仍非常鮮脆，加上新鮮蘑菇，配搭出豐富口感。選取食材熱量極低，卻含高膳食纖維和礦物質，能幫助舒緩情緒。

Jew's ear and asparagus can both reduce body heat. The crispy texture remains after cooked. Fresh and tender mushrooms offer a mouthful of diversity. These veggies have low calories but rich in fibers and minerals, which are essential for steady emotions.



營養指數

(每1人份量計算 Each serving)

熱量 (卡路里) Energy (kcal)	蛋白質 (克) Protein (g)	鹽分 (克) Salt (g)	糖分 (克) Sugar (g)	膳食纖維 (克) Dietary Fiber (g)
65	0	2.5	4	3.3

Ingredients :

Jew's Ear	1 piece
Asparagus	220g
Mushroom	75g

Seasonings :

Ginger	Few pieces
Water	3 tbsp
Rice wine	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Salt	Little

Method :

1. Soak Jew's ear in water for 3 hours, then cut into small pieces.
2. Peel asparagus, cut the asparagus and mushrooms into pieces.
3. Heat up oil and cooking pan. Add ginger.
4. Stir-fry all the ingredients and seasonings until water dries up.

石榴啤梨沙律

Pomegranate and Pear Salad
(2人份量, 2 servings)

西式



營養 Tips:

清新鮮甜的石榴和啤梨，含豐富維他命B及C，多種氨基酸和微量元素，有助消化。當中的抗氧化花青素，是明亮眼睛的絕佳營養。

Sweet and juicy pomegranate and pear are both rich in vitamin C & B, a variety of amino acids and trace elements that help digestion. Containing anthocyanidins (anti-oxidant) is well known for eyes health.



營養指數

(每1人份量計算 Each serving)

熱量 (卡路里) Energy (kcal)	蛋白質 (克) Protein (g)	鹽分 (克) Salt (g)	糖分 (克) Sugar (g)	膳食纖維 (克) Dietary Fiber (g)
95	1	1	7	7

材料：

沙律生菜	1/2個	石榴汁	2茶匙
啤梨	2個	檸檬汁	1茶匙
石榴籽	1/2杯	橄欖油	1茶匙
碎合桃	1/2杯	蜜糖	1/2茶匙

自製天然醬汁：

石	2茶匙
檸	1茶匙
橄	1茶匙
蜜	1/2茶匙

Ingredients :

Lettuce	1/2 piece
Pear	2 pieces
Pomegranate seeds	1/2 cup
Chopped walnuts	1/2 cup

Natural Dressings :

Pomegranate juice	2 tsp
Lemon juice	1 tsp
Olive oil	1 tsp
Honey	1/2 tsp

做法：

1. 生菜及啤梨洗淨切成細片備用。
2. 離火快煮所有醬料，邊攪拌約2分鐘至黏稠。
3. 將石榴籽及碎合桃混入生菜及啤梨片中。
4. 把微暖的醬汁倒進混合的材料上即可。

Method :

1. Wash and divide the lettuce. Core and slice the pears, leave it until serving.
2. Prepare the sauce, bring to a boil over high heat; thicken the dressings by stirring frequently for 2 mins.
3. Mix the pomegranate seeds & chopped walnuts with the lettuce & pears.
4. Pour the warm dressing over the mixed ingredients and serve.

天然健康食品專家

雪肌蘭
SQUINA

醒腦・護目

冠軍
中之
冠軍



雪肌蘭腦の源DHA

促進腦部發展
提升集中力、記憶力
舒緩壓力、平衡情緒



雪肌蘭藍莓活力明目素

提升視野
舒緩眼乾疲勞
強化機能

雪肌蘭健康大使
鄭嘉穎