

# 健康新姿訊

## BULLETIN

Dec 2010 - Winter

Vol.4

p.01 科研新發現  
獨特天然阻脂配方  
助您輕鬆掌管健康

p.03 健康熱話  
營養療法 增加受孕機率

p.05 醫生專欄  
乳癌：女性致命殺手

p.07 Winter Feature 冬の篇  
寒冬「進補篇」

p.15 營養教室  
教您佳節飲食 8 大守則

p.17 至 Fit 之道  
驅除頭痛有妙法

鳴謝  
邵祖德醫生  
高錦明教授  
張仁傑博士  
曹黃惠華教授  
野村義宏博士  
吳俊靈物理治療師  
(排名不分先後)

# 天然獨特配方 阻隔脂肪 留住健康

港人愛高脂高膽固醇食品，面對美食誘惑，確實很難忍口。然而過量攝取脂肪，並非單單只是外表肥胖如此簡單。有些人「食極唔肥」，自以為得天獨厚，放任地吃，其實脂肪已靜靜地積聚血管壁，終有一天會堵塞血管，引發心血管疾病。亦會增加各類慢性病如糖尿病、脂肪肝，甚至乳癌、直腸癌等風險。



## 日本流行 革命性天然阻脂配方

事實上，大部份港人幾乎每日三餐都外出用餐，日常食品亦暗藏脂肪陷阱，很容易吸收過量脂肪而不自知。脂肪日積月累地存於體內器官及血管中，影響健康。其實，脂肪會先被膽囊所分泌的膽汁酸乳化，成為細小的脂滴，再被脂肪酶分解，然後被小腸吸收。日本科學家由此獲得啟發，只要透過阻礙脂肪吸收的過程，便可避免吸收過量脂肪。終於，他們發現了自然界中具有天然阻脂特質的食物——魚精蛋白（Protamine）。



### 常見高脂食品：

- 肉類：** 肥肉、肥雞、肥鴨、臘腸、午餐肉、腸仔、炸雞、豬腳、雞皮、鴨皮、雞翼、鴨翼、大閘蟹（尤其蟹膏）
- 粉麵類：** 炒粉麵、即食麵
- 糕點：** 西餅、蛋糕、蛋撻、酥皮食物、威化餅乾、夾心餅、奶油、油條
- 小食：** 薯片、薯條、堅果

另外，平日烹飪時亦易墮進脂肪陷阱，例如

- 煎炸、烤焗、蒸魚時淋油
- 獻汁加上高脂肉汁，多油炒菜，麵食中加上油
- 麵包塗上許多牛油或人造牛油
- 豬骨湯、豬肝湯等湯水，其實含有很高的飽和脂肪



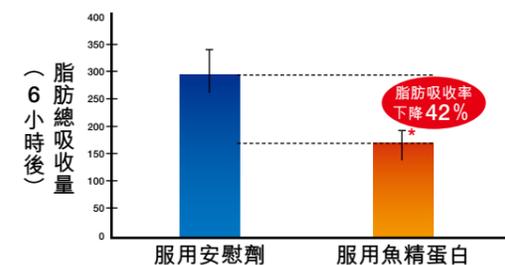
健康的血管



積聚了血脂的血管

## ↓ 減低脂肪吸收率達 42%

科學家發現，魚精蛋白到達小腸後，會與磷脂質及膽汁酸結合，令脂肪乳化程度減少，間接抑制脂肪酶對脂肪的分解，減低脂肪吸收率，令多餘脂肪自然排出體外，大大減少熱量的吸收。最難得的是，由於魚精蛋白不是直接抑制脂肪酶，因此不會同時抑制其他消化酵素，影響碳水化合物、蛋白質等營養吸收。其後的人體實驗發現<sup>1</sup>，服食魚精蛋白後再進食高脂食物，血液中脂肪升幅較少，顯示魚精蛋白能抑制脂肪的吸收。



## 日本研製獨特配方 脂肪 Bye Bye 健康有齊晒

走在健康食品前瞻的日本最大海洋健康食品集團，早已發現這一天然消脂瑰寶，從水質優良的日本北海道及東北海域三文魚白子，研製出優質的魚精蛋白天然健康食品，集中阻隔脂肪吸收，卻不會影響其他營養吸收。除了對抗脂肪外，魚精蛋白還含有豐富精氨酸（Arginine），能調節免疫力、保護心血管健康，功效有別於一般減肥產品。由於是天然食物，完全沒有藥物副作用，成為日本最盛行的天然、安全、有效的減脂食品。

在用餐、應酬、面對美食誘惑之前，先進食魚精蛋白，減低脂肪及熱量的吸收，自然可輕鬆keep fit啦！

## 日夜阻隔脂肪吸收 避免積聚血管 瘦人都要食！

天然魚精蛋白  
24小時  
保持健康窈窕



雪肌蘭魚寶天然阻脂素

男女皆宜  
安全有效

科研報告資料來源：

1. Hoshino et al. The suppressive effect of protamine from chum salmon milt on lipid absorption in humans. Journal of the Japanese Society for Food Science and Technology 2008; 55(8):360-366

# 營養療法 增加受孕機率

最近不少高齡女星懷孕產子，成為全城熱話，亦引來錯覺：想生BB很容易！事實是，全球現時約高達8000萬對夫婦不育，本港平均每6對夫婦便有1對未能生育，夫婦年齡愈大，不育情況愈嚴重。而港人生活壓力大，亦易造成生育困難。不過，懂得調理身體，攝取能促進受孕的天然食物，的確有效增加懷孕機率，盡早生個精靈小寶貝。



## 何謂不孕不育及其成因

根據世界衛生組織定義，當夫婦在沒有任何避孕情況下有正常性行為，一年後仍未能受孕，便是不育。而受孕是包括精與卵產生、運行、結合、孕卵著床、發育和成熟等複雜生理過程，其中任何一環出錯，也可引致不育，故無論男女任何一方出現問題，均可導致受孕困難。

## 什麼人會不孕不育？

年紀愈大，孕育困難增加。女性有排卵功能障礙、生殖器官或功能異常；男性生殖器官或功能異常、精子不健全等亦會引致不孕。據統計，全球男性精子質量不斷下降，估計與現代環境和污染有關。另外，壓力大、嗜煙酒等不良生活習慣亦會影響內分泌，以及卵子與精子質素，減低成孕機會。而中醫的角度認為，因腎主生殖，故無論男女，腎弱會導致生殖功能失調，而難以成孕。

## 營養治療 扭轉生育危機

想與伴侶育有健康嬰兒，必須要有良好的體魄，營養不足會削弱身體機能，增加孕育危機。而研究指，食物如：蠔肉精華、三文魚白子，含有助生育的營養素，能改善體質，增加成孕機會！

## 蠔肉精華補肝腎 從根本對抗生育問題

從中醫的角度，肝腎強壯，是促進生育的重要條件。而《本草綱目》早已記載多食蠔肉能壯肝腎補精力，具助陽功效，並能助女性調經，男性強精。而現代醫學亦確實蠔肉含有豐富微量元素，特別是鋅質，是維持男性生殖系統健康的重要營養，更有助胎兒細胞核及蛋白質合成。日本研究亦證實，蠔肉精華的鋅易為生物吸收和運用，可強化生育機能，增加成孕機率，及減低胎兒發生缺陷症風險<sup>1</sup>。難怪蠔肉一直被古今中外奉為欲生育男女之恩物。然而，現今海洋受到污染，蠔肉多含重金屬，建議最好直接進食已去除雜質的蠔肉精華天然補充食品為佳。



## 三文魚白子含豐富DNA核酸 有效增加成孕機率

要促進成孕機會，男士必須能製造足夠的健康精子，而基因物質DNA核酸便具「天然強精劑」的美譽。研究發現，DNA核酸能提升精子濃度及活力<sup>2</sup>，大大增加成孕機會。此外，DNA核酸亦能擴張末梢血管，增加男士生殖器海綿體的血流量，有助改善男士性功能障礙問題，具天然壯陽效果。而食物中以三文魚白子的DNA核酸含量最為豐富，但一般市面難有機會進食得到，可選擇三文魚白子濃縮萃取而成的DNA核酸天然補充食品，直接有效。

## 促進生育小知識 — 計算排卵期

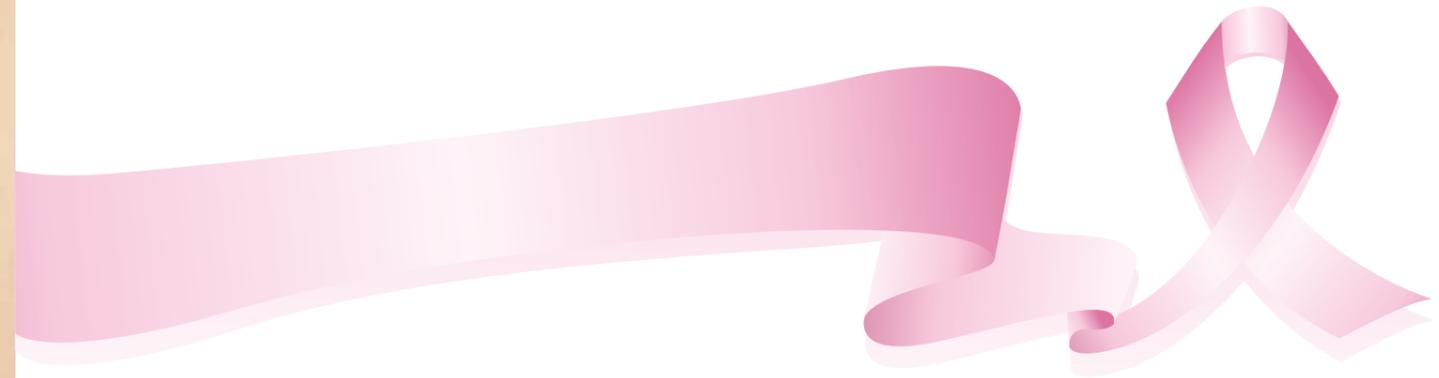
只要遵循以上營養守則，加上注意以下計算排卵期要訣，要生個可愛小寶貝非難事！

- 女性正常月經週期為28日
- 通常於月經周期第十四天排卵
- 於排卵前一至兩日成孕機會較高

1. Matsuda Y & Watanabe T. Effects of oyster extract on the reproductive function of zinc-deficient mice: bioavailability of zinc contained in oyster extract. *Congenital Anomalies* 2003;43:271-9.  
2. Mitarai 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.

# 對抗女士頭號癌症 提防乳癌來襲

乳癌是世界婦女最常見癌症，而港人生活節奏緊張，飲食又日漸西化，令本港女士乳癌發病率不斷上升，平均每20名婦女，便有1人為乳癌患者，50歲以下患者的數目更大幅上升，可見此症已有年輕化趨勢！患上乳癌有機會要切除乳房，除影響外觀外，嚴重時更可奪命！



## 何謂乳癌？

惡性腫瘤於乳房內形成，是為乳癌。

乳癌大致分期如下：

- 0期：腫瘤位於乳葉/乳腺內（原位癌）
- 1期：小於2cm，未擴散
- 2期：約2-5cm，已擴散至腋下淋巴
- 3期：腫瘤大於5cm，並擴散至腋下淋巴，或已入侵胸壁/乳房皮膚
- 4期：已擴散至身體其他位置

## 乳癌的誘因

乳癌的成因主要分兩大類：

**家族遺傳：**約佔一成，若家族中有乳癌患者，其直系親屬（姊妹或母親）患乳癌風險增1倍

**後天因素：**

### (I) 基因受損

- 常食高脂、煎炸食品
- 壓力過大

以上會令體內產生大量自由基，並搶奪細胞基因的電子，令其受損，從而有機會產生異變的癌細胞，形成乳癌。

### (II) 其他因素

- 太早來經或太遲停經
- 遲生育（第1次生育在40歲後）或從未有餵哺母乳
- 收經後服食女性荷爾蒙藥物

## 乳癌的病徵

最常見為出現無痛的硬塊。因早期乳癌看起來只是輕微腫脹，易令婦女誤以為是良性腫瘤而掉以輕心，錯過最佳的治療時期。腫瘤再進一步發展，有些婦女可能出現乳頭有分泌物、出血、或凹陷等情況。第1期的乳癌患者，痊癒率可達9成，但若到3期以上才發現，痊癒率便降至5成或以下。

## 西方醫學的治療方法

### • 手術切除

適用於早期患者，分整個或局部乳房切除。若屬局部切除，需配合放射性治療，以減低復發機會。但有機會引起皮膚灼傷，或影響肺功能。有1成患者仍有復發機會。

### • 激素治療

利用藥物控制雌激素，以阻止癌細胞依賴雌激素生長，但因可令女性荷爾蒙減低，有機會形成皮膚乾、經期不準、甚至骨質脆弱等問題。

### • 化學藥物治療

常用於晚期患者，或手術後作為輔助治療，利用抗癌藥以破壞癌細胞生長，化療後一般癌腫瘤收縮率約5-6成，但副作用較多，可引致腹瀉、白血球減少，令免疫力大幅下降等。

## 治療期間 慎防免疫力下降

治療期間，所用的藥物或電療易令患者細胞受損，削弱免疫力，有機會影響療程進度。瑞典醫學專家的研究發現，鯊魚肝油中的主要成份DAGE (AKGs)，對癌症患者的免疫力有正面幫助，有助降低死亡率。

## 預防癌症最佳方法

### 最佳預防方法1 — 預防基因受損

基因受損，令細胞異變，是形成乳癌的元兇。故及早攝取基因的基礎營養如DNA核酸，讓身體有足夠原料修補受損基因，有助減低病變的機會。此外，平日亦應少食煎炸食物，及多做減壓活動（如：做瑜珈、聽音樂），以助減少自由基產生而損害基因。

### 最佳預防方法2 — 對抗致炎因子

有研究指出，發炎與癌症的機理極度相似，細胞長期發炎，最終會形成癌症，故減低體內致炎因子，對於預防乳癌非常重要。故可多攝取有助減低炎症的不飽和脂肪酸如Omega 3 EPA，以助減低發病機會，並應定期檢查乳房健康，防患未然。



### 邵祖德醫生（內科腫瘤專科）簡介

邵祖德醫生早年考獲曼徹斯特大學內外全科學士及曼徹斯特大學醫學博士，現為英國皇家內科醫學院院士、愛爾蘭皇家內外科醫學院院士、英國愛丁堡皇家內科醫學院榮授院士、美國臨床腫瘤學院院士、香港醫學專科學院院士（內科）、香港內科學院院士，曾任香港中文大學臨床腫瘤學系系主任、沙田威爾斯親皇醫院腫瘤科顧問醫生及九龍聯合醫院腫瘤科顧問醫生。

# 秋冬「內外進補」 保持最佳狀態

天文台預測，今年的冬天會比以往寒冷，氣溫創出新低，寒冷的天氣，難免影響皮膚質素和身體狀態，除了多添寒衣外，也要為身體進進補。然而，「藥補不如食補」，補藥各有屬性，並非人人適合服用。最天然有效的方法，不外乎以均衡優質營養為身體「進補」。今期便介紹最適合冬季進補的天然健康食品及天然護膚品，助你內外夾攻，補足身體及肌膚所需營養，紅粉菲菲迎冬季。

## 極尚元氣補品 雪肌蘭魚寶蠔皇素

蠔是滋補界中的「極品」，具有滋陰助陽的功效。以精研科技提取而成的蠔皇素，具有養血補氣的功效，特別針對冬天血液循環欠佳，容易手腳冰冷以及面色蒼白的問題，讓您在寒冷的冬天依然保持容光煥發好氣色。



## 肌膚由內至外白滑 雪肌蘭魚寶美肌素

以玻尿酸膠原蛋白胜肽為主要元素的美肌配方，配合鯊魚軟骨精華，能發揮極佳的協同效應，有效填補細胞間脂質，令細胞回復緊緻彈性，每天服用數粒，已達到理想的「進補」效果，效能比燕窩花膠更高，更方便快捷，讓您由內而外透出嫩白光芒。

## 極速保濕 肌膚馬上柔軟 透明質酸美容液

蘊含高濃度的透明質酸(即玻尿酸)，是優質高濃縮保濕修護精華，能發揮極佳保濕效果，令細胞緊緻飽滿。具鎮靜、舒緩及消炎作用，特別適合缺水、敏感肌膚，令肌膚濕潤柔軟，無懼寒冬的乾燥感。



## 為細胞注氧 純100% 鯊烯精華

具有「肌膚救星」之稱的100%鯊魚油Squalane，能啟動滲透、活性、殺菌、親和及代謝五大效能，有效改善乾燥、敏感、痕癢、脫皮的肌膚，每晚睡前作最後護膚程序，將氧份打進每個細胞之中；翌日早上，肌膚回復幼滑細緻，像剛出生的BB般嬌嫩晶瑩！



## 更生膠原 提升彈性 修護保濕緊緻美容液

蘊含彈性緊緻成份，能深層修護肌膚細胞，重建膠原彈性纖維，有助撫平乾紋、皺紋，對抗衰老，提高肌膚自癒力，展現青春新肌。



### 優質卸妝防敏感 修護潔膚油

極溫和不澀眼的潔面配方，能徹底去除面上污垢死皮，無論濃妝、淡妝，甚至眼部和唇部化妝，都能徹底卸掉，當中的Squalane精華能軟化角質，預防敏感，令潔面後的肌膚保持幼滑細緻。



潔膚

### 消滅黑眼圈 特效眼部修護精華素

受血液循環欠佳所累，冬天容易出現熊貓眼及大眼袋。而啫喱狀的眼部修護精華，能快速滲透眼部肌膚，促進眼部血液循環，淡化黑眼圈，改善眼袋、浮腫問題，同時保濕緊緻雙眼，去除眼紋，使雙眼回復神采。



眼

### 對抗衰老 水晶晶瑩霜

含有最高質素的抗衰老精華面霜，矜貴護膚成份能加倍修護肌膚，促進細胞的血液循環及吸氧功能，持續改善乾燥及小皺紋，提升肌膚對抗周遭環境如紫外光、溫室變化等能力，令肌膚持久保持年輕少女的水凝幼滑、富彈性及光澤的青春感覺。



營養

### 潔膚護膚兼備 柔和潔膚泡沫

弱酸性的潔面泡沫，潔膚同時護膚，特別針對乾性、缺水、敏感的肌膚，泡沫粒子能深入毛孔，溫和地帶走油脂污垢，保持肌膚的天然保護膜，肌膚清爽而不會感到繃緊，顯得份外柔軟潤澤。



潔膚

### 細胞養份之源 修護保濕乳液

配合Squalane精華及多項修護保濕元素而成的保濕乳液，有效滲透肌膚底層，防止細胞氧化，同時提供細胞養份，感覺潤而不膩；具解毒及抗敏效能，適合敏感肌膚人士使用。



潤

### 海洋護膚力量 鯊魚面膜+海藻排毒面膜

集合深海鯊魚及億萬海藻的護膚力量，能即時賦活肌膚細胞，一方面補充肌膚底層膠原蛋白，重建彈力纖維網；一方面促進血液循環，排走壓力毒素，去除水腫，踢走包包臉，雙重力量收緊肌膚，達到緊緻瘦面效果。令皮膚在繃緊的寒冬即時為之一振，顯得均勻淨白，細緻無痕。



緊

### 天然保濕保護膜 活力天然保濕美容液

能增強肌膚天然保濕保護膜，鎖緊肌膚角質水份，改善粗糙敏感；當中的活躍細水份子可有效帶領修護成份進入肌膚深層，發揮極佳的保濕滋潤效果。



保濕

### 保護幼嫩肌 白白日霜

肌膚吸收了這麼多補品，被氧化掉實在不值得，所以記得塗上防曬產品。白白日霜具有SPF28/PA++防曬功效，蘊含原花青素、卡姆果精華等成份，具保濕及超強抗氧化力，能均勻淨白膚色，預防斑點，令肌膚持久柔潤透白，可作日霜用或作妝前打底霜用。



日

### 三分鐘急救倦怠肌 修護膠原蛋白保濕面膜

集合骨膠原、透明質酸、軟骨精華及Squalane精華等高濃度修護保濕面膜，短短三分鐘，喚醒「冬眠」細胞，踢走乾燥、缺水、敏感、暗啞、疲倦，令肌膚回復幼滑細緻，活力無限。



補水

### 護養全身 柔滑緊緻身體及護手霜

在寒冬，一支潤滑的身體及護手霜必不可少！萃取自天然海洋恩物昆布海藻提萃物及海藻精華的「柔滑緊緻身體及護手霜」，含豐富微量元素、礦物鹽和維他命E，能軟化角質死皮，滋潤肌膚，淡化色素及斑點，減少乾紋，同時收緊肌膚線條，令肌膚更為緊緻有彈性。可作潤手霜或身體乳霜兩用。



身

# 佩戴隱形眼鏡的日常護理

隨著本港近視人口越來越多，隱形眼鏡已成為「四眼」族既方便又普遍的選擇，人們對其護理知識往往一知半解，弄致謬誤頻生，大大增強感染眼疾之風險。其實，只要記得「保持乾淨」這不二法門，所有問題則迎刃而解。要保持眼睛健康，謹守以下眼睛護理三步曲：

## 1. 佩戴鏡片：

- 眼睛沒有不適方可使用鏡片，如睡眠不足、患有感冒等，便不應佩戴。
- 洗手和處理鏡片前，預先打開鏡盒蓋和生理鹽水樽蓋；如用即棄鏡片，先檢查有效日期。
- 用不含潤膚成份的視液洗手及用抹手紙抹乾雙手。
- 先取右鏡，用生理鹽水沖洗鏡片，沖洗時避免讓接觸鏡片表面的手指碰到其他物品。
- 戴鏡時用手指輕輕拉開上下眼瞼，避免鏡片觸及眼睫毛，輕輕將鏡片放在角膜上。
- 重覆以上步驟戴左鏡。
- 除鏡前須洗手，並同樣按「先右後左」原則。

## 2. 清潔及消毒鏡片：

- 用鏡片清潔液或多功能藥水，輕輕搓揉鏡片兩面及邊緣，每面約十秒。
- 再以生理鹽水或多功能藥水沖洗鏡片，然後小心放在眼鏡盒內。注意避免用作處理鏡片的手指碰到其他物品如樽身和樽蓋。

- 注入新鮮的多功能藥水後，扭緊盒蓋（確保鏡片完全浸在藥水裡）。
- 重覆清潔另一隻鏡片，完成後，把眼鏡盒放置陰涼處。
- 按眼科視光師指示定期進行除蛋白程序。

## 3. 清潔及消毒配件：

- 每次戴鏡後，倒去鏡盒的藥水。
- 用軟毛小刷子（如軟毛牙刷）和鏡片清潔液或不含潤膚成份的視液，清洗鏡盒、夾子，特別注意洗刷盒蓋和盒間之縫隙。但應儘量避免使用夾子，以免增加受污染的風險。
- 以清水沖洗鏡盒及小刷子後，用紙巾或抹手紙抹乾，反轉鏡盒及與刷子一併放置陰涼處風乾，在配件上面及下面鋪上紙巾以防受到污染。避免儲存在浴室或潮濕地方。使用前，以多功能藥水沖洗一次。
- 鏡盒未乾透前，切勿蓋上。



### 曹黃惠華教授簡介

香港理工大學眼科視光學院教授、美國視光學院院士及英國隱形眼鏡協會出版《Contact Lens & Anterior Eye》期刊亞太區編輯。目前進行的科研項目包括隱形眼鏡的佩戴與護理、角膜矯形術、微生物對隱形眼鏡及其配件的污染、眼淚和眼乾症。

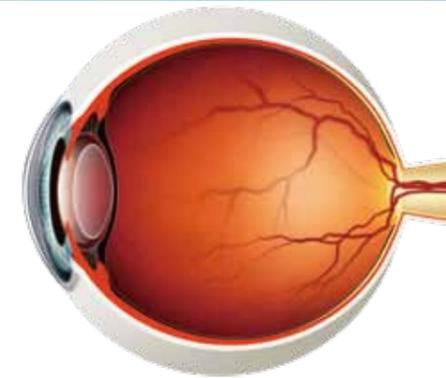
## 雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素

- 北歐野生藍莓·DHA·千里眼の木至強協同效應
- 花青素含量達25%，總含量真正最高！
- 增強視力，保護眼睛健康
- 舒緩眼乾澀、紅筋及疲勞現象
- 佩戴隱形眼鏡人士必食



健康是人類最寶貴的財富，但面對日新月異的健康問題，令滿腦子充塞了保健的疑問？

我們很榮幸請來張仁傑博士(Dr Cheung)為大家以最專業的角度解答疑難。



張小姐：本人從事文職工作，每天接近十小時對著電腦工作，一向有眼乾情況。自上月起更開始出現飛蚊症，令生活受到影響，有沒有方法可以改善眼睛疲累及飛蚊？



答：長期使用雙眼、秋冬天氣乾燥及淚水分泌減少，均是誘發眼乾症的高危因素。眼乾症一般不會引起嚴重疾病，但若處理不當，有機會引致眼睛受損，甚至角膜發炎。另外，飛蚊症是指眼前有黑點飄動，大部份的飛蚊症屬於退化性，因眼睛玻璃體退化，形成飛蚊，要有效改善，必須預防眼睛退化。

要改善眼乾及眼睛退化問題，平時應注意眼部休息，每用30分鐘電腦小休一會，及應適當補充眼睛營養。北歐野生藍莓精華及日本千里眼の木，是公認最有效的護目食品。研究指出，北歐野生藍莓精華含有豐富花青素，具有抗氧化能力，可防止視網膜細胞免受自由基傷害，亦可促進眼部微血管循環，改善眼乾及眼睛疲勞問題。千里眼の木則含有杜鵑醇，是日本民間流行的護目護肝食品。此外，天然魚油DHA亦是構成視網膜的重要元素之一，能通過血液視網膜屏障(blood-retinal barrier)，使視網膜細胞柔軟。配合花青素能提高視網膜對光的感受性，與千里眼の木三者共同攝取，能互相產生協同效應，發揮最大護眼功效。

針對以上問題，建議服用以下產品及服用量：

**藍莓活力明目素：4-6粒**

可根據專業建議，按需要調校服用量



### 張仁傑博士簡介

張仁傑先後獲得科學學士、哲學博士學位、加拿大另類療法考核委員會註冊會員及加拿大國際自然療法中心自然療法醫師專業資格。張博士主修有機化學（包括有機合成、分析化學、天然物化學及脂肪酸化學），並曾在政府化驗所法證事務科任職化驗師，以及任教香港大學專業進修學院藥劑學學士課程。對於利用功能性食品來預防疾病，改善健康及重量控制均頗有心得，並經常撰寫有關健康食品的文章。

# 紅酒素 SOD 踢走自由基 抗氧化防細胞衰老 (下)

近年天然健康食品大行其道，但觀乎市面過百款不同產品，聲稱具有保健功能，但具科研證實的產品佔幾多？本刊邀請到香港科技大學生命科學部高錦明教授，抽選數款具有優良科研根據的天然健康食品，為大家解說。

上期闡釋了紅酒素SOD的抗氧化原理，今期會續談其對健康，尤其心臟的益處。一般來說，30歲人士身體健康會開始走下坡，清除自由基的能力亦會降低，日積月累下自由基會越來越多。自由基會攻擊體內各器官，導致功能衰退，其中影響最大的，就是我們的心臟。

## 心臟梗塞，可大可小

心臟就如一個泵房，是產生動力的地方，把血液泵至各個器官，所以心肌細胞亦易受由能量代謝過程而產生的自由基所損傷。心臟受到自由基破壞的癥狀，包括平日無特別感覺，但當做運動後或緊張時，會覺得個心「比野頂住頂住」，這就要多留意了！如果冠狀動脈受堵塞導致心肌梗塞，嚴重可導致死亡！

## 預防血管堵塞

要預防心臟病，首要防止血管堵塞。血管為何會塞？這與膽固醇有關！膽固醇是脂肪，很容易被氧化。當中壞膽固醇會積聚在血管內壁，堵塞血管；好膽固醇則能從血管內壁帶走膽固醇。為何膽固醇會變壞？是因為膽固醇被血管細胞的自由基氧化，變成壞膽固醇。如果人體的抗氧化系統好，足以消除自由基或有效抑制氧化，便可減少產生壞膽固醇，從而減低出現血管堵塞機會。所以大家應多進食紅酒素SOD，令血管暢通無阻。



## 提升心臟細胞抗氧化能力

如果心臟細胞抗氧化能力高，就算自由基產生增多，亦有能力抵禦外敵。而紅酒素SOD就能夠有效提升心臟抵抗自由基之能力，維護心臟健康。法國人與美國人一樣，都愛吃肉及油膩食物，但法國人患冠心病的比率則較低，原因是法國人愛喝紅酒，他們拿到抗氧化最重要的鎖匙---紅酒素SOD！不過，因紅酒含有酒精，過量喝酒又會引致其他身體問題，最好的選擇自然是剔除了酒精的紅酒素了。

## 自由基加速皮膚老化

有些人的外表看來較顯老，如白皮膚的外國人，這都是體內的自由基作祟，令皮膚老化有關。皮膚經常接觸到紫外線、紅外線等日光，會產生大量自由基，自由基會分解彈性蛋白，破壞皮膚結構，從而產生魚尾紋、皺紋等！所以，多補充抗氧化食品SOD，對抗紫外線刺激身體產生的自由基，有助防止皮膚老化，減少皺紋出現。

## 腦部最易受自由基襲擊

自由基可以影響到心臟、血管、皮膚等健康，但原來身體最易受到自由基破壞的地方是「腦部」，腦部有很多脂肪、最易受到氧化！當腦神經細胞受到氧化，會引發老人退化症、柏金遜，會導致記憶力減退或控制不了手腳活動！之前也提及，自由基是產生動力時的副產品，而腦部需要產生很多能量來維持身體功能，所以腦部最易受自由基襲擊！所以，抗氧化可說對身體任何一個地方都相同重要。

要及早將自由基踢走，保健是主要的策略，所以大家要多與「好朋友」為伍，進食紅酒素，方能保障生命！



### 高錦明教授簡介

高錦明現任香港科技大學生命科學部教授。他於八六年在香港中文大學畢業後，再赴加拿大英屬哥倫比亞大學攻讀藥理學，於九零年取得博士學位。其後於香港科技大學積極進行中草藥和健康食品研究。高博士的研究集中探討補益食品的抗氧化和免疫調節功能，至今已編寫一書和發表超過一百篇相關之研究論文。高博士也在香港率先開發現代保健產品，對推廣健康和天然食品不遺餘力。在九九至零五年間擔任香港中醫藥管理委員會中藥組委員。



# 健康飲食迎佳節

聖誕除夕是普天同慶的日子，亦是親朋聚首、宴會不絕的日子。面對琳琅滿目的美酒佳餚，容易令人放縱飲食，假期後長出幾磅肥肉。其實，只要慶祝前做好預防工作，加上事後調節得宜，可減低派對及自助餐後的胃痛食滯和宿醉頭痛情況。今期教您佳節飲食8大守則，自然可放心迎佳節。

## 佳節飲食8大守則

### 1. 即使當晚有派對，早上也應如常飲食

不少人也會於大餐當天「留肚」，但飢餓只會令人更想吃，容易吃得比實際需要還多，所以當天早上亦應照常飲食。



### 2. 赴會前切忌空肚

赴會前切忌空肚，可先吃少量梳打餅或全麥麵包打底，慎防進餐前吃過量。

### 3. 只吃最喜歡的

只選最喜歡的，避免每樣吃一件，吸收過多熱量。

### 4. 先喝湯及吃蔬菜沙律

湯品類可選擇較低熱量的雜菜湯、青紅蘿蔔湯等，避免以忌廉、牛油製成的海鮮湯、南瓜湯及酥皮湯等。  
蔬菜沙律含豐富纖維，健康之餘可增強飽肚感，可選檸檬汁或醋代替沙律醬，避免攝取過量脂肪。



### 5. 避免炒炸類食物



主菜方面可多選擇蒸、燒、湯灼、焗類。炒粉麵飯及煎炸菜式如炸魚塊、炸雞翼、吉列豬扒等，含大量脂肪，可免則免。

### 6. 選擇較低熱量的甜品

可選熱量較低的豆腐花、布丁、果凍和鮮果等，避免忌廉、芝士和慕絲蛋糕等高脂甜品。

### 7. 生蠔、魚生切忌吃過量

生蠔、魚生等未經烹煮的食物，含菌較高，容易引起腸胃炎，不要吃得過量。

### 8. 酒精飲品「一杯起兩杯止」

如要喝酒，可先進食紅酒素及澱粉類食物打底至五分飽後才喝，或一面進食一面喝酒，有助減緩酒精進入血液速度，減低醉酒機會。過量飲酒可傷肝，故應一杯起兩杯止，萬一喝醉了，應喝適量清水，有助稀釋酒精濃度，並加速酒精排出體外。



### 大餐前後飲食秘技

雖然大餐後容易吸收過多熱量，但之後亦不應急速節食，以免影響健康。大餐後應循序漸進，以清淡飲食為主，多進食蔬菜水果補充足夠纖維，及控制每餐肉類的分量，配合適量運動，有助加速燃燒過剩的熱量。

有益脂肪酸**Omega-3 EPA**作平衡，以及攝取強效抗氧化物如**紅酒素SOD**，以防健康受到損害。

### 餐前吸脂、餐後溶脂

大餐難免會較平日吃得開懷，不免攝取過多壞脂肪，令脂肪積聚體內，影響心血管健康。可於餐前先進食**魚精蛋白阻脂素**，有效阻隔脂肪吸收達42%；而用餐過後，可補充

### 天然解酒食品

喝酒前和後亦都可補充**蠔肉精華**及**紅酒素SOD**，加速肝臟代謝酒精，防止宿醉及酒後不適。

雪肌蘭健康檢測中心營養師  
Fion Tam



# 舒緩頭痛妙法

近十年來香港生活壓力越來越大，有頭痛問題求醫的人也越來越多，甚至出現在小孩身上。要有效治療頭痛，必須先理解它的源由。頭痛一般可分為腦部以內和以外引起。腦部以內者多為腦瘤或出血，比較嚴重但比例極少。常見者多為腦部以外引起，如緊張性頭痛和頸椎病變性頭痛，由於肌肉勞損和骨科傷病影響。

### 姿勢不正確：

要有效治療頭痛，請遵守以下守則：

- 保持良好姿勢，減少肌肉緊張和勞損
- 生活放輕鬆，減少精神壓力
- 注意多運動，鍛鍊肩頸力量和加強血液循環
- 病向淺中醫，不要依賴止痛藥



吳俊霆

### Elton Ng 簡介

香港理工大學康復治療系畢業，現為專業物理治療師。擁有運動專科物理治療學碩士、美國醫學院的 Exercise Specialist 資格，同時亦是優秀的越野賽運動員，曾多次代表香港到世界各地參賽，獲獎無數。

以下推介自我保健五法則：

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 |   |

1. 於雙耳正上方約一吋，輕按壓及打圈按摩，每日三十次。
2. 於眼眉斜上方約一吋左右，按壓至有疲軟感覺，每日三十次。
3. 於腦後方髮線上一吋骨位，輕輕向上推壓，每日三十次。
4. 坐下扶著椅子，另一手按著頭部靠向一邊。每邊停留十秒即可以做另一邊，每日三十次。
5. 握手成拳並置於下巴及鎖骨間，稍微用力將下巴壓向拳頭，以放鬆後頸肌肉，每日三十次。

## 雪肌蘭舒壓減頭痛貼士

情緒經常處於緊張狀態，精神出現壓力，都會令不同部位的肌肉隨之拉緊，常見於兩肩和鎖骨位置，從而壓逼通往腦部的血管及淋巴腺，令供往腦部的血液循環減慢，導致頭頸痛。

天然優質蠔肉精華，能助人寧神安睡，舒緩緊張，自然有助減輕繃緊的肌肉神經，從而舒緩頭痛情況，當中的醣原更是腦部最大能量來源；而優質的魚油DHA則是唯一能進入腦細胞的結構性物質，有助促進腦部血液循環，減輕頭痛。



雪肌蘭魚寶腦之源



雪肌蘭魚寶蠔皇素

今年可說是雪肌蘭的豐收年。一方面，集團取得了前所未有的佳績，榮獲多個專業品評大獎；另一方面，努力多年的企業義工服務，發展漸趨成熟。此兩大事業於我同樣重要，魚與熊掌兩者兼得，令我自覺十分幸運，亦深感只要肯付出努力，必定會有理想收穫。



## 劉陳小寶 魚與熊掌如何兩者兼得？

### 連續11年考第一

每年，雪肌蘭都穩奪屈臣氏健康美麗大賞全場「唯一至高榮譽大獎」，亦是獲得全場最多獎項的品牌。屈指一算，由舉辦至今已11年，無一間斷。感覺猶如每年考試派成績表般，因為我們每年都很「努力讀書」，所以年年考第一；而能夠連續11年都考第一，真的很難得，亦是集團上下持續努力不懈的成果。

### 喜獲國際專業大獎

今年，集團更上層樓，獲多個專業機構頒發各類獎項，每一個獎項對我來說，也別具意義。先說由亞太卓越企業標準大獎的「亞太最卓越健康及美容業獎」，由評審至獲獎歷經數月，大會評審主委Dr. Palmira Lopez更親自由西班牙來港，審核集團的運作及紀錄，非常嚴謹認真。所以，能夠奪得這個國際性的獎項，對集團來說是一個高度的肯定。

### 勇奪「亞太最傑出社會成效獎」

此外，我個人亦獲評審委員會頒發「亞太最傑出社會成效獎」。雖然，一向工作和行善都是發自內心，並非為獎項而做。然而，能夠獲得業界及社會人士關注，對社會公益風氣有正面的影響，亦鼓勵我今後更努力做得更好。

### 實踐企業責任

說真的，能夠在營商之餘，透過義工服務，為有需要人士提供關懷與愛心，共建和諧社會，是我的終身目標。集團自2007年成立「雪肌蘭愛心義工隊」，鼓勵員工積極參與服務長者的義工活動，翌年成立愛心奉獻專業人士義工隊，現時“愛心奉獻”義工隊的成員，已包括護士及學護義工、視光師義工、專業家居支援隊等，義工人數超過700名，服務近五萬名長者。最近更成立了「雪肌蘭愛心奉獻基金」，支持更多不同類型的長者義工活動，積極實踐企業責任，回饋社會。

### 有幸成為香港驕傲企業品牌之一

此外，集團亦喜獲早前《明報》與中大合辦的「香港驕傲企業品牌選舉」選為「潛質企業品牌」，這次選舉共有70多間企業參加，能夠在眾多企業中，獲業界專業品評為最潛質的企業，確實值得驕傲！

### 勤吃天然健康食品 保持最佳狀態

縱使工作忙碌，但有朋友卻很好奇，雖然他們都知我一向有服食天然健康食品的習慣，皮膚和身體一向keep得很好，只是不明為何我年過半百，近年皮膚卻明顯地變得更白滑，甚至媲美二十多歲的少女？秘密就在於美肌素。自從09年初推出至今，一直都keep住每天進食6-10粒，自己起初也不為意，但很多朋友稱讚，才留意到皮膚真的比之前白了又滑了。在冬天時皮膚竟然一點也不乾，很多朋友服用後都和我一樣讚不絕口，說效果比吃燕窩花膠補品好得太多了。

能夠在營商和義工服務取得平衡，令我感到無比滿足！冀望未來集團員工繼續上下一心，攜手創造令人驕傲的成績，推廣身心內外健美，讓健與美繼續延展開去。



劉主席不時往地區中心探訪，早前便聯同影星胡杏兒小姐往劉陳小寶綜合復康中心探訪學員。



每年屈臣氏頒獎禮，除了派成績表，亦難得與各好友相聚暢談。(左起：曹敏莉、劉主席、屈臣氏董事總經理吳宏宇、陳副主席、鄭嘉穎)



雪肌蘭魚寶美肌素



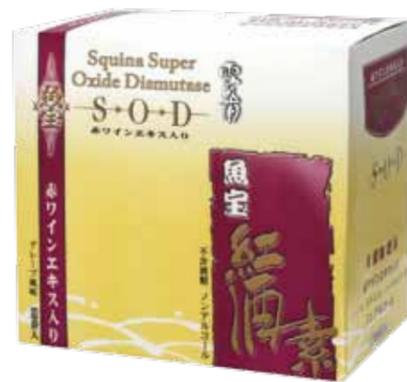
每年的12月，大大小小的派對排山倒海而來，除了外出吃大餐外，很多人都會選擇與大班朋友在家搞派對，或叫到會，或親自炮製心水菜式。個人也很喜歡在家搞派對，一大班朋友在家隨意地吃東西談談天，感覺熱鬧又溫暖。而一支恰到好處的 Party Wine，更會令整個 party 生色不少呢！

## 陳細潔 推介佳節派對美酒

Party wine首選紅酒，因為香檳和白酒都要較冰凍才可口，較適合只得三五知己時喝，人多時便顯得較麻煩；相對紅酒更方便得多，由於是用作party wine，志在開開心心一起喝喝酒，所以價錢不用太貴；至於口味方面，飲酒很個人的，有些人喜歡fruity些，有些人則偏愛dry些，硬身些；不過，如果選作party wine，自然要選一隻較易入口，一般約16-17溫度已很易入喉，但也要注意酒精濃度有多少。

除了方便易入口，紅酒亦是眾多酒類中卡路里較低的，對身體的益處亦較多，如抗氧化、抗衰老、降膽固醇等，可謂色香味俱全。不過，過量的酒精始終對身體不好，所以我這個紅酒愛好者，也會適可而止，不會過量。而且我有個護肝貼士，就是飲酒前後都會吃紅酒素

SOD，幫助促進酒精代謝，令酒精不會留於體內，保護肝臟；我亦有介紹朋友吃，有位朋友更孜孜地告訴我，吃完SOD後飲酒不醉呢！然而我告訴他，縱使有SOD幫手，也不要過量喝酒，始終酒精傷身呢！



雪肌蘭魚寶紅酒素 SOD



左起：理大醫療及社會科學院副院長葉健雄教授、屈臣氏高級採購經理陳志強、野村義宏博士、集團主席劉小寶、副主席陳細潔、霍耀東醫生及屈臣氏採購總監吳宗禧。

## 日本專家剖析 軟骨素硫酸鹽的獨特奇效

雪肌蘭國際集團贊助香港理工大學醫療及社會科學院、康復治療科學系，以及中港脊醫學會學院於11月18日的兩場講座，由東京農工大學野村義宏博士主講，吸引校內師生、醫療康復團體，以及藥劑師參與。

### 骨關節炎情況下降

野村博士為研究生物資源科學及動物科學的著名學者，他指出根據不同的實驗結果顯示，軟骨素硫酸鹽S.C.P.對骨關節炎有理想表現。其中一項實驗更顯示，服用軟骨素硫酸鹽S.C.P.後，關節發炎的情況大大下降了。

### 促進玻尿酸的製造 雙重保護關節

軟骨素硫酸鹽S.C.P.更可流進關節滑膜，促進玻尿酸合成酶活動，從而增加玻尿酸量，發揮更大保護軟骨的作用。野村博士認為，骨關節炎的人士可服用適量的軟骨素硫酸鹽，以改善病情以及作為防禦。

### 唯一改善尿酸水平

研究指鯊魚軟骨素硫酸鹽S.C.P.，更是唯一兼具穩定尿酸功效，學者相信與當中的軟骨蛋白複合物有關，能活化細胞，令已受破壞的絲球體及基底膜再生，這些過濾系統是清除體內尿酸的關鍵，十分適合痛風人士服用。野村博士表示，軟骨素硫酸鹽S.C.P.是目前市面唯一同時做到以上三大效能。



著名學者野村義宏博士講解軟骨素硫酸鹽對關節炎的療效。



執業脊醫霍耀東醫生講解日常生活習慣與脊椎病的關係。



講座吸引不少師生、醫療康復團體及藥劑師參與。



姓名：林雅好

年齡：50+

推介產品：鯊魚軟骨素 S.C.P.、天然魚鈣、鯊魚丸、藍莓明目素、美肌素、淨の丸、腦の源、生命の本源

## 進入雪肌蘭的健康世界

### 眾裡尋「它」 原來近在咫尺

我覺得很萬幸，在香港千萬種健康食品中，我選中了雪肌蘭，使我少花金錢和時間來尋找有效保健品。有一段時間我在國外居住，因貪方便在當地買了各式各樣的保健品來吃，結果錢是花了，但效果卻全無！有時還出現副作用，最後我還是選擇吃雪肌蘭天然健康食品。

### 解決退化和過敏性問題

我很偏食，所以營養不均，加上年齡問題，身體出現了退化。首先發生了退化性關節炎，很痛！一級樓梯都上不去，經常要吃止痛片，吃了軟骨素和EPA一段時間後，現在可以上樓梯，不用再吃止痛片了。此外，我的眼睛長年累月有紅筋，最近兩年又很乾澀，看電腦20分鐘後便會流眼淚，我吃了藍莓素和DHA三個月後，情況全改善了，視力更加清晰。我是過敏性體質，皮膚經常出紅疹，腳蹠的裂紋跟著我20年，到了冬天又癢又痛，醫生叫我擦藥膏都沒用，我加吃了鯊魚丸後，皮膚很少再過敏，腳蹠的裂紋全都不見了，太高興了，很值得吃。

### 天然魚鈣的神奇效果

還有更神奇的是雪肌蘭的鈣片，曾聽說過合成鈣片不易被吸收，還會在體內結石，所以我盲目決定不吃鈣片。但原來更年期會令鈣質流失，我的骨質密度更是負數，除雙腿經常抽筋，腰酸背痛，手震之外，更有牙齒酸軟情況，不敢用力咬食物。看牙醫說是缺鈣問題，我很灰心，人不吃東西怎麼活下去呢？我仔細看了雪肌蘭魚鈣的說明書後，決定試吃鈣片。結果我早上才剛吃3粒，下午牙齒就沒有酸軟感了，晚餐可很輕鬆隨意咬食物，太不可思議了！我還以為要吃3瓶後才見效，證明雪肌蘭的鈣能快速被人體吸收，立竿見影。

### 陸續試用新產品

我妹妹臉上毛孔粗大，有些斑，我給她試食美肌素，每天吃6粒，8星期後發覺她臉兒變得白淨了，毛孔也小了。今年推出新產品DNA，當然也要一試！我吃了3瓶後，人比較不易疲倦，新陳代謝恢復正常，最明顯是指甲和頭髮很快長，人看起來精神很多。

寫到這裡，大家不要誤會我替雪肌蘭宣傳，而是真正想分享產品的效果。在此，順便感謝May小姐（雪肌蘭健康顧問）帶我進入雪肌蘭健康世界。

### 歡迎投稿

如您也希望分享健康心得，歡迎寫下內容及推介之雪肌蘭天然產品，並連同近照及個人資料（姓名、年齡、職業、地址、聯絡電話及會員編號），寄往：香港銅鑼灣邊寧頓街18號18樓雪肌蘭顧客服務部（信封面註明「會員分享」），亦可傳真至2504 0830或親身交往雪肌蘭美容健體中心、專門店或屈臣氏雪肌蘭專櫃。內容一經刊登，將獲贈精美禮品乙份。

姓名：Ng Siu Lai

年齡：40+

職業：採購員

推介產品：  
鯊魚軟骨素 S.C.P.



## 健康無價！

### 力量重生，活力再現

因工作關係，約五年前我開始發現雙膝漸漸無力，上巴士也要像老人家一樣，用雙手扶著車門手柄才能登上。直至本年6月尾，在雪肌蘭觀塘新店取寄存貨時，遇上一位太太，買了很多軟骨素S.C.P.，當時我問她哪是什麼產品？健康顧問便向我介紹了它的功能特點，經健康顧問強烈推介，加上這位太太的親身證明，我開始服用S.C.P.，不需一個月，果然明顯改善了雙膝乏力問題。到現在已3個月了，我行樓梯可以上落自如，而我媽媽當時也和我一起試食，也改善她的雙腳無力，現在我也介紹給我身邊有需要的朋友，希望能和我一樣健康生活每一天！

姓名：白老太

年齡：75+

推介產品：  
淨の丸

## 漸漸地不用再倚賴西藥了

### 不知不覺改善了血脂血壓

我進食雪肌蘭魚寶天然健康食品已經有9-10年了，在上年去了澳洲旅行，並逗留當地與孫仔、孫女共聚了4個月才回來。其實我本身長期要食降血壓藥和血脂丸（而我本身都有服用雪肌蘭魚寶淨の丸，因知道對血壓血脂好），但這次是臨時決定逗留這麼長時間，事前並沒有預備，所以帶備的藥並不足夠，沒有食藥近4個月。當回來時，生怕血壓和血脂情況變差，馬上做了全身檢查了解一下，發覺血壓和血糖竟然都屬正常，想不到原來雪肌蘭的天然產品如此有效，在不知不覺間改善了我的健康，的確對我身體有幫助，現在我可以減少食西藥，感到非常輕鬆。

### 小寶結語

十分感謝各位會員分享親身感受。假如您亦想跟大家分享服用雪肌蘭魚寶天然健康食品，或使用雪肌蘭天然護膚品改善健康及皮膚的經驗，我們非常歡迎大家投稿！最後，希望更多像我們一樣，活得健康快樂。

以上內容均為受訪者親自撰寫或親身口述，絕對真確，特此鳴謝！





雪肌蘭國際集團主席劉小寶(右三)及副主席陳細潔(左三)與鄭嘉穎(右二)、曹敏莉(左二)及陳欣健(右一)、黃百鳴(左一)一同分享得獎喜悅。

## 雪肌蘭年年總冠軍 奠定天然健康食品專家地位

一直穩佔市場領導地位的雪肌蘭，在早前屈臣氏舉辦的2010年第11屆「健康美麗大賞」頒獎禮中，再次成功蟬聯所有產品之總冠軍寶座，共有七大天然產品稱冠。成為最多及最大獎項得主。今年再下一城，連奪全民最愛十大品牌以及專業客戶服務大獎，證明雪肌蘭是顧客心目中最具份量的優質品牌，奠定“天然健康食品專家”的崇高地位。

憑著優質·天然·高效，皇牌產品「雪肌蘭魚寶鯊魚丸」，已連續第11年蟬聯唯一「全場至高榮譽大獎」，成為健康食品中的No.1。而另一人氣產品「雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素」亦氣勢如虹，連續第5年勇奪「冠軍中之冠軍」寶座，加上新推出的DNA核酸「雪肌蘭魚寶生命之本源」，是市面獨家基因營養補充品，一推出便深受顧客歡迎，勇奪今年的鑽石大獎No.1最大獎項，成績彪炳。



集團主席劉小寶對雪肌蘭獲投票選為「最民最愛十大品牌」表示高興，證明集團多年來贏得市場信任和口碑。



集團副主席陳細潔認為誠懇的服務態度，是奪得「專業客戶服務大獎」的關鍵。



鄭嘉穎服食腦之源DHA及藍莓活力明目素多年，覺得自己猶如返老還童，充滿活力。



曹敏莉自從使用雪肌蘭天然護膚品，改善了敏感、乾燥。就算不化妝，皮膚依然剔透亮澤，充滿神采！



- 雪肌蘭魚寶鯊魚丸  
獲全港所有健康食品中**最大獎項**  
唯一全場「至高榮譽大獎」
- 雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素  
獲全港所有藍莓產品中**最大獎項**  
「冠軍中之冠軍」
- 雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P.  
獲所有關節骨骼健康食品中**最大獎項**
- 雪肌蘭魚寶蠔皇素  
獲所有滋陰固本補充品中**最大獎項**
- 雪肌蘭魚寶腦之源DHA  
獲所有醒腦DHA產品中**最大獎項**
- 雪肌蘭魚寶生命之本源  
獲所有基因營養補充品中**最大獎項**
- SQUINA純100%天然鯊烯精華  
獲所有抗氧化護膚品中**最大獎項**
- 雪肌蘭獲全民投票當選  
「全民最愛十大品牌」品牌**No.1**
- 雪肌蘭獲頒發  
「專業客戶服務大獎」  
專業服務**No.1**





劉主席及陳副主席接受首席評審專家 Dr. Palmira Lopez (左二) 及頒獎嘉賓香港公開大學校長梁智仁教授 (右二) 頒發獎項。

## 雪肌蘭榮獲「亞太最卓越健康及美容業獎」

雪肌蘭國際集團於本年度由亞太卓越企業標準協會所舉辦的「2010亞太卓越企業標準大賽」中，榮獲「亞太最卓越健康及美容業獎」，在芸芸同業當中突圍而出，力證產品優質天然，具促進人類健康之功效，贏盡客人信心和口碑。

集團主席劉陳小寶更榮獲「亞太最傑出社會成效獎」，體現她除於商界有出色表現外，亦熱心貢獻社會，身體力行。而副主席陳細潔則榮獲「亞太最傑出人力成效獎」，她實施最高成效的人力資源措施，使員工能發揮所長，集團業務得以持續發展及增長。

劉陳小寶主席膺  
「亞太最傑出社會成效獎」



陳細潔副主席膺  
「亞太最傑出人力成效獎」



## 雪肌蘭勇奪《明報》「香港驕傲企業品牌」之「潛質企業品牌獎」



劉陳小寶主席從評審之一的香港中文大學市場學系(理學)碩士課程主任冼日明教授手中接過獎項。

由《明報》與香港中文大學市場學(理學)碩士課程合辦及香港總商會協辦的「香港驕傲企業品牌選舉2010」中，雪肌蘭獲得香港驕傲企業品牌評選團評選為潛質企業，榮獲「潛質企業品牌獎」，以嘉許集團潛質無限，具有極高的發展潛力。評選團由專業的市場營銷專家組成，經過多輪的甄選後而選出得獎品牌，力證是次獲獎極具公信力。

## 雪肌蘭榮獲《TVB周刊》「最強人氣品牌大獎」頒發「最優質護心補肝健康食品品牌」

「雪肌蘭魚宝淨の丸」及「雪肌蘭魚宝紅酒素SOD」榮獲《TVB周刊》選為「最優質護心補肝健康食品品牌」，成為最強人氣品牌，證明產品是值得信賴的護心保肝保健品。集團副主席陳細潔早前代表公司出席頒獎禮，領獎後表示：「公司對於產品的要求一直恪守優質、天然、高效能的三大指標。經大學科研測試，並獲國際性醫學權威刊物證實功效具科研根據，好讓顧客放心食用。」



TVB業務總經理鄭善強，親自頒發獎項予集團副主席陳細潔。



## 雪肌蘭連續 13 年贊助國際中華小姐

雪肌蘭國際集團連續第13年贊助國際中華小姐選舉，日前於觀塘鱷魚恤中心雪肌蘭專門店舉行頒獎典禮。集團主席劉陳小寶 (Angel) 及副主席陳細潔 (Abbie) 於活動上頒發大支票及名貴獎品予得獎佳麗。

雪肌蘭國際集團一向以宣揚健康訊息為己任，以「令您健康」為服務宗旨，所以對於與健康、美麗有關的活動都特別支持，Angel：「國際中華小姐不單具備美貌，而且兼具健康、內涵和智慧，和雪肌蘭的理念很相似，所以我們一直都很支持這個活動，相信各位得獎佳麗必定能夠發揚中華民族健康美麗的訊息。」



本屆國際中華小姐冠軍岑麗香接受 Angel & Abbie 頒贈獎品。

## 雪肌蘭捐款支持「香港乳癌基金會」



雪肌蘭一向對公益事務不遺餘力，尤其是對於關注健康之機構。公司於「香港乳癌基金會」創會5周年的晚宴當中，捐款支持基金會推展保健教育、患者支援服務，以及乳癌研究及倡議工作。相片中見基金會主席蔡梁婉薇 BBS (右)，從雪肌蘭國際集團副主席陳細潔手上接過捐款支票。

# 醫學+美肌 Derma Cosmetics



## 護膚，要由醫學角度出發

日本 C'BON DR 獨創「液晶乳化技術」，有效滲透肌膚底層，從根本改善肌膚質素，令肌膚變得「健康亮白」。

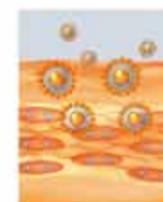
一滴  
活化億萬細胞



活化護膚成份 肌膚吸收度 **提升** 100倍  
「液晶乳化技術」LCD Emulsification Technology



「油-水-油」的粒子組合，確保護膚成份持久保鮮



修護粒子直達肌膚底層才釋放 修護力量，肌膚徹底吸收



透明質酸美容液



臨床效用  
測試



高濃度  
活性成份



皮膚科  
醫生認可



低敏感  
配方



醫學  
研發



敏感皮膚  
安全測試



適合長期  
使用

# 緊緻・彈性・美白

告別  
乾燥痕癢

告別  
敏感肌

回復  
BB肌

北風呼呼  
皮膚乾燥

徹底解決秋冬肌膚問題



日本製造  
空運抵港

雪肌蘭魚寶美肌素

天然健康食品專家



## の体験

肌膚是一生人穿一世的衣裳，要肌膚持久有彈性，展現亮麗美白，必須從內而外入手。

### 由內而外改善膚質 徹底解決肌膚煩惱

- 鎖緊水份，提升彈性
- 改善乾燥脫皮、肌膚痕癢
- 促進膠原蛋白更生
- 除皺、改善鬆弛問題
- 保持眼角膜濕潤
- 淡化色斑，改善膚色不均
- 緊緻毛孔、平衡油脂分泌
- 改善暗啞，締造白滑美肌
- 有效發揮協同作用

三重天然美肌配方  
效果比單一成份更超卓

美しいです  
元気だったわ

由榮獲日本JHFA及  
U.S.NPA認可之  
GMP廠房生產，  
100%品質保證。

### 科研實證功效

多國科學家研究顯示：  
玻尿酸及膠原蛋白能加速皮膚表皮更新

日本研究臨床證實：  
ヒアルロン酸を飲んで小シワが改善し色白に



8  
星期後  
顯著改善眼紋，眼部肌膚回復緊緻！



愛心奉獻義工隊主席劉陳小寶女士(右一)，在香港理工大學醫療及社會科學院院長胡志誠教授(左一)陪同下，致送紀念座予勞工及福利局常任秘書長鄧國威太平紳士。

## 「雪肌蘭愛心奉獻基金」資助 「老有家居好幫手」長者生活家居改善計劃

由「愛心奉獻」義工隊發起，「雪肌蘭愛心奉獻基金」資助的「老有家居好幫手」長者生活家居改善計劃，較早前於香港理工大學校園舉行開展儀式，並邀得香港特區政府勞工及福利局常任秘書長鄧國威先生擔任主禮嘉賓，以及活動大使鄭嘉穎先生親臨開展儀式支持有關計劃，宣揚家居安全對長者的重要性。

是次活動將由理大活齡學院專業職業治療師團隊，聯同雪肌蘭愛心奉獻家居支援隊等義工，為二百戶長者家庭提供專業的家居環境評估服務與改善建議，以及作出合適的家居設置，是一項為期五年的針對性家居改善項目。義工隊稍後更會舉辦長者家居安全講座，提高長者自理能力，改善其生活質素。

### 「雪亮眼睛」 義工行動剪影

此外，早前展開的「雪亮眼睛」長者驗眼計劃亦進展順利，「愛心奉獻」義工以「一長者一義工形式」，陪同地區長者往理大視光學學院接受專業視光師檢驗眼睛，令長者感到無限溫暖。



右二起：活動大使鄭嘉穎、義工隊主席劉陳小寶、勞工及福利局常任秘書長鄧國威太平紳士、理大醫療及社會科學院院長胡志誠教授、義工隊副主席陳細潔、保良局主席呂鈞堯與一眾嘉賓義工合照留念。



榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

憑券選購「雪肌蘭魚寶美肌素」乙瓶，即可作HK\$50現金券使用  
數量有限，欲購從速，售完即止！



UP to HK\$200

HK\$50 現金券

HK\$50 現金券

優惠細則

- 榮譽會員最多可享扣減HK\$200，金咕會員最多可享扣減HK\$150，印花咕會員最多可享扣減HK\$100
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2011年1月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



七折優惠

榮譽會員 金咕會員

憑券選購「特效眼部修護精華素」乙支，即享七折優惠



榮譽會員同時選購2支，額外再送「完美肌膚修護液」乙支

送

數量有限，售/送完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購/換產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2011年1月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽或金咕會員



七折優惠

榮譽會員 金咕會員

憑券選購「鯊魚面膜」(5片裝)及「海藻排毒面膜」乙套，即獲七折優惠



榮譽會員可額外獲送「鯊魚面膜」(2片裝)乙份

數量有限，售/送完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購/換產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2011年1月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽或金咕會員



七折優惠

榮譽會員 金咕會員

憑券選購「水晶晶瑩霜」(五支裝)乙盒，即享七折優惠



榮譽會員更可額外獲送「完美肌膚修護液」乙支

數量有限，售/送完即止！

送

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購/換產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2011年1月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽或金咕會員



七折優惠

榮譽會員 金咕會員

憑券選購「活力天然保潔美容液」乙支，即享七折優惠



數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2011年1月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽及金咕會員



七折優惠

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

憑券選購「柔滑緊緻身體及護手霜」乙支，即享七折優惠



數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2011年1月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



七折優惠

榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

憑券選購「修護膠原蛋白保潔面膜」乙支，即享七折優惠



數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2011年1月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

七折優惠

憑券選購「修護保潔乳液」乙支，即享七折優惠



數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2011年1月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

七折優惠

憑券選購「柔和潔膚泡沫」乙支，即享七折優惠



數量有限，欲購從速，售完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限購產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2011年1月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

免費送

憑券選購雪肌蘭純天然防敏感護膚系列折實滿HK\$5,000，即送「活力治療敏感精華修護素」乙支



數量有限，換購從速，送完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限送產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2011年1月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

免費送

憑券選購雪肌蘭純天然防敏感護膚系列折實滿HK\$3,500，即送「活力潔面泡沫」乙支



數量有限，換購從速，送完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限送產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2011年1月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

免費送

憑券選購雪肌蘭純天然防敏感護膚系列折實滿HK\$2,000，即送「金裝雪滑瑩肌面膜」乙片



數量有限，換購從速，送完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限送產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2011年1月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



榮譽會員 金咕會員 印花咕會員

免費送

憑券免費獲贈「柔滑緊緻身體及護手霜」旅行裝乙支



數量有限，送完即止！

優惠細則

- 每人限用一券，每券限換產品乙份
- 此優惠不得兌換現金或與其他優惠同時使用
- 會員必須親身使用此券，影印本無效
- 使用時請出示有效之會員證
- 有效期至2011年1月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員



\*所有優惠不能同時使用 \*所有優惠產品不能寄存 \*雪肌蘭保留所有優惠券之最終使用權

# 一位會員投一票

## 提名「我最喜愛的雪肌蘭美容健康大使」！ 2010年最佳服務態度健康美容顧問選舉 — 冬季第四輪投票

2010年「我最喜愛的雪肌蘭美容健康大使」由你決定！歡迎雪肌蘭會員向我們提供寶貴意見，選出心目中最佳服務態度的雪肌蘭健康美容顧問，加以表揚，藉此進一步提升公司員工的服務水平及質素，並讓我們為你做得更好！如你提名之健康美容顧問獲獎，即可參加抽獎，有機會得到豐富禮物乙份。

請填妥此表格正本，親身交往任何雪肌蘭專門店、專櫃或郵寄至「香港銅鑼灣邊寧頓街18號18樓雪肌蘭顧客服務部收」（請於信封面註明「我最喜愛的雪肌蘭美容健康大使選舉」）

我最喜愛的雪肌蘭美容健康大使名稱： \_\_\_\_\_

駐守之專櫃或店舖名稱： \_\_\_\_\_

我投她一票的原因（可多於一項）：

- 態度誠懇親切
- 具備專業知識，令人有信心
- 細心聆聽我的需要
- 詳細介紹公司的產品
- 理解力強，清楚知道我的需要
- 耐心解答我的問題

如有其他原因，請註明： \_\_\_\_\_

個人資料（作抽獎用途）

會員姓名： \_\_\_\_\_ 會員編號： \_\_\_\_\_

通訊地址： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_ 電郵地址（如有）： \_\_\_\_\_

會員簽名： \_\_\_\_\_

備註：

只接受表格正本，影印本無效

每位會員於每季季刊均享有一次投票機會

每人限投一票，重覆投票者將被取消參加資格

請於2011年1月31日前遞交往指定地點，逾期無效

### 您的意見，讓我們做得更好！

雪肌蘭致力為您提供優質生活，如對雪肌蘭之服務或其他方面有任何意見或建議，歡迎來函表達意見，讓我們一起進步！如果是有關健康美容顧問的意見，請註明健康美容顧問的姓名及所屬專櫃之地點，以便我們即時作出跟進。（一切資料絕對保密，絕不公開，也不會對健康美容顧問透露顧客對她們之評價），任何有關顧客之資料，絕對保密。

多謝您的寶貴意見。一切意見及個人資料絕對保密，有關資料用後將全部銷毀



# 有健康知識便有機會獲獎

為了鼓勵各會員增進自己的健康知識，特別透過健康問答比賽，以今期季刊刊登過的健康知識作為問題的基礎，大家熟讀季刊內容，除了可以增加個人健康認知外，更有機會奪得豐富獎品，機會難逢，萬勿錯過！

以下哪款是冬日最佳「進補」天然食品？

- A. 雪肌蘭魚寶美肌素      B. 雪肌蘭魚寶蠔皇素      C. 以上兩者皆是

科學家發現了自然界哪種食品具有天然阻脂功效？

- A. 三文魚頭      B. 三文魚精蛋白      C. 吞拿魚腩

以下哪種天然產品具有超強保濕鎖水修護功效？

- A. 透明質酸美容液      B. 柔和潔膚泡沫      C. 白白日霜

以下哪款天然產品是促進生育的最佳之選？

- A. 雪肌蘭魚寶蠔皇素      B. 雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素 S.C.P.      C. 雪肌蘭魚寶鯊肝素

現時本港平均每多少名婦女，便有 1 人患上乳癌？

- A. 10      B. 20      C. 30

以下哪項是今期營養師提供的佳節飲食守則之一？

- A. 赴會前切忌空肚      B. 當晚有派對的話，早上應禁食      C. 大餐過後，應全天禁食

今年是雪肌蘭魚寶鯊魚丸連續第幾年勇奪屈臣氏「唯一至高榮譽大獎」？

- A. 10      B. 11      C. 12

以下哪種產品對舒緩頭痛有幫助？

- A. 雪肌蘭魚寶蠔皇素      B. 雪肌蘭魚寶腦の源      C. 以上兩者皆是

## Bulletin Autumn 2010 Vol.3 得獎名單：

Ching Wai Man (TG00092)

Au Kwai Ling (CC02988)

Marina Ho (QSP00088)

Chong Chik Fong (NYL01147)

Chan Shuk Yi (MOS00998)

Chow Kam Fung (NYL00504)

Lee Siu Shan (LYSC01236)

郭振容 (MRT01010)

劉淑玲 (TS00546)

黃瑞玲 (TKS00238)

以上得獎會員，將獲專函通知領獎

## 上期答案公布：1A 2C 3C 4A 5B 6B 7B 8C

有興趣的會員，只需細閱上述8條問題，圈出正確答案，並填妥個人資料及聯絡方法，於2011年1月31日前，寄往：香港銅鑼灣邊寧頓街18號18樓，雪肌蘭顧客服務部，信封面註明「有獎問答」，會員亦可傳真至2504 0830或親身交往雪肌蘭美容健體中心、專門店或雪肌蘭專櫃。參賽者若答對全部問題，並幸運地被抽中，將會獲專人通知，領取豐富禮品。

## 會員資料

姓名： \_\_\_\_\_ 年齡： \_\_\_\_\_ 會員編號： \_\_\_\_\_

身分證號碼： \_\_\_\_\_ 日間聯絡電話： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

電郵地址： \_\_\_\_\_ 會員簽名： \_\_\_\_\_

