

# Life 生活誌

Autumn 2013  
Issue 03

## 鄭嘉穎

棋高一着  
為健康部署

Omega-3 對抗腦退化  
眼睛提早老化：白內障  
告別脆弱枯燥：防敏+保濕  
新一代懷孕補品 Omega-3 DHA



雪肌蘭  
SQUINA

## 目 錄

○ Squina Special	03	○ 小寶蜜語	16
劉陳小寶健康延年教授席		鱉魚丸、DHA對抗高原效應	
○ 封面故事	04	○ 細味生活	18
- 鄭嘉穎棋高一着 為健康部署		天然護膚品從根本煥發美肌	
- 科研新突破：Omega-3對抗腦退化			
○ 科研新知	06	○ 生活補庫	20
鯊魚精華增強免疫力 對抗濕疹		秋季養生 滋養防乾	
○ 醫生專欄	08	○ Squina Diary	21
眼睛提早老化：白內障		- 專業顧問赴日深造榮獲表彰	
○ 健康國度	10	- 雪肌蘭18周年晚會	
- 嚴選安全有效的補品		- 2013雪肌蘭之花順利誕生	
- DHA新一代懷孕補品			
○ 純美・肌本法	12	○ 會員分享	24
日本氣功穴位美容治療按摩護理		○ 人氣焦點	26
○ 美容解碼	14	○ 有營食譜	29
告別脆弱枯燥：防敏+保濕		味噌三文魚菠菜燉飯、日式洋蔥湯	

### 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  
 • 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



# 理大勵學教授席就職典禮



▲ 劉陳小寶教授（右）接受理大頒發的感謝狀，並見證護理學院莫禮士教授（左），履任「劉陳小寶健康延年教授席」。

## 「劉陳小寶健康延年教授席」 為健康延年作貢獻

主席劉陳小寶教授早前捐助成立「劉陳小寶健康延年教授席」，成為理大首屆的八個勵學教授席之一，希望科研更進一步，為健康延年作出貢獻。日前更親身出席「第一屆勵學教授席就職典禮」，見證莫禮士教授就職，並接受理大頒發感謝狀。

理大唐偉章校長（後），與劉陳小寶教授（前右）、護理學院莫禮士教授（前左）合照。





KEVIN CHENG



# 鄭嘉穎 棋高一着 為健康部署

## 容光煥發 靠健康食品

影視紅星鄭嘉穎，拍劇、廣告和宣傳兼顧，但見他不只容光煥發，還可保持開朗，無時無刻都是「好好先生」。嘉穎說：「我每日都服食『雪肌蘭魚寶腦の源DHA』和『雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素』，確保時刻維持精神奕奕！有健康的身體，才能以最佳狀態應付挑戰。」

## DHA提升記憶力、專注力

作為演員，嘉穎指工作時要記的事很多，如開工時間、對白、走位等，所以保持腦筋清晰，絕對重要。嘉穎說：「Omega-3 DHA幫我增強記憶力及專注力，能補充身體所需，工作自然更有魄力！」一般深海魚都



雪肌蘭魚寶腦の源DHA

# 科研 新突破！

## Omega-3對抗腦退化

最新科研有突破性發現，Omega-3脂肪酸EPA/DHA，能增加大腦灰質容量<sup>1</sup>，有助對抗老年的腦退化，並保持腦神經細胞完整，加強中樞神經系統功能，藉此改善認知能力、調節情緒、增強記憶力和提升快樂感覺，有助對抗腦退化、煩躁及心情鬱悶。推翻以往科學家認為腦細胞一旦萎縮就無法復原的理論。因此在日常生活中，必須攝取足夠的Omega-3脂肪酸EPA/DHA，提升學習能力、記憶力及思考力。

## 任何人 都應吸收Omega-3

科研證實Omega-3脂肪酸EPA/DHA，能通過腦部血液關卡，直接為腦部提供所需營養，是男女老幼每日必須補充的基礎營養素。

### 鄭嘉穎醒腦 *Tips:*

嘉穎信賴雪肌蘭天然健康食品，更是他外出必備的隨身補品：「最直接又方便，唔駛花時間烹煮，又不怕污染。所以我Keep住食『雪肌蘭魚寶腦の源DHA』，醒腦話咁快，壓力Bye Bye！」

#### 參考文獻

1. Conklin et al. Neurosci Lett. 2007 Jun 29;421(3):209-12. Epub 2007 Jun 2.

# 鯊魚精華DAGE(AKGs)增強免疫力 對抗頑固濕疹

濕疹又稱為皮炎，是一種常見的皮膚病，是皮膚受刺激，或發炎後出現的過敏反應。濕疹發作時，患處常出現癢癩、紅腫，令患者精神不振，從而影響工作和睡眠。由於紅腫不退，擔心有礙觀瞻，嚴重者更產生自卑感，從而不願與人交往，對其日常生活、學習和事業都有嚴重的影響。曾有患者在治愈後仍時常感覺到痕癩，需要接受心理輔導。目前，香港患濕疹人數超過一成，患者包括嬰兒和成年人，其個案數字還不斷攀升。

## 濕疹的形成及預防

濕疹的成因可分為兩類：外源性濕疹和內源性濕疹。外源性濕疹是由皮膚與空氣中的過敏原、細菌(如金黃葡萄球菌和鏈球菌)、刺激性或易致過敏的物質或食物(如動物毛發、橡膠、花生等)接觸誘發。此外，藥物或哮喘病患者也較易發生此病症。內源性濕疹則與個人體質有關，情緒緊張、免疫系統反應過敏或皮膚缺陷均是內源性濕疹的誘發因素。濕疹能引起皮膚劇烈痕癩、紅腫發炎，嚴重者更會出現水泡、滲膿、結痂和變厚等現象，而且水泡破損會使濕疹擴散，因此病情多反覆，可致數年不癒，與患者體能及免疫能力有莫大關係。

香港中文大學醫學院兒科、微生物學及藥劑學院的研究人員，抽取濕疹病人患處樣本進行化驗，結果在71%病人的患處上發現金黃



葡萄球菌，說明金黃葡萄球菌是引致濕疹的元凶。因此，提高免疫力、注意衛生、避免細菌感染是預防濕疹的重要措施。

## 治療膏藥弊端漸現

對於過敏性濕疹，首先要注意對致敏原進行清理，要盡可能避免外界不良刺激，如不穿化學纖維類的貼身衣物，不吃刺激性的食物及海產，同時保持皮膚清潔，避免過勞、保持穩定的情緒。治療濕疹常用含糖皮質激素的乳膏，由於糖皮質激素具有明顯的抗炎、抗過敏、減輕皮疹和止癢等作用，因此自問世以來，一直被人們當成治療皮膚疾病的聖藥。然而，隨著使用年期的增加，它的弊端也逐漸顯現。首先，糖皮質激素停藥後反彈明顯，長期使用還

會使皮膚變薄、彈性下降、色素異常。其次，長期在面部使用，可導致皮膚抗菌能力失調，加速一些化膿細菌繁殖。更有甚者，還會引起身體代謝紊亂，出現心血管和消化系統等併發症。這些不良反應一旦發生，很難在短時間內得到改善。因此，糖皮質激素治療濕疹並不是萬能的，濫用更會對身體造成意想不到的危害。

## 鯊魚肝臟精華 增強身體免疫力聖品

為此，增加身體的免疫力、注意衛生、充足睡眠、保持愉快的心情、適當的運動，做到防範於未然，才是預防濕疹等皮膚疾病的關鍵。在飲食上，可以多吃含豐富維生素的蔬果(如番茄、蕃薯等)，以及蘑菇、魚和貝類等。鯊魚肝臟精華就是其中一種增強身體免疫力的優良食物補充劑，它的有效成分 alkylglycerols(AKGs)，能提高血液中的抗體數量、巨噬細胞的抗病能力，和白血球的濃度，對維持及提升免疫系統功能有重要的影響<sup>①-4</sup>。鯊魚肝臟精華還能激活腸道淋巴免疫細胞，有效增強腸道的免疫力<sup>5</sup>。動物實驗還指出，在懷孕期和哺乳期口服鯊魚肝臟精華，能提升母乳中AKGs及免疫因子的含量，使幼鼠擁有較強的免疫能力<sup>6</sup>。通過改善身體的免疫功能，鯊魚肝臟精華能提高身體對抗感染性疾病的能力，對抗細菌和真菌感染，十分適合皮膚炎患者<sup>7</sup>。

世界頂級海洋健康食品集團對鯊魚精華DAGE(AKGs)進行免疫學研究，發現鯊魚精華DAGE(AKGs)能增加實驗動物的白血

球數量，和巨噬細胞的抗菌能力，對提高免疫力很有幫助<sup>8</sup>。香港科技大學高錦明教授，亦分別在2007年和2010年對鯊魚精華DAGE(AKGs)作同類型研究。他指出，鯊魚精華DAGE(AKGs)能增加免疫因子，激活巨噬細胞及自然殺傷細胞，對抗病原，對於增強先天性及後天性免疫力，功效均十分明顯<sup>9-10</sup>。因此，免疫力較弱、或容易患皮膚疾病的人士，均可服食鯊魚精華DAGE(AKGs)，以增強免疫力，對抗皮膚問題。



### 參考文獻

- Iannitti et al. Clin Ter. 2011;162(4):e115-8.
- Palmblad et al. Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation 1990;50:363-370.
- Oh, SY & Jachan, LS. Pediatric Research 1994;36(2):300-305.
- Yamamoto et al. Cancer Research 1988;48:6044-6049.
- Kantah et al. Acta Biomed. 2012 Apr;83(1):35-43.
- Mitre et al. British Journal of Nutrition 2005;94:753-762.
- Nowicki, R & Barańska-Rybak, W. Polski Merkuriusz Lekarski 2007;130:312-313.
- 日本海洋健康食品集團Manuka研究。
- Ko, R. Research Report of The Hong Kong University of Science and Technology. 2007
- Ko, R. Journal of Complementary and Integrative Medicine, 2012;9(1)

### 資料提供：

### 高錦明教授

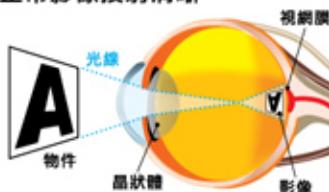
現任香港科技大學生命科學部教授，專注中藥和健康食品的研究，尤其集中探討補益食品的抗氧化和免疫力調節功能，除了著書，至今亦發表超過150篇相關之研究論文。於99年至05年間擔任香港中醫藥管理委員會中藥組委員。



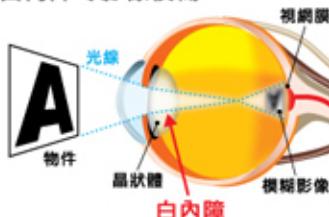
## 眼睛提早老化：白內障

現代人多用智能電子產品，常常機不離手，容易令眼睛受損。白內障是香港常見的眼疾，一般出現於65歲後。雖然白內障被視為老人病之一，但近年情況年輕化，白內障不再是老年人的專利。近年，40歲左右的中年人士患病人數上升3倍，最年輕個案甚至出現於32歲人士，這可能與長時間專注手機屏幕，和近視加深有關。

正常影像投射清晰



白內障令影像模糊



### 白內障的成因與障礙

我們的眼球晶狀體負責把光線折射到視網膜上，令感光細胞傳遞訊息到腦部，形成影像，當眼球晶狀體變得混濁，光線無法聚焦，令視力模糊，甚至失明。白內障的原因除年齡增長，近視加深和受強光傷害亦是近年個案急升的主因。我們每天接觸智能產品，其實對眼睛造成頗大傷害，眼睛長時間用力過度，不但會加深近視，眨眼次數也會減少，令眼睛表面水分迅速蒸發，久了便會出現紅筋、眼珠脹痛，造成乾眼症，亦令眼睛提早退化，加快出現白內障。另外，遺傳、糖尿病和使用類固醇藥物人士亦會加快白內障的出現。

患上白內障令生活大受影響，由於視力模糊，患者對於距離的判斷力下降、容易跌倒，變得害怕獨自外出，也會難以閱讀、看電視及工作，減低自願能力，對身邊人和自己造成負擔。

## 治療及預防白內障

坊間有不少藥物、眼藥水聲稱能治療白內障，但實際上並不可能，要治療白內障，需利用外科手術，把混濁物抽走，但在公立醫院排期輪候的人逾萬名，等候期間已令生活大受困擾，而且，即使手術的成功率很高，但亦有可能有細菌感染、眼內出血、青光眼、視網膜脫落等併發症，嚴重甚至失明。

眼球組織十分脆弱，眼球退化除了引起白內障，亦有機會引起其他眼疾，如乾眼症、黃斑點病變等，因此要預防不必要的眼疾，就必需做足預防及護眼措施。例如應避免強光，控制室內光源充足及柔和，遇猛烈陽光，應配戴太陽眼鏡；使用手機或電腦時，距離最少30厘米，而且每隔30分鐘應休息，和多眨眼，保護眼睛濕潤；多吸收抗氧化的護眼營養。

## 藍莓精華 + Omega 3 DHA 護眼必備營養

藍莓精華是長久以來公認的明目護眼之寶。科研證實，能改善視力、眼乾、白內障和青光眼等眼疾<sup>①</sup>，藍莓精華更是莓類中最具抗氧化，其有效成分花青素，能延緩眼球細胞衰老<sup>②③</sup>，能減少眼睛受自由基傷害<sup>④</sup>，助眼睛濕潤，維護視網膜健康<sup>⑤</sup>。並促進眼睛感光物質再合成<sup>⑥</sup>，從而提升視力，改善視力模糊。

深海魚油 Omega-3 DHA 亦是護眼營養之一，Omega-3 DHA 除了是視網膜的重要成分，更能通過血液視網膜屏障，令視網膜細胞柔軟，增強視網膜功能，並協助視紫素功能，刺激感光細胞，加快訊息透過視神經傳到腦部，令影像更清晰！若把 Omega-3 DHA 與藍莓精華配合服用，Omega-3 DHA 更可鎖緊花青素並快速帶到眼部，護眼功效倍增！



### 參考文獻

1. Alternative Medicine Review. 2001.
2. Kolosova et al. Bulletin of Experimental Biology and Medicine 2004;137(3):249-251
3. Fursova et al. Advances in Gerontology 2005;16:76-79.
4. Kolosova et al. Bulletin of Experimental Biology and Medicine 2004;137(3):249-251.
5. Milbury et al. Investigatory Ophthalmology and Visual Science 2007; 48: 2343-2344.
6. Hitoshi et al. Journal of Agricultural and Food Chemistry 2003;51:3560-3563.

### 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)

# 增強排毒 對抗問題食品 嚴選安全有效 的補品

中國人一向喜歡用中藥作保健或煲湯，有報導指部分常用藥材，如當歸、枸杞子等，均含10年前已被禁用的農藥。長期服用作「保健」，可能已積聚大量農藥及毒素於體內，傷害身體而不自知。

## 更直接、高效、無污染的補品

其實許多珍貴的食材如魚翅、燕窩等經高溫烹調後，營養便會流失，加上深海魚常含重金屬，吃也無益。要補養得宜，還是要懂得選擇！嚴選由天然材料，以高科技萃取之健康食品，高效、直接，就更明智！

## 品質優良證書 無污染 無毒物

雪肌蘭健康食品生產過程嚴謹，產品均經嚴格監控，並經日本政府認可機構檢定，確保品質天然純淨，每年各款產品均獲頒發品質優良證書，以科學實證檢定各項農藥及污染物，並清晰明確肯定產品天然純淨，零污染，絕無農藥DDT、PCB、重金屬、水銀和鉛等有害物質，產品更安全有效，消費者當然更有信心。



## 世界Top 品質保証

雪肌蘭健康食品均為日本製造，直接空運抵港，製造商於世界享負盛名，高科技研製過程嚴謹，能夠確保產品天然無雜質，當然連年榮獲英國專業食品權威科學雜誌FEI，甄選為「世界Top 100食品集團」，確保產品的質量、純度、安全性和效能性超卓。

## 排毒高手：魚鱉烯

日常飲食有時難以避免接觸加工食品，令身體積聚毒素，要排除毒素，魚鱉烯正是不二之選！魚鱉烯能增強肝功能，並排走人體內的有毒及致癌物質例如重金屬、水銀及鉛等<sup>i,ii</sup>，更聰明地保護正常細胞，補充細胞氧氣，激活細胞功能，全面改善體質，適合所有人士作保健之用，絕對是避免有毒食品侵害細胞的排毒能手，直接而天然的補品。



雪肌蘭魚寶鱉魚丸

### 參考文獻

- i. Junya, N. Chemosphere 1987;16(8/9):2191-2192
- ii. Richter, E. & Schäfer, SG. Journal of environmental science and health 1982;B17(3):195-203.



# 接近19,000份科研實証 新一代 懷孕の補品 **Omega 3 DHA**

開學了，香港小姐冠軍曹敏莉(Mandy)已榮升第二任媽媽，一方面要為女兒的開學緊張起來，另外，也要為未出世的小寶寶做好準備！  
DHA就是重要關鍵。

## 胎兒腦部發育關鍵

懷孕期間，胎兒的腦部於媽媽體內已開始發育，Omega3 DHA是腦部及視力發展的關鍵元素，要為小朋友盡早打好基礎，就應從懷孕期開始，盡早吸收優質的DHA。新一代精明媽媽Mandy現在懷第二胎，就更注重DHA的吸收。所以Mandy推介「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」，以高科技萃取天然營養精華，安全高效，直接補充足夠的優質DHA，絕對是新一代懷孕補品。



雪肌蘭魚寶腦の源DHA

DHA濃度  
高達70%

## 0-3歲發展黃金期 DHA提升IQ + EQ

0-3歲是孩子腦部發展的黃金期，足夠的DHA非常重要，0-6個月初生嬰兒未能自行進食，所以生產後Mandy都會keep住吸收DHA，透過餵哺母乳時，令BB吸收更多助長腦部發育的營養，更可幫助媽媽鎮靜產後情緒。6個月過後，Mandy就將一粒「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」加到女兒多多的糊仔中進食，確保她能吸收足夠DHA。科研証實，DHA能提升記憶力、集中力，讓孩子學習能力更高。優質DHA亦有助穩定情緒，現在多多2歲了，開始上Pre Nursery，Mandy覺得女兒情緒穩定少哭鬧。

## 接近19,000份科研實証Omega3 DHA / EPA助長腦部健康

美國食品及藥物管理局FDA、歐洲食品安全局EFSA，都先後肯定了DHA是全面助長健康的營養，日本厚省更肯定其A級營養補品的地位，相關科研接近19,000份。面對新學年新挑戰，吸收「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」有助腦部發展，大大提升學習能力，令小朋友記性更好，舒緩學習壓力。同時，亦有改善視力的作用，即使長時間溫書及看電腦，雙眼亦不易疲倦。

# 美肌健體の氣 以氣功刺激穴位 按動身體機能 容光煥發！

忙碌的生活壓力，令身體代謝機能紊亂，影響正常運作。身體失去活力，精神和肌膚也變得疲憊，缺乏神采。在中醫學研究中，常以「氣」來治病，適當運用氣功刺激不同的穴位，可達至美容、保健及治療的效果。



## 日本氣功穴位美容治療按摩護理 氣流全身 增強機能 激活排毒

- 以氣功引流，人手排毒活膚的按摩療法，刺激面部36個重要穴位，美肌同時預防和改善不同的健康問題。
- 專業美容師運功令「氣」流通全身，使皮下微血管擴充，加速血液及淋巴液循環。
- 將「氣」引流至身體各處，增強內臟器官的機能，促進血液及營養供給，激發身體及肌膚排毒，達至激活、舒緩，回復青春健康的狀態。
- 配合鯊魚精華按摩，隨「氣」帶入細胞底層，迅速注氧，令肌膚回復亮白、青春、彈性。

## 日本皇室推崇・專業・悠久・正宗

- 數十年前由日本中醫教授稗田八千代老師發明，兼具治療疾病、健體美肌、淋巴排毒及活化細胞之效，備受日本皇室推崇。
- 其後由七代行醫的Facialist美容護理公司研究改良，更獲日本頒發「社會文化功勞獎」，表揚它於醫學及社會的卓越貢獻，於日本皇室及美容界的地位超凡。



日本氣功穴位美容  
治療按摩護理  
榮獲「社會文化功勞獎」



美容護理所使用的  
Facialist護膚品  
榮獲世界優秀技術大獎

## 氣功導入鯊魚精華

- 專業美容師以氣功導入「Facialist鯊魚精華按摩膏」進行穴位按摩。
- 矜貴的Squalane精華及其他護膚成分，迅速滲透肌膚底層，修護肌膚。
- 為細胞注入氧分，增強彈性，重現幼滑緊密之透明感，延緩衰老。
- 鯊魚精華更可將底層污垢自然推出，促進肌膚新陳代謝，溫和地深層清潔。
- 氣功穴位按摩，與鯊魚精華按摩膏缺一不可，互相激發令效能達至最高！

## 徹底淨肌 煥然一新 去角質美肌儀 + 天然海藻凍模

- 完成按摩療法後，以「淨膚去角質美肌儀」，將按出的污垢及角質死皮輕輕吸出，達至徹底淨肌之效，亦有助吸收隨後的護膚元素。
- 最後，敷上天然法國海藻保濕排毒凍模，猶如溫泉洗禮般，將肌膚底層的毒素帶走，去水腫同時提升及收緊肌膚，為細胞補充營養和水分，令肌膚煥然一新。

### 非一般面部按摩可媲美の頂級護理

#### 雪肌蘭「日本氣功穴位美容治療按摩護理」

#### 一般美容護理

##### 原理

- 美容師運行體內的「氣」
- 將「氣」引流，與磁場產生反應，刺激36個不同穴位

- 沒有運動
- 一般以手在面上推揉

##### 過程

- 刺激不同的穴位
- 促進新陳代謝，激活細胞，達至美容、保健效果
- 準確按壓穴位，不會拉扯皮膚而造成負擔

- 只能推按表面皮膚
- 按摩產生的熱力，將護膚品推開
- 拍打、拉提的手法，容易拉扯肌膚，引致皺紋，甚至鬆弛

##### 效果

- 美容：肌膚回復亮白、青春、彈性
- 保健：增強內臟器官的機能，激發身體排毒，改善身體各器官健康

- 並無保健效果

# 防敏 + 保濕 = 敏感肌拜拜

轉季令過敏由然而生，選用不含香料和防腐劑的防敏補濕護膚品，悉心呵護肌膚安然換季。

## 抗敏 皇牌

### Beauty Oil 締造BB嫩肌

#### 01 SQUINA 100% 純天然鯊烯精華 Beauty Oil

- 有助舒緩皮膚壓力，消除過剩自由基。
- 全面活化肌膚，全面提升肌膚質素，有如BB般雪白嫩滑。
- 與人類的天然皮脂成分非常接近，滲透性特強，全面啟動注氧、激活、代謝、親和、殺菌5大抗氧化修護程序。
- 在肌膚因過敏泛紅時使用，能即時舒緩，具有防敏及抗氧化修護功效。

## 潔面皇牌

#### 02 SQUINA修護潔膚泡沫

- 深入毛孔，去除積聚之自由基及污垢，令肌膚即時變得白滑細緻。
- 潔面同時修護，鎖住肌膚水分，活化細胞。
- 煥發如清泉般的天然光澤，清爽不繃緊，用後白滑有光澤。

## 為肌膚平衡酸鹼度

#### 03 SQUINA修護保濕爽膚水II

- 天然無酒精爽膚水，蘊含天然保濕修護元素，令皮膚變得緊緻、細嫩、白滑。
- 同時平衡肌膚之酸鹼度，令肌膚水分充盈。
- 加強肌膚抵抗力，並為肌膚建造一層水盈保護膜，防止水分流失。

#### 01 100%天然鯊烯

晚間以Beauty Oil塗抹全面(包括眼部四周)，一覺醒來以清水沖洗，即時感覺水嫩，上妝更貼服自然。



#### 02



#### 03



# 肌膚有如睡足8小時 彈性・細滑・透亮



## 激活細胞 肌齡逆轉

### C'BON Concentrate閃鑽活膚導入美容液

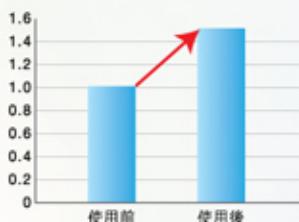
- 利用嶄新DNA活細胞科技研製而成
- 獨有的導入技術，輕鬆軟化角質，排走毒素，為矜貴養分開啓大門，讓美肌成分滲透到角質底層。
- 啟動DNA的自我修復，提升肌膚再生能力，延緩衰老。
- 蕊含多種天然保濕滲透因子，充分調整肌膚狀態，緊緊鎖住美容養分，
- 引導至肌底，讓護膚果效發揮得淋漓盡致，瞬間回復細滑、水潤富彈性，令肌齡逆轉。

一晚回復  
美艷動人！

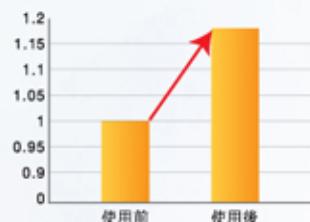


### 使用僅僅數天的變化

#### 角質層水份UP↑



#### 肌膚彈力UP↑



### 抗敏小貼士：



轉季、壓力、生理變化、誤用護膚品和先天因素影響下，也會令過敏變得嚴重。  
選用真正天然優質、無添加化學成分的護膚品，才能有效護理肌膚，擺脫困擾。



**健康是最大資產**

# 鯊魚丸、DHA對抗高原效應

早前，我應邀到青海玉樹出席蘇曼寺擴建的開光儀式，全靠以「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」及「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」雙管齊下，幫我迅速適應高原氣候，才不致出現高原效應！



雪肌蘭魚寶鯊魚丸

## 難敵4千米高海拔氣候感不適

由於青海位處高海拔約4,000米，有機會因氧氣稀薄，出現不適甚至高原效應，我已一早打底，服食「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」作好準備。同行友人提早幾天出發，先到達西寧玉樹等地休息數天，以適應高原氣候。而我百忙中抽出4天出席儀式，難以奢侈地空出時間適應環境。當日到達青海玉樹機場，再坐車6小時，到達目的地時已見暮色。初抵蘇曼寺，一時間始終難敵氧氣濃度低降的影響，整個人感覺遲緩，活動意欲亦降低，加上6小時車程的折騰，完全忘記服食預先準備的健康食品，草草吃過簡單的晚餐便休息了。

## 鯊魚丸迅速注氧 力抗高原氣候

翌晨5時起床，因當地環境影響未能熟睡，加上前日忘了吃健康食品，身體頓感有些不適，但在服食「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」後，幫我補充身體氧氣並提升身體機能，已大大減低不適感，回復精神去活動。對比同行友人深感不適，甚至病了三四天，朋友大讚我適應力高。當然，我的身體底子好，也是靠平時每天服

用健康食品，日子得來的功夫。其實，我也有短時間的不適感，但我不選擇吃藥即時「治標」，而是利用以食物營養製成的，高濃縮天然健康食品，根治「營養不足」這不適源頭，既能有效強身健體，又不會出現任何藥物副作用。



## DHA神奇效用 即時醒腦

當地的資源較為簡樸，早上5時沒有自來水和電力，連洗面也是用瓶裝蒸餾水。當時真幸運自己一貫使用天然護膚品，皮膚狀態仍然不錯，只需清潔後擦上面霜及防曬即可，否則真不知如何以良好狀態出席活動。午膳後，狀況又好轉一點，才驟然想起自己初時身體不適胃口較差，原想避免消耗身體氧氣去消化，因此進食不多，如此根本不能產生足夠能量，應付腦部所

需，難怪感覺困乏！我立即服食6粒「雪肌蘭魚寶腦之源DHA」，由於經高科技剔除雜質和純淨，DHA含量高達70%，效能性和穩定性均是非常高，服食後迅速進入腦部細胞，瞬間感覺猶如「叮」一聲，不適感即時全消，豁然開朗，精神奕奕，當下的親身感受，不得不再次驚嘆其醒腦效用神奇！「鯊魚丸」和DHA果然是醒腦的好配搭，為我對抗高原效應。



雪肌蘭魚寶腦之源DHA

## 健康才是最大資產

其實，今次的青海玉樹之旅，並非一個享受的旅程，沒有人殷勤的招待，旅途繁瑣勞動，環境簡單，但反而更覺能令我洗滌心靈。拋開工作和煩瑣事，體驗簡樸生活的純淨，更令我意識到，平日的物質只是外在事物，而跟隨自己的最大資產，正是健康！



## 選對天然護膚品 從根本煥發美肌

踏入秋季，天氣開始由濕熱轉為乾涼，肌膚容易過敏。副主席陳細潔Abbie一向是雪肌蘭的「生招牌」，但原來其防敏護膚保養十分簡單，只需選對護膚品，即可事半功倍坐擁幼嫩肌膚。

### 昂貴品牌 未見有效

其實Abbie也經歷過皮膚狀態不佳的時期，即使用昂貴的護膚品，亦無助改善。「很久以前曾慣性選用歐美生產、昂貴的專櫃品牌，又見其標榜純天然，以為有保證，但用完皮膚也沒有改善。加上本身已習慣了間斷出現過敏，當時亦未有發現是護膚品不合適。」許多人以為大品牌、海外生產商、價錢貴，與「必然好」劃上等號。其實不同膚質的人，對個別護膚品的反應亦不同，應針對個人狀況，清楚了解成分，去選用「最合適」的護膚品。





## 遇上「對」的產品 肌膚不再抗議

直至接觸到雪肌蘭的天然護膚品，Abbie才驚覺原來用對護膚品，竟可告別過敏：「一次日本旅遊購入一套試用，竟然整段期間都沒有出現過敏。只是用完後，因『貪新鮮』轉試其他品牌產品，豈料過敏再次出現。」如此反覆「試驗」幾次，Abbie方知只要選用合適的產品，才可根治過敏問題，讓肌膚停止「抗議」，自始就一用二十年不再轉換。因為親身見證天然鯊烯的神奇護膚功效，期後決定和姊姊一同代理SQUINA的天然護膚品，務求讓更多人認識及體驗真正而天然的美肌之道！

## 宜選針對亞洲人膚質配方

Abbie更謂，自從接觸代理護膚品，漸漸了解更多護膚品與皮膚的關係和理論。當年用的歐洲製造產品，雖同樣標榜天然，但依然令她皮膚過敏。那並非關乎產品是否天然，而是因為歐洲人和亞洲人，本身的皮膚構造不同，對同一成分亦會產生不同反應。如來自天然植物的色素，歐洲人的皮膚對色素大都沒有反應，但亞洲人卻容易過敏。就如不同地域飲食習慣不同，容易發生水土不服的情況相似。因此，選用亞洲地區出品的護膚品，配方正是針對亞洲人的膚質而成，而日本對生產的規管通常都極為嚴謹，小心選用材料，值得信賴。

## 美肌の奧秘：提升肌膚自癒力

其實皮膚本身具有自癒力，若錯用護膚品，對皮膚做成刺激，產生抗拒難以修復，除了會造成過敏，長年累月下更會令皮膚變得粗糙。SQUINA的天然護膚品，以高科技萃取矜貴鯊烯及天然護膚元素，提煉成最接近肌膚皮脂分泌的天然高級護膚品，能增加細胞抵抗力，治療及修護受損細胞，並為細胞保濕注氧，加速新陳代謝，延緩衰老，從根本煥發美肌。



# 秋季滋養防乾 強肺防敏 補濕鎖水

俗語有云「秋天無病三分虛」，秋天乾燥，日光漸短，容易令人心情鬱燥，影響健康，並容易出現皮膚、呼吸道乾燥等問題。

## 秋天保養 以護肺為先

秋季的氣溫下降，變得乾燥，亦會令人的體液減少，內臟也變得「乾燥」。肺部是新舊氣體交換、排毒的重要器官，受大量體液包圍保護。體液下降易令肺部受損，導致無痰乾咳、聲音沙啞等不適，而且令細胞水分流失，故皮膚容易乾燥及破裂。天氣乾燥亦令呼吸管道彈性及血流量降低，影響呼吸，更令體內毒素積聚，誘發皮膚腫痛發熱、出現紅疹及痕癢等問題。

## 加強肺部機能 改善過敏

天氣乾燥影響肺部、氣管及喉嚨功能，令有害物難以從呼吸道排走，積聚體內。

- 建議多攝取魚鱉烯，由深海鯊魚肝臟提取的魚鱉烯，是人體所需的重要元素。體內魚鱉烯不足，可令輸送的氧氣量降低，易導致細胞缺氧，令人常打呵欠及容易疲倦。
- 研究指出，攝取足夠魚鱉烯，能改善過敏體質，有效預防及改善過敏症狀，如鼻、氣管及皮膚過敏等；亦有助促進肺部及氣管功能，改善機能運作和免疫力。

**魚鱉烯：**  
**迅速注氧**  
**防敏**



雪肌蘭魚寶鱉魚丸



雪肌蘭魚寶美肌素

## 補水、鎖水 提升彈性

空氣乾燥，呼吸道及皮膚表面的水分容易蒸發流失！

- 多服用具鎖水功效的營養，如：天然的玻尿酸，能被人體快速吸收，鎖住6,000倍水分，令身體保留充足水分，擊退肌膚及內臟缺水問題，有效保持皮膚和肺部濕潤、預防乾燥；亦可促進體內膠原蛋白合成<sup>①</sup>，收緊毛孔，並促進肌膚彈性，令肌膚柔軟有光澤。
- 臨床科研證實，連續8星期進食「雪肌蘭魚寶美肌素」，有效令色素減淡，肌膚水分提升，乾紋減少，同時改善肌膚紋理，回復淨白、水潤緊緻。

### 參考文獻

- Wang et al. Archives of Dermatology 2007;143:155-163
- 日本專利認證 4676448, 3248170, 4834871, 美國專利認證 US7,951,782 B2

# 專業顧問赴日 榮獲表彰

主席劉陳小寶Angel、陳細潔Abbie，早前親自與一眾同事，遠赴日本出席C'BON總公司，為優秀員工舉辦的表彰儀式。

作為獲獎的海外代表，兩位同事都深感榮幸，更發表獲獎感言，表示能幫助客人達至健康美麗，已是最好的表揚。

► C'BON社長金子小姐(後左三)、會長犬塚先生(後右三)，親自接待Angel、Abbie及一眾出席同事。



▲ 榮獲表彰的Matthew(中)、Queenie(左)，接受社長金子小姐(右)頒發之獎狀，以表揚她們過去一年之優秀表現。

▲ Angel更帶領同事一同暢遊日本，嚐盡日式美食及購物，藉此獎勵努力工作的同事們。

# 雪肌蘭18周年晚會 邁進18周年 感謝支持！

今年雪肌蘭已經邁進第18年！早前公司更舉辦周年晚會，當晚各同事均悉心打扮，衣香鬢影，主席和副主席與同事打成一片，盡慶而歸！晚會上主席劉陳小寶教授感謝各同事過去的努力，更藉機會頒發不同的嘉許獎狀和專業證書，表揚同事過去一年傑出的表現。



▲ 當晚的禮品十分豐富，除了每人入場時都可抽一份禮物，每檯更設有一份豐富的大抽獎！



▲ 蔡子健和陳靖允擔任大會司儀，帶領大家玩遊戲，同時送出不少名貴獎品，令全場洋溢著歡樂氣氛。



▲ ►  
主席Angel及副主席Abbie與大家都十分投入，更於遊戲環節落力為參加者打氣。



# 2013雪肌蘭之花順利誕生！ 健康·美麗·智慧 由心發出

每年周年晚會的焦點，當然是雪肌蘭之花的選舉，參選的同事們為競逐后冠，悉心打扮，爭取成為今屆智慧與美麗兼備的雪肌蘭之花，並肩負著雪肌蘭健康大使，推廣健康與美麗生活的重任。現場同事均熱烈投選，各自心水的人選。經過連番考驗，最後，由Tracy Yeung摘取后冠，眾望所歸的新一屆雪肌蘭之花誕生，換來現場不少歡呼聲及掌聲。



▲ Tracy在一眾參賽者之中脫穎而出，以其專業的健康知識，大方得體地應付連番考驗，絕對是實至名歸！



## 雪肌蘭之花小檔案

**姓名：**Tracy Yeung

**年資：**9年

**職銜：**營養健康及美容顧問

**現職專櫃：**元朗教育路屈臣氏雪肌蘭專櫃

**當選感受：**「好開心，今次能夠當選，代表自己的專業被肯定。在任期內，我期望能透過專業的服務，讓更多客人達到健康！」

## 注意健康已成為生活一部分

除了驚喜，Tracy更感謝公司給予的栽培，表示會努力肩負起雪肌蘭親善大使的重任。原來，Tracy在雪肌蘭服務已經9年了，她坦言，工作上最大的額外收穫，就是更加注重健康，已成為生活的一部分。「公司會安排定期的培訓和考核，確保我們對產品熟悉了解，為客人提供正確的資訊。但當然不能死背資料，所以我亦養成留意健康新聞的習慣，漸漸更注重自己及家人的健康及營養吸收。」



會員No.: ABD00121  
姓名: Yuen Lai Sim  
年齡: 74

## 一試食足10年 投資健康 非常值得

不經不覺，本人進食雪肌蘭產品剛好十年了。記得當年未有服食以前，經常傷風感冒，精神差，而且皮膚暗啞。

直至有次到街市買菜，菜檔老闆眼見我憔悴辛苦，便向我推介，服食雪肌蘭魚寶鯊魚丸。起初我亦是半信半疑，抱著嘗且一試的心態。但服食了半個月後，明顯精神變好，傷風感冒亦少了很多，連皮膚亦更有光澤，於是一食便維持至今了，朋友亦讚嘆，我外表要比真實年齡年青很多！

隨著年紀增長，難免有關節問題，進食了雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP、雪肌蘭魚寶淨の丸EPA後，令我的關節痛問題改善了。上年曾經被人碰撞，嚴重得要作物理治療，但醫生也驚訝，我的康復比其他人快，可能是我一直有服食雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP、雪肌蘭魚寶淨の丸EPA的關係。

可見，我一直對健康的投資，是非常值得的，直至現在，我仍很感謝十年前，介紹我服食雪肌蘭魚寶鯊魚丸的菜檔老闆！

### 推介產品



雪肌蘭魚寶  
鯊魚丸



雪肌蘭魚寶  
鯊魚軟骨素SCP



雪肌蘭魚寶  
淨の丸EPA

## 關節靈活 血壓正常

本人由2002年開始服食雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素、雪肌蘭魚寶淨の丸EPA。初時是因為手指關節不能屈曲，希望靠健康食品幫助改善；經雪肌蘭健康顧問推介，嘗試以上述兩款產品。服食3個月後，明顯感到改善，手指可握成拳頭，變得靈活，令我感到雪肌蘭的健康食品非常有效，便更放心嘗試其他的產品，補充身體所需。

現在，每次見醫生，為我量血壓時都大讚狀況良好，長期維持上壓120，下壓約80。我非常高興雪肌蘭能為我帶來健康，只因本身是一個生活不規律、日夜顛倒的人，(每晚都接近「天光」才入睡)，特此和大家分享雪肌蘭健康食品的功效和好處。

### 推介產品



雪肌蘭魚寶  
鯊魚軟骨素SCP



會員No.: TM305  
姓名: Lai Yuk Ying



雪肌蘭魚寶  
淨の丸EPA

## 回復骨質健康 美肌、改善脫髮

本人於2011年發生車禍，導致骨裂，痛楚萬分，需要長期接受物理治療及向醫生求診。

經朋友介紹，開始服用雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP、雪肌蘭魚寶天然魚鈣。初時服用半年，未見有太大改善，但神奇的是，一直困擾自己的脫髮問題，竟然有改善，明顯減少脫髮。而且朋友亦稱讚我變得漂亮，皮膚有光澤，令我有恆心堅持服用。

直至現在，我已不用再覆診及作物理治療了，連醫生也表示我康復得很快，而且定期測試骨質的報告，亦每次均有進步，真的要感謝雪肌蘭！

### 推介產品



雪肌蘭魚寶  
鯊魚軟骨素SCP



雪肌蘭魚寶  
天然魚鈣



會員No.: TS1342  
姓名: Li Man Sze

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：**

1. 個人感受(不少於100字)
2. 推介之雪肌蘭純天然健康食品/  
護膚品
3. 近照
4. 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](mailto:info@squina.com)

傳真：2504 0830

## 超人氣潔膚之選

### 潔膚修護 亮麗肌膚



C'BON DR  
潔膚油

**成分：**鯊魚精華、荷荷巴

精華、紫蘇精華

**功效：**只須輕輕按摩，即能柔和潔淨卸除濃妝，徹底清除肌膚底層污垢，具防止乾燥、抗氧化及潤滑效果。

### 柔滑白亮



FACIALIST  
酵素洗面粉

**成分：**蛋白分解酵素

**功效：**徹底淨化角質死皮，改善膚色暗啞、有效減退雀斑和黑斑，令肌膚透明白滑。

## 補濕 · 防敏

### 提升自癒力 改善暗粒



C'BON DR  
化妝水

**成分：**磷脂質類聚合物

**功效：**滲透角質層，提升敏感肌膚自癒力，預防暗粒，令毛孔細緻。

### 舒緩過敏 鎮靜紅腫



FACIALIST  
抗敏舒緩保濕水

**成分：**爐甘油(Calamine)、6種天然植物精華、海藻糖、西印度櫻桃精華

**功效：**用後充滿清爽之感，發揮抗氧化、美白保濕功效，即時爽膚，鎮靜發熱泛紅，舒緩發炎現象。尤其適合過敏發炎，曬後紅腫以及粒粒泛油膚質。

## 深層修護

**排毒保濕  
收細毛孔**



SQA  
天然海藻泥  
面膜

**成分：**二鉀甘菊、海藻精華、氨基酸、活躍細水分子

**功效：**天然排毒，同時潔淨及收緊肌膚，補充細胞所需氧分及水分，令肌膚晶瑩剔透，有效預防過敏。

**清除黑頭  
改善粗糙**



FACIALIST  
深層清潔  
抗衰老T字面膜

**成分：**SEBUM FINISH I - 朝鮮薊提取  
SEBUM FINISH II - 紅葉金虎尾果提取物、朝鮮薊提取物

**功效：**有效清除頑固黑頭、粉刺，改善粗糙皮膚，超強抗氧化力量，改善肌膚暗啞泛黃。

## 加強防敏 鎮靜消炎

**防敏補濕**



SQA  
活力治療  
敏感精華修護素

**成分：**尿素精華、甘草萃取液

**功效：**鎮靜滋潤之修護，有效改善過敏，令軟化乾枯脫皮的肌膚，再現潤澤，更有消炎及鎮靜肌膚之作用。



# 酵素美人新口味登場！

C'BON酵素美人嚴選61種天然野草，  
健康美容營養機能飲品！

不含防腐劑或人工調味料

- 補充各種維生素，維持青春活力
- 美肌抗氧化
- 幫助消化和維持腸道健康



## 美肌抗氧化成分：

輔酶Q10：能激活細胞，增強抗氧化，補充營養，延緩衰老。

L-半胱氨酸：超級美白效果

### 美肌・營養の補充



#### 新口味! 百香果

消除亞健康，保持活力，掃走潛在發病傾向。



### 世界七國專利配方

Universal Calcium

升級版!

#### 奇異果

榮獲世界七國\*吸收配方專利的「吸收型優力鈣」，更易被人體吸收，比牛奶高1.35倍。

#### 超效獨特成分：

松樹皮萃取物：超強抗氧化、抗衰老能力  
沙棘：美肌效果

\*日本專利3131385、美國專利6203827、中國專利69835、韓國專利0394034、英國/德國/法國專利0839459

**飲用方法** 將20毫升酵素美人，以5倍清水稀釋沖調，每天飲用2次

**創意飲法**

將20毫升酵素美人，加入不同飲品沖調，即可變出個人化口味！

1 加入  
蜂蜜或檸檬片調味，即成美味特飲



2 以酒、  
梳打水沖調，或添加到啤酒中，即成美  
味果酒



3 以5倍牛  
奶沖調，口  
感濃厚細滑，  
搖身一變美  
味乳酸





## 秋日微暖煮意

天氣秋涼乾爽，適宜烹調清淡微暖的菜餚。「味噌三文魚菠菜燉飯」含對腦部有益的Omega-3 DHA，是人體必須吸收的重要營養素。洋蔥性溫，無脂肪，低鈉，而且含維他命C，可幫助鐵質吸收，故「日式洋蔥湯」最適合要纖瘦卻易感到寒冷的女士飲用。

**營養 Tips:**

三文魚含豐富Omega-3 DHA，促進腦部發展，有助提升集中力及記憶力！菠菜有豐富鐵質，洋蔥蘊含維他命C，可促進鐵質吸收，有助身體造血，令面色紅潤。

Salmon is rich in Omega-3 DHA, which is good for brain health. It is a crucial element for improving memory and learning ability. Onion and spinach contain vitamin C and iron separately. Vitamin C promotes iron absorption, benefit for red blood cells and good complexion.

### 材料：

三文魚塊 200克  
菠菜 30克  
洋蔥 20克  
米 100克  
海鮮湯(低鈉) 600毫升

### 調味料：

七味粉 少許

### 做法：

1. 白米洗淨，泡水約15分鐘後取出瀝乾。
2. 洋蔥切條備用。
3. 以少許油熱鍋後，炒香洋蔥、三文魚，再放入白米炒香。
4. 先加入一半海鮮湯(300毫升)，以小火將白米炒至半熟。
5. 加入剩餘的海鮮湯，以小火將白米炒至全熟，加入七味粉和菠菜拌熟即可。

**味噌三文魚菠菜燉飯**  
Spinach Salmon Stew with Rice in Miso  
(1人份量, 1 serving)

### 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)
310	35	3	2	2

### Ingredients :

Salmon Steak 200g  
Spinach 30g  
Onion 20g  
Rice 100g  
Seafood broth 600ml  
(Low sodium)

### Seasonings :

Shichimi Adequate

### Method :

1. Wash and soak rice in water, drain up after 15mins.
2. Cut the onion into strips.
3. Heat up the cooking pan with little oil. Stir-fry the onion, salmon and rice.
4. Add 300ml seafood broth. Stir-fry rice with low heat to medium cooked.
5. Turn to large heat and stir-fry rice until well cook with the remaining broth. Finish with seasonings and spinach as side dish.



## 營養 Tips:

洋葱無脂肪、無膽固醇、低鈉，是最健康食物之一，配合西芹、紅蘿蔔等高纖低熱量食物，是既保暖又不易增重的健康湯水。

Onion has no fat, cholesterol and low sodium. It is one of the healthiest foods. With celery and carrots, this soup is high in fiber content and low calories that can keep you warm.

## 日式洋蔥湯

Japanese Onion Soup

(2人份量, 2 servings)



### 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)
60	2	1.5	2	4

### 材料：

- |     |       |
|-----|-------|
| 西芹  | 1/2個  |
| 洋蔥  | 2個    |
| 紅蘿蔔 | 半個    |
| 蘑菇  | 70克   |
| 水   | 1.9公升 |
| 牛肉粒 | 100克  |

### 自製天然醬汁：

- |       |     |
|-------|-----|
| 磨碎生薑末 | 1茶匙 |
| 鹽     | 適量  |

### Ingredients :

- |            |           |
|------------|-----------|
| Celery     | 1/2 piece |
| Onion      | 2 pieces  |
| Carrot     | 1/2 piece |
| Mushroom   | 70g       |
| Water      | 1.9L      |
| Diced beef | 100g      |

### Seasonings :

- |                |          |
|----------------|----------|
| Grinded ginger | 1 tsp    |
| Salt           | Adequate |

### 做法：

- 切碎西芹，洋蔥和紅蘿蔔備用。
- 將牛肉汆水備用。
- 水煮滾，放入所有備用材料，蓋上蓋，以小火煮45分鐘。
- 加入蘑菇，小火煮10分鐘即可。

### Method :

- Cut celery, onion and carrot into small pieces.
- Blanch beef in boiling water.
- Cover & boil all chopped ingredients in low heat for 45mins.
- Add mushroom in low heat for another 10mins.

# 請踴躍支持 保良局捐款計劃



保良局 135 週年 Anniversary  
PO LEUNG KUK 1878-2013

點滴  
創明天  
關懷特殊兒童  
捐助計劃  
2277 8237



兒童  
助養計劃  
2576 9258

安老  
贊助計劃  
2277 8217



健障同心  
關懷弱能人士  
贊助計劃  
2277 8217



[www.poleungkuk.org.hk](http://www.poleungkuk.org.hk)

雪肌蘭  
SQUINA

孕育精靈 BB

# 提升IQ+EQ

“再度懷孕，當然準備充足！

我每天keep住吸取優質DHA，幫助BB  
腦部發育，精靈健康。

香港小姐冠軍  
曹敏莉



## 天然の補品 雪肌蘭魚寶腦の源DHA

- DHA含量高達70%，幫助腦部發展
- 舒緩情緒
- 增強記憶力、專注力
- 提高學習能力



天然無添加！  
屈臣氏  
至醒強腦  
最大獎項