

天然健康食品專家



市面上唯一百分百天然魚鯊烯，純度最高
科研驗証
排毒功效 NO.1



有雪肌蘭魚寶鯊魚丸，
身體強壯，無有怕！

科研證實，服食100%純正
魚鯊烯，體內農藥及毒素含
量明顯下降。

- ✓ 日本政府認可之化驗所檢定，零雜質，零毒素
- ✓ 出廠雙氧值“0”，不易氧化變質
- ✓ 通過香港政府輻射檢定
- ✓ 通過日本政府輻射檢定
- ✓ 榮獲日本JHFA認可之GMP廠房生產，
100%品質保證

產品安全 信心保證

雪肌蘭天然健康食品食材源自世界各地，以最高技術剔除所有雜質，符合日本政府規格及國家安全標準，確保產品100%安全，品質保證不受污染，長期深受顧客愛戴。

以高科技製成產品及嚴格監控產品質量，所有產品出廠前均會進行多項測試檢定，包括新鮮度、純度、重金屬、農藥及輻射測試等，嚴格監控產品質量及安全性。

唯一連續11年
榮獲全港所有健康食品中 NO.1 銷量
優質保證



雪肌蘭魚寶鯊魚丸

營養師熱線 : 2882 3112
www.squina.com

健康新資訊

BULLETIN

July 2011
Summer
Vol.2

為愛女
曹敏莉
每日吃DHA

美白肌道 由天然護膚開始

魚精蛋白 Keep Fit好幫手
雪糕有「營」大激鬥

輻照食品 有無害?
本港一百萬人有便秘
預防百病 從護肝開始

天然健康食品專家



鳴謝:

邵祖德醫生
高錦明教授
吳俊霆物理治療師
(排名不分先後)



caring company
Awarded by the Hong Kong Council of Social Service
2007-11



“亞太最卓越健康及美容獎”



“星級企業大獎”



“企業品牌選舉2010”



“最強人氣品牌大獎”



“企業社會責任大獎”

美麗媽媽—曹敏莉

為愛女 每日必吃 DHA

近期娛樂圈喜事重重，自曹敏莉宣佈懷有BB女後，Mandy愈來愈神采飛揚，臉上滿載著幸福媽媽的笑容！



由懷孕開始為BB作準備

曹敏莉就快做媽咪了，首度懷孕的她心情會否特別緊張？懷孕期間有甚麼準備？

「心情十分興奮！雖然是第一胎，但我一早已作好準備，連『走佬袋』都預備好了，以輕鬆心情迎接BB來臨。」

「當我知道懷孕後，很多朋友都給我意見，當中很多人都建議我食DHA，而最多人推介的就是雪肌蘭魚寶腦的源DHA了！我也曾聽過營養師說，如孕婦服食DHA，對胎兒的腦部及視覺發展，甚至對胎兒將來的解難能力也會較好，尤其是在懷孕期間服用更為有效，把握胎兒發育的黃金期。」

希望BB聰明伶俐

注重健康的Mandy，懷孕後飲食習慣可有改變？

「我很著重飲食營養，因為我吃甚麼，胎兒便吃甚麼，會直接影響BB日後的發育。所以除了均衡飲食，我亦注意營養的補充。我看過很多研究報道，說孕婦應多攝取DHA，因為DHA是胎兒腦部及眼睛發育的重要營養，如懷孕期間能補充足夠的DHA，孩子智力發展會更好，BB更聰明，專注力更強，出世後亦會較易熟睡，較容易湊呢！」



香港小姐冠軍
美麗準媽媽
曹敏莉小姐



餵母乳BB直接吸收DHA

現代媽咪都會給BB餵母乳，Mandy可有此考慮？

「到BB出世後我亦打算最少餵6個月人奶，因為BB出生後可透過進食母乳，而直接吸收DHA。媽媽積極補充DHA，可提升母乳的DHA含量，所以就算我生完都會keep住食。」Mandy表示，連她的家庭醫生亦建議她，產前產後都要食DHA，為BB打好營養基礎之餘，還有助預防產前產後情緒問題，「所以為自己同囡囡著想，補充DHA已成為我每日的習慣。」

給BB最好的

DHA對孕婦和胎兒都有好處，市面上有關產品林林總總，Mandy會如何選擇呢？

「毒素對胎兒發展有深遠影響，所以我特別重視產品的安全性。我比較過市面上多種牌子的DHA，最終選擇了雪肌蘭魚寶腦的源DHA，因為它是由世界NO.1的海洋食品生產商製造，並經過多重嚴格檢定，絕不含農藥、重金屬等雜質，令我食得放心，而且當中DHA含量最高，更快見效，是質量和信心的保證，長期日本、香港銷量冠軍。」

身為港姐冠軍的Mandy，果然是美貌與智慧並重，相信Mandy的囡囡也會有其遺傳，聰明伶俐、可愛又活潑！



Mandy

智慧之選

雪肌蘭魚寶腦的源DHA

- 不含任何雜質，世界冠軍最優質補腦產品
- 科研證實，是胎兒腦部、眼睛發育的重要營養、有助舒緩產前產後情緒問題
- 盡早補充，讓孩子天資更佳，起步更快



所有醒腦DHA產品中最大獎項



有毒食品蔓延 教你排毒自保

有毒食品散播速度驚人，人體健康備受威脅，究竟這些有毒食物對我們會有多大影響？怎樣才可將毒素徹底除去？專家指出，有毒食物難以防避，最重要還是靠自保，增強自身抵抗力，將毒素趕出身體…

自我檢測是否中毒者

想知道自己中毒有多深？通過一些簡單的方法便可測知，首先留意自己的精神狀態，因為當有毒素積聚於體內時，會容易感到疲倦，精神不振，胃口下降等；毒素還會影響人體的免疫系統，當毒素於體內愈積愈多，便容易引發各種疾病及過敏症狀（如：濕疹、鼻敏感等），更有機會誘發細胞異變，嚴重影響我們的健康和生活質素。

毒素積聚最傷肝

當毒素積聚無法排走時，它必然會對人體進行破壞，令體內產生自由基，而自由基增加會對身體造成一連串的破壞——破壞細胞膜、抗氧化功能等，容易加速人體衰老，影響免疫功能。肝臟本身雖是人體的排毒器官，如毒素增加，亦會加劇肝臟的負荷，尤其對於來自體外環境的毒素，如空氣污染、輻射、重金屬、清潔劑、農藥、化學物質等，肝臟也很難將之排走，最後只會加速肝臟勞損，嚴重時更有可能引發癌症！



為身體建立防毒系統

要排走這些惡毒，單靠日常的保健方法——適量運動、作息定時、均衡飲食等，並不足夠的，最重要是增強自身的免疫功能，就如在自己體內建立一支強勁的自衛隊，所以，我們在正常飲食以外，更應注意補充有助排走毒素的營養，為身體建立防毒系統。科研報告指，魚鯊烯（Squalene）是一種可以提升身體自我排毒能力的營養素。

魚鯊烯 護肝排毒

科研報告證實，魚鯊烯能協助身體排出不能自然排走的重金屬、水銀及鉛等，淨化體內雜質，改善體質。再配合多飲清水，可將體內廢物經排泄系統和汗水排出體外。其親脂特性亦有助排清體內毒素及廢物，改善便秘，增強膀胱的排尿功能。對於多吃肉人士之體質容易偏向酸性，魚鯊烯亦能中和體內酸性，增加血液中氧份，將體內物質淨化，有效防止身體積聚毒素。

此外，人體內排毒的主要器官是肝臟，因此保養好肝功能，自然有助毒素的排出。魚鯊烯可補充氧氣給缺氧的肝細胞，亦有增強肝臟機能的作用。不過人體存在的魚鯊烯並不多，故大家應從天然健康補充品吸取。



雪肌蘭魚寶鯊魚丸
含有豐富的魚鯊烯，有助身體排走
不能自然排走的毒素和重金屬。



海產 是否避而不吃？

海洋本來是一個提供優質食物的寶庫，但由於環境受到污染，很多魚類被驗出含有水銀、PCB、DDT等污染物，而這些污染物一旦在人體內積聚，便很難排出，較之輻射污染更嚴重。可是，魚類本來是一種十分有益健康的食品，能為人體提供豐富的營養素，有專家認為我們是不應避而不吃魚的，所以，我們便要懂得選擇利用海產製成的天然健康食物。因為只有經高科技處理的天然健康食物，能將那些對人體有害、不能排走的污染物、雜質和重金屬等完全抽走，將食物最有益的營養素提煉而成，進食這類高科技的天然健康食品，便無懼海產受污染了。





輻照食品 延長食物保鮮期 有無害？

現代蔬果，大部份都有漂亮的賣相，顯得十分新鮮，但入口的味道卻欠佳，淡而無味，有研究指出，不少現代蔬果的礦物質含量，已比50年前減少高達40%，為何會這樣呢？

輻照食物充斥日常生活

土地質素下降、濫用催熟劑，再加上採用輻照技術延長保鮮期，令很多食物更進一步削減當中的營養，成為虛有外表、低營養的「空心食品」！究竟甚麼是輻照食品？進食後會否損害我們的健康？

食物輻照技術是食物消毒方法一種，利用電離輻射控制食源的病菌、減少食物的微生物數量和蟲害、抑制塊根類農作物發芽，延長易腐壞農產品的保質期。不過，輻照技術既然能將附在食物上的所有微生物殺死，當然，過程中連帶食物本身的基因亦遭破壞，食品經輻照後產生的化學物亦可能含有毒性。以及輻照處理會否改變食品的營養價值，至今仍是令人關注的。



▲ 經輻照處理的食物，外表新鮮漂亮。

現時，慣常採用輻照技術的食品，主要有種水果、蔬菜、肉類、家禽、魚類和海產等，以及抑制馬鈴薯、洋蔥球、番薯及其他會發芽的食用植物萌芽，都是經過輻照的。另一種經常會經輻照的食物是香草，因為很多時我們都會食用未經高溫煮熟的香草，為了防止細菌感染，生產商都會將它們輻照。

輻照破壞食物營養

輻照食物外表不變，但本身的營養卻會被剝奪，如多種維他命、蛋白質、多元非飽和脂肪、益菌、酵素等有利健康的元素均會受到破壞，令食物的營養流失。

輻照還會改變食物的本質，例如輻照肉類會產生一些分解物質，食用後，會增加體內的自由基，身體的細胞、抗氧化物等都會遭到破壞。另外，食物中其中一種常見的脂肪酸棕櫚酸，則會因輻照產生一種叫環丁酮的致癌物質。



「隱形」輻照食品知多點

現時已有38個國家准許利用輻照作為消毒食物的方法，包括歐美、中國等，就如許多國家，香港法例要求所有經輻照的食品必須附有一個Radura的標識，再加上「受輻照」的字樣，但一份2007年的報告指出，2001至2004年間，歐盟售賣的食品中抽樣調查，沒有標識的輻照食品增加了三倍之多，其中最常見的是來自亞洲的即食麵，在香港售賣的食品中，更甚少有這個標識，消費者應獲得的保障權利亦被剝奪。



輻照食物標籤▶

營養師小貼士

增營養儲備保健康

都市人因營養失衡，令新陳代謝減慢，出現易累、手腳冰冷、抵抗力下降、脫髮，甚至出現高膽固醇、糖尿病等問題。加上生活壓力、環境污染、進食輻照食品等，均可令體內產生自由基。自由基可損害細胞基因，有機會加速衰老，提早患上慢性病。

故日常除了要均衡飲食外，實在有必要額外補充天然健康食品，以維持健康。而主要營養素除了五穀、蛋白質、脂肪等外，最近備受矚目的，便是被稱為第7營養素的「核酸」。DNA核酸是基因守護者，不但高度抗氧化，制止自由基損害基因，亦是修補基因的重要元素，預防各種疾病，是都市人維持健康的重要營養！



雪肌蘭魚寶生命之本源DNA





▲出席講座的多名教授，包括：日本京都府立大學教授佐藤健司(左一)、香港理工大學應用生物及化學科技學系副教授梁潤松(右三)、理大醫療及社會科學院前院長胡志城教授(右二)、及香港科技大學生物化學系教授高錦明(右一)，和雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶(中)、副主席陳細潔(左二)一同拍照留念。

鯊魚軟骨及DNA 可抑制癌細胞生長

香港理工大學於較早前舉辦「雪肌蘭傑出學人講座」，來自日本和理工大學的兩位教授均有出席，並分享鯊魚軟骨及核酸DNA對於控制尿酸水平及抑制癌細胞的功效，講座吸引不少藥劑師及營養師參加，反應熱烈。

鯊魚軟骨可治療痛風

佐藤健司教授表示，鯊魚軟骨含有豐富的軟骨素硫酸鹽、蛋白酵素抑制劑及生長因子。從不同的動物實驗及臨床測試證實，鯊魚軟骨對於患有痛風及腫瘤人士有積極幫助。



▲日本京都府立大學教授佐藤健司



▲理大醫療及社會科學院前院長胡志城教授(右二)致送紀念品給雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶(中)

▲香港理工大學應用生物及化學科技學系副教授梁潤松

▲雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶致送感謝狀給日本京都府立大學教授佐藤健司

佐藤健司於動物實驗中發現，鯊魚軟骨中從蛋白酵素分解出的五性肽(Pentapeptide)YLDNY可抑制製造尿酸的氧化酵素(Xanthine oxidase)，為降低尿酸的重要元素。此外，佐藤教授證實了鯊魚軟骨蛋白多糖中的蛋白特殊類分子，能抑制癌症形成，及降低MMP-9(基質金屬蛋白酵素)的活動，限制癌細胞入侵正常組織、癌細胞轉移以及血管新增。

DNA抑制癌細胞生長

近年，梁教授積極研究核酸DNA對癌細胞的影響，通過實驗發現DNA於控制三種常見癌症：胃癌、腸癌及肺癌的初步研究結果。梁教授初步發現，DNA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。他認為這些為突破性發現，將DNA進行動物實驗，進一步研究DNA成份的生理影響。



雪肌蘭魚寶生命之本源



雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素



預防百病 一切從護肝開始

肝臟是人體最大和極重要的器官，擔當著許多功能——肝臟負責轉化食物中的碳水化合物和脂肪，以便身體吸收所需能量；肝臟負責製造膽汁，以消化食物中的脂肪；肝臟有解毒作用，分解體內的廢物，所以當肝臟出現毛病時，便會對身體帶來很大影響，因此，我們要好好保護自己的肝臟。

10個人有1個感染肝炎

據統計，本港每年患肝癌人數大約千多個，男性比女性多，繼肺癌、腸癌、乳癌，是癌症的第四號殺手，每年的新症數目約有一千五百宗。男性患者較女性為多，平均發病年齡為四十至六十歲，主要與香港人感染乙型肝炎率偏高有關，大概每10人中便有一個是乙型肝炎帶菌者，而帶菌者患肝癌比率亦會比普通人高一百至二百倍。此外，肝硬化亦會引致肝癌，長期酗酒人士，較容易出現肝硬化，患肝癌的機會率比普通人高數十倍。

肝癌有兩大類

要預防肝癌，我們首先認識肝癌的種類。肝癌主要分兩大類，性質十分不同：

- 1) **原發性肝癌**：癌細胞起於肝臟，肝炎和肝硬化都有可能引起原發性肝癌；
- 2) **轉移性肝癌**：癌最初在身體其他部位發生，由於血液會流經肝臟，一旦癌細胞流入血液，便會擴散到肝臟，引發肝癌。通常患有腸癌、胃癌和乳癌，當癌細胞擴散時，都有可能擴散至肝臟引致肝癌。

因此，要預防肝癌，既要保護身體其他部位不要患上癌症，以免癌細胞擴散累肝臟外，亦要預防肝炎和避免長期酗酒令肝硬化，都可預防肝癌的發生。



肝炎會轉變肝癌

肝炎感染者，有部份是由於受母體感染所致，如母親是一名肝炎帶菌者，當嬰兒出生時，便有機會從母體感染得到，他們出生後便需接受球蛋白注射，將病毒殺死，然後再打肝炎免疫針。事實上，香港及南中國沿海地區，都是肝炎感染率最高的地區之一，與這一帶的地理環境和氣候較適宜這種病菌生長有關。要知道自己是否肝炎帶菌者，是可以通過血液檢查的，如果是帶菌者，醫生建議每年需接受兩次檢查及治療，徹底將病菌殺死；如果不是帶菌者，但身體內沒有抗體的話，則建議接受肝炎免疫注射（共三針），增加體內抗體，可以大大減低肝炎感染率。

其實，香港於1987年開始，所有新生嬰兒都需要接種肝炎疫苗注射，但實施只有二十多年，未到病發高峰期，故推斷再過二十年，這一代人成長後，肝癌發病數字應可大大降低。

患上肝癌手尾長

至目前為止，醫治肝癌的藥物不多，如屬早期發現，腫瘤小於3cm，肝功能仍屬良好的話，是可以進行開刀切除手術，或採用打酒精、射頻治療，成效較好。不過，在本港病例中，當確診為肝癌時，往往已非早期，腫瘤已經好大，甚至大於10cm，這時，醫治肝癌已並非單一種病，可能是兩種或以上，如同時患有肝硬化等，所以未必可以單靠開刀切除，以防造成更大的傷害。

肝癌是一種很難根治的病症，即使能接受切除手術的肝癌患者，大概有六成治癒機會，首年仍有4成病人會翻發，五年內翻發率都有50%，十年之內大多數患者都會翻發，及需要接受多次手術，比其他癌症較難治癒。

預防方法

生活方面：

- 早睡早起，保持良好生活習慣；
- 保持適量運動，增強身體抵抗力。

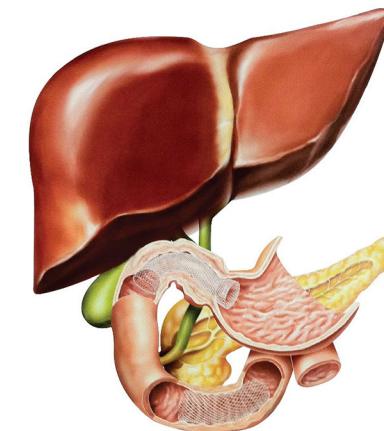
飲食方面：

- 不要進食防腐劑過高及容易變壞的食物，如花生等含黃麴素高的食物，以免增加體內毒素，增加肝臟的負擔；
- 多蔬菜多水果，少吃油份過高的食物，如煎炸和燒烤食物，減少肝臟對脂肪的消化；
- 甲型肝炎主要是透過食物感染的，所以食物應煮熟些，不要多吃生食物，尤其貝殼類食物，減低感染甲型肝炎的機會；
- 不要酗酒，對肝臟傷害十分大，造成肝硬化。

邵醫生養生之道

- 凡事採中庸之道，做任何事都要適可而止，便不會傷身；
- 間中也愛飲酒，但不會過量，只是淺嚐，舒緩身心；
- 日常飲食少鹽少酒少脂肪，少食損害肝臟的食物，保持身體健康。

資料提供：



保護肝臟你做得到

肝臟是身體主要排毒，和分解脂肪的器官，所以，我們要保護肝臟，就應該盡量避免進食高毒性、高蛋白和高脂肪的「三高食物」，減少對肝臟造成的負擔，便可保持肝臟的健康。

不過，現代人的飲食習慣，是很難避免吃進含油份的食物，尤其對於上班一族，需要出外用膳時，食物含有的油份更不是自己可以控制的，所以對於注重健康飲食的你，在進餐前建議先服用含有天然魚精蛋白的健康食品，以阻礙吸收膳食中的多餘脂肪，避免脂肪囤積於肝臟。如間中喜愛杯中物的話，可於餐前、後服用紅酒素SOD，它具有分解酒精的功效，減少宿醉，從而保護肝臟。



邵祖德醫生（內科腫瘤專科） 簡介

現為英國皇家內科醫學院院士、香港醫學專科學院院士（內科）、香港內科學院院士等，曾任香港中文大學臨床腫瘤學系系主任、沙田威爾斯親王醫院腫瘤科顧問醫生及九龍聯合醫院腫瘤科顧問醫生。





本港一百萬人 有便秘

Q: 莫女士：本人有便秘問題超過三年，即使有便意亦難以排便，通常要3日才能成功排便一次，而且每次排便都很困難，最近甚至要靠服瀉藥才能排便。雖然醫生檢查過我腸臟無異常，我實在不想依賴藥物，到底我該怎麼辦？

答：緊張都會便秘

每個人的排便習慣都不同，但以每天都能有排便最為理想，若大便太硬或排便時有困難，便屬便秘。便秘是常見的都市問題，有研究指出，本港高達100萬人受便秘困擾。便秘原因多與生活不規律造成，包括飲水不足、食物中缺乏纖維質及缺乏運動等，精神緊張亦會令其惡化。便秘不但令腹部經常膨脹不適，毒素的積聚更會削弱免疫力。此外，便秘會令結腸壁長期受壓，令大腸形成憩室，易積聚廢物引致感染或發炎，不少人因此而要切腸保命。

有些人靠服瀉藥對抗便秘，但這只是「治標不治本」，除了有可能引起腹痛、腹瀉等副作用，易令營養流失外，更易令腸道造成依賴，停藥後有機會令便秘情況惡化。



食魚鯊烯可改善便秘

故此，要改善便秘，應從問題的根源著手，每天應有適量運動，以助腸臟蠕動，另外，飲食要均衡，應多食高纖維質食物，如麥包、麥皮、蔬菜及水果等，及攝取足夠有助排毒的營養。科學家發現，鯊魚肝臟蘊含豐富的魚鯊烯，具有親脂性特質，有助排清體內毒素及廢物，改善便秘情況，更可協助身體排走不能自然排出的重金屬、水銀及鉛，是維持健康的重要營養。此外，鯊魚肝臟亦含有另一種有益腸道的營養—DAGE，DAGE能夠轉化成磷脂，令腸胃細胞活躍，促進蠕動，及增進大腸中益菌生長，從而改善便秘情況，再配合每天攝取足夠水份，便秘問題自然迎刃而解。



針對便秘問題，建議服用以下產品及服用量：

雪肌蘭魚寶鯊魚丸：6粒
可根據專業建議，按需要調校服用量



魚精蛋白 (Protamine) Keep Fit好幫手

有日本科學家發現，魚精蛋白能影響體內脂類代謝，並降低肝臟和血液中甘油三酯及血液膽固醇、低密度脂蛋白的含量，以達到抑制食慾、阻止脂肪吸收、加速肝臟代謝，從而達到減肥功效。

魚精蛋白 (Protamine) 是存在於細胞核中與DNA相結合而存在的鹼性蛋白質，主要存在於魚類的成熟精子細胞中，在三文魚白子中含量豐富。自從魚精蛋白於1870年被首次發現至今，由於其高效、安全的抗菌功能，一直作為新型的天然食品防腐劑而被廣泛研究¹。有日本科學家更發現魚精蛋白能影響體內脂類代謝，並降低肝臟和血液中甘油三酯 (TG) 及血液膽固醇、低密度脂蛋白 (LDL) 的含量，從而預防因飲食或年齡增長而引起的高血脂、動脈粥樣硬化等疾病²。與此同時，魚精蛋白還有助於提升免疫力和保護血管³，因此，是一種優質的健康減肥產品。接下來，本文將簡要介紹魚精蛋白如何從抑制食慾、阻止脂肪吸收，加速肝臟代謝三方面對抗肥胖。

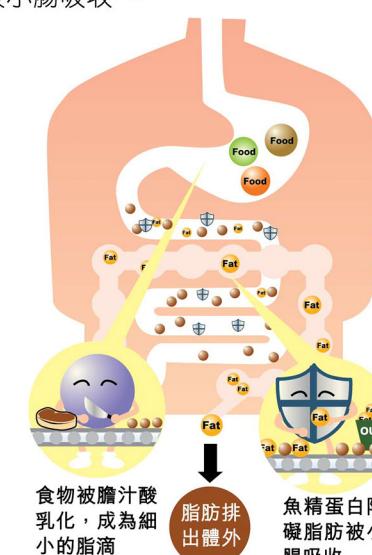
控制食慾

於1999年發表的一項研究顯示，魚精蛋白灌腸能刺激縮膽囊素 (cholecystokinin)，使胰液和糜蛋白酶的分泌增加。此作用與其結構中的胍基 (guanidino group) 有關⁴。由於縮膽囊素能與靶細胞上特異性受體結合，因此具有提高飽足感和控制食慾的作用^{5,6}，從而避免進食過量，有助於控制體重，保持身體健康。

抑制脂肪吸收

日常食用的脂肪首先會被膽囊分泌的膽汁酸乳化，成為細小的脂滴，再被脂解酶分解，最後被小腸吸收。而舌脂肪酶、胰脂肪酶 (PL) 和膽固醇酯酶 (CEL)，這些主要的脂解酶均是水溶

性分子，因此起到促進消化脂肪的作用。研究顯示魚精蛋白能通過抑制動植物脂肪和油中的三油精與卵磷脂的結合，減少脂解酶和脂肪的接觸面積，從而有效降低胰脂肪酶和膽固醇酯酶分解脂肪⁷。這是由於魚精蛋白到達小腸後，會與膽汁酸和磷脂質結合，使脂解酶無法對脂肪進行分解，多餘的脂肪便會自然排出體外，不會被小腸吸收⁷。



結果顯示，魚精蛋白能提高CPT和ACO的活性，降低肝臟和血液中膽固醇、甘油三酯和血液中低密度脂蛋白的含量，增加糞便中脂肪酸、膽固醇和膽汁酸的排泄，並提升肝臟ABCG5和ABCG8的基因表達，促進肝內膽固醇從肝臟排出到膽囊，從而加速脂肪代謝²。

其他保健作用

魚精蛋白含大量鹼性氨基酸——精氨酸，佔其總氨基酸含量的65%。精氨酸能解除對中樞神經系統具嚴重傷害的氨毒性⁸。實驗和臨床的研究亦發現，精氨酸是精子生成、胚胎存活、胎兒和嬰兒成長，以及維持血管緊張和血液流動的基本營養氨基酸⁸。而且，食物補充或靜脈注射精氨酸也有利於促進生育、心血管、肺、腎、胃腸道、肝臟和免疫功能，並加速傷口痊癒、增加胰島素敏感度和保持組織的完整性⁸。最新研究更發現，精氨酸對治療肥胖症、糖尿病和代謝綜合症有一定成效。由於精氨酸對很多衰老和健康問題的作用在各種氨基酸中獨樹一幟，因此，富含精氨酸的魚精蛋白亦將成為極具開發潛力的保健產品⁸。

加速肝臟代謝脂肪

日本有學者為了評價魚精蛋白對脂類代謝的影響，測定了食用魚精蛋白後的血液和肝臟中的脂質含量、肝臟代謝脂類物質的酶活性、糞便中的脂質含量，以及肝臟中與膽固醇有關酶的信使核糖核酸 (mRNA) 表達變化²。

肉鹼棕櫚酰轉移酶 (Carnitine palmitoyltransferase, CPT) 和酰基輔酶A氧化酶 (Acyl-CoA oxidase, ACO) 是肝臟線粒體和過氧化物酶體中催化脂肪酸 β -氧化分解的重要氧化酶。實驗

參考文獻

- Arden A and Groisman EA. The antibacterial action of protamine: evidence for disruption of cytoplasmic membrane energization in *Salmonella typhimurium*. *Microbiology*. 1996; 142:3389-3397.
- Ryota H, et al. Effect of protamine on lipid metabolism in rats. 101st American Oil Chemists' Society Annual Meeting & Expo. Health and Nutrition.
- Wu G, et al. Arginine metabolism and nutrition in growth, health and disease. *Amino Acids*. 2009;37:153-168
- Hira T, et al. Guanidine group is involved in the stimulation of exocrine pancreatic secretion by protamine in normal and chronic bile-pancreatic juice-diverted rats. *Pancreas*. 1999; 18:165-171
- Ritter RC, et al. Cholecystokinin: proofs and prospects for involvement in control of food intake and body weight. *Neuropeptides*. 1999; 33:387-399
- Matson CA, et al. Synergy between leptin and cholecystokinin (CCK) to control daily caloric intake. *Peptides*. 1997; 18:1275-1278
- Tsujiita T, et al. Studies on the inhibition of pancreatic and carboxylester lipases by protamine. *The Journal of Lipid Research*. 1996; 37:1481-1487
- Wu G, et al. Arginine metabolism and nutrition in growth, health and disease. *Amino Acids*. 2009; 37:153-68

資料提供:



高錦明教授簡介

現任香港科技大學生物化學系教授，專門進行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，至今已編寫一書和發表超過一百篇相關之研究論文。在九年至零五年間擔任香港中醫藥管理委員會中藥組成委員。



姿勢不良 易患坐骨神經痛

坐骨神經痛是指沿著坐骨神經線所產生的綜合症狀，自腰椎，經臀部、大腿後側，下達小腿後側及足部。包括刺痛、熱燙、麻痺、觸電的感覺以及腳軟乏力，有別於一般的腰疼背痛。

疼痛成因

坐骨神經是人體最長的一組神經線，從第四、五節腰椎及第一、二節薦椎間伸出，由腰部一直伸延至腳部。坐骨神經痛是一個統稱，任何對坐骨神經線構成壓力的因素都會產生坐骨神經痛。如經常彎腰或突然強力轉動腰椎，均有機會導致椎間盤移位；長時間坐著若姿勢欠佳，又或缺乏伸展運動，都會引致椎間盤的韌帶鬆弛及變弱，容易移位壓著腰椎的神經源。另外，腰椎退化又或骨刺增生，都有可能令神經線的管道收窄，壓著坐骨神經。

診斷與治療

骨科專科醫生及物理治療師會透過初步臨床檢查診斷痛症成因，如有需要，便會作出X光檢驗甚至磁力共振來判斷病因，採取正確的治療方法，包括：藥物、物理治療及手術。藥物治療可舒緩疼痛及令肌肉放鬆，進行物理治療時效果亦更佳。八成患者接受物理治療約四至六星期便能康復，若持續進行治療六星期至三個月情況仍沒有改善，甚至出現肌肉萎縮、無力或大小便困難，便須盡快接受手術。



日常生活須知

1. 盡量避免提舉重物，如須提舉重物要保持腰部挺直
2. 避免長期側坐一邊，令臀部過份受壓
3. 避免長期彎身向前
4. 減少穿著高跟鞋

物理治療師吳俊霆簡介

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。



資料提供：

舒展運動4式



躺下俯臥，手放於肩旁，慢慢將手伸直，撐起上半身，腰背保持放鬆，停留2秒後慢慢回復原位。重覆8-10次。



仰臥，屈起左膝，右腳伸直，用右手將左膝緩緩拉向右方，停留10秒後放鬆。每邊重覆5次。



仰臥，屈曲左膝，慢慢把右腳放在左大腿上，用雙手把左腿緩緩拉向胸口，直至右邊後大腿及臀部肌肉有拉扯感覺，停留10秒後放鬆。每邊重覆5次。



坐於床邊，伸直左腳，雙手放在脛骨上，上身慢慢向前傾，至後大腿及臀部肌肉有拉扯感覺，停留10秒後放鬆。每邊重覆5次。

注意：如在練習過程中感到疼痛或不適，便應立即停止。

補充關節營養 筋骨靈活有彈性

要有效預防痛症的發生，除了注重正確坐姿、多做運動外，揀選適合的天然健康食品，既可預防痛症發生，又可改善身體機能。

Omega-3 EPA 是人體必須的多元不飽和脂肪酸，細胞不可缺少的元素，然而，人體卻不能自行製造，必須從食物中攝取。Omega-3 EPA能增加人體組織的復元能力，促進血管動脈壁上膽固醇的溶解，保持心血管暢通，並促進關節健康。



另一個能補充關節營養的天然健康食品是鯊魚軟骨素，不少研究指出，軟骨素能有效促進骨與骨之間的軟骨再生，令關節靈活有彈性，鎖鈣令骨骼更健康，是都市人必備的健康選擇！

雪糕有營大激鬥

炎炎夏日，又是各種消暑食物出動的時候，最受歡迎的，必定是透心涼又美味的雪糕了！

又甜又滑又冰涼的雪糕，任你有多大的定力也沒法擋吧！但傳統雪糕熱量及糖份不低，簡直令一眾追求健美的女士們又愛又恨！而雪糕種類又繁多，應如何選擇？今期營養師便為你揭開，各款雪糕的營養真面目，及分析常見有關雪糕的問題，讓大家一同消暑「營」夏日！

一般雪糕					
名稱	*重量	^熱量 (卡路里)	^脂肪 (克)	^糖份 (克)	歎後感 健食指數 (★★★★★最健怡)
曲奇味雪糕	約97.6克 (120毫升)	144	8.1	15.5	曲奇碎令雪糕更添美味，但同時亦令雪糕脂肪及糖份增加。此產品的總熱量一半來自脂肪，追求健美人士要好好控制份量。 健食指數: ★★★
夏威夷果仁雪糕	81克	290	21.3	12.6	果仁令雪糕口感更有層次，雖果仁含有益血管的不飽和脂肪酸，但此產品中不利血管的飽和脂肪酸含量算高，相信是由於加入了大量忌廉以令口感更滑有彈性，令總脂肪及熱量大增。雖糖份較低，但熱量比1碗白飯還多，減重人士少食為妙。 健食指數: ★
香芋雪糕	77克	124	5.6	16.9	香芋味濃，令人食指大動。脂肪仍佔總熱量40%，間中品嚐尚可。 健食指數: ★★★

意大利雪糕 (Gelato)					
名稱	*重量	^熱量 (卡路里)	^脂肪 (克)	^糖份 (克)	歎後感 健食指數 (★★★★★最健怡)
薄荷朱古力雪糕	100克	169	6.2	17.2	最高! 意大利雪糕以牛奶為主，忌廉較少，故脂肪含量較普通雪糕低（佔總熱量33%），但仍含大半碗飯熱量，及糖份較高，故欲修身人士只宜間中品嚐。 健食指數: ★★★

*假設雪糕1克=1.23毫升計 ^以1杯計



雪葩 (Sorbet)					
名稱	*重量	^熱量 (卡路里)	^脂肪 (克)	^糖份 (克)	歎後感 健食指數 (5★最健怡)
橙味雪葩	約138克 (170毫升)	139.5	3.0	5.1	雪葩多以果汁製成，多不含忌廉，通常較低脂。此產品橙味清新怡人，甜度適中。但產品營養標籤不是以1杯作單位，故需經計算才知1杯雪葩的營養量。脂肪含量低，熱量不過不失，糖份最低，較健怡。 健食指數: ★★★★
芒果雪葩	100克	75	0.3	16.1	果香怡人，愛好芒果人士必選！熱量最低，亦屬低脂，同為較健怡之選，但注意糖份仍達3茶匙，故不宜進食過量。 健食指數: ★★★★

常見雪糕Q & A:

*假設雪糕1克=1.23毫升計 ^以1杯計

1. 雪糕筒有分甜捲筒及威化筒，哪個較健怡？

答：

甜捲筒 = 40卡路里
= 1/3球軟雪糕

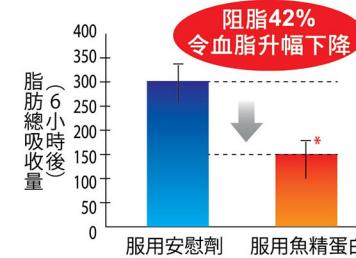


2. 雪糕店內的杯裝雪糕並無營養成份顯示，應如何選擇？

答：雪葩通常較低脂，其次可選擇水果成份較多的雪糕（如：士多啤梨、蜜瓜等），而奶味較重（如芝士蛋糕味）、加入曲奇碎、大量果仁的雪糕，脂肪較高，不宜過量。

營養師提提你

- 雪糕主要成份，是易致胖的脂肪和糖，故間中淺嚐為佳，不宜過量；
- 間中想食較香滑高脂的雪糕，卻擔心當中的飽和脂肪令血脂上升，致肥外更增加患心血管疾病機會，故應於進食雪糕前攝取足夠有助減少脂肪吸收的營養。
- 定期做帶氧運動，每星期最少3次，每次30分鐘或以上，有助消耗多餘熱量。



▲研究指出，三文魚白子中的魚精蛋白，能阻隔膳食中脂肪高達42%。



美白肌道

由天然護膚開始

1 海藻排毒瘦面面膜

女士們因為煩躁、心情情緒亂而導致身體毒素增加，這時敷「海藻排毒瘦面面膜」利用活海水溫泉的微量元素、維他命、礦物鹽、酵素等精華，能深入肌膚將毒素帶走，瞬間喚醒枯燥的肌膚，又具瘦面效果。



2 天然海藻泥面膜

天然海藻含豐富的微量元素、礦物質和維他命，具有天然排毒功能，使用後可去除面上死皮及深層肌膚內的污垢，令肌膚回復光澤有彈性。

3 修護雪白美容液

這是經日本皮膚專家長年研究，以珍貴天然維他命C、純天然植物胎盤素及SQUALANE精華提煉而成，具有三倍美白效果，能阻隔紫外線、控制黑色素形成、加速新陳代謝，讓皮膚短時間內回復晶瑩白皙，是女士們的夏日良伴。

4 修護潔膚泡沫

令肌膚老化，除了因污垢、角質、死皮的日積月累，自由基亦是元凶之一，「修護潔膚泡沫」含有透明質酸及軟骨精華，配合黏多醣及骨膠原，能夠潔膚兼護膚，同時又能增加肌膚彈性，使回復健康有光澤。

炎炎夏日，陽光中的紫外線、空氣中的塵埃污垢、我們身上滲出的汗水，是令到我們肌膚變得暗啞無光的元凶，如何享有一個清新爽朗的夏季之餘，肌膚依然能散發無瑕淨白的光彩？雪肌蘭美白專家幫到你！



7 黑頭面膜套裝

黑頭是女士們的剋星，除之而後快。「黑頭面膜套裝」採用3-Step潔淨法，先以「軟膏精華液」軟化頑固黑頭，再用「去黑頭面膜」深入毛孔徹底抽出污垢，最後塗上「消炎緊膚劑」替肌膚消炎保濕，祛除黑頭，又不會令毛孔擴張，令肌膚又白又滑。

8 鯊魚面膜

含有鯊魚膠原、海藻酸鈉及SQUALANE精華成份，天然成份與人體肌膚最接近，保濕效果比一般骨膠原高5倍，能瞬即撫平幼紋，令肌膚回復緊緻幼滑，充滿光彩。

必須遠離化學成份

長期使用含化學成份的護膚品與化妝品，會令肌膚暗啞無光，及使肌膚越來越弱，只有使用優質天然的護膚品，方能令肌膚散發出天然亮澤，短時間內修護受損細胞。

雪肌蘭天然護膚品系列，是最優質純淨天然護膚品，從潔面、修護及身體護理產品，都含有優質鯊烯精華，加上各種高質素天然護膚品元素，能迅速改善及修補細胞，令肌膚馬上恢復健康，增加細胞抵抗力，更有效發揮抗氧化及抗衰老之效能，同時為細胞提供補濕及養份，加速新陳代謝，從肌膚深層開始，徹底令肌膚散發亮白光彩。

1 活力防曬清爽防汗日霜

炎熱夏季，紫外線特別強勁，外出前必須塗上防曬用品打底後才上粧，但許多防曬用品遇汗水便會溶化，繼而便會影響粧容，所以，大家選擇防曬用品時必須謹慎。該款防曬日霜，能長效隔阻UVA和UVB，亦能防止被汗水溶化，保持粧容全日不變。



2 天然海洋收緊美體啫喱

內含三種獨特的天然纖體收緊元素——修身幼滑粒子、硅化物和藍綠水藻提萃物，在互相配合下，可分解脂肪及油脂，再為肌膚補充水份及養份，然後將多餘水份排出，發揮最完美持久之修身緊膚效果。



3 特效眼部修護精華素

當黑眼圈一出，眼袋、眼紋便會尾隨而來，要一次過將它們擊退，So Easy! 只要塗上薄薄一層「特效眼部修護精華素」，眼部四周的肌膚便會回復緊緻細滑、水份充足，雙眼瞬即散發迷人神采。

4 酵素洗面粉

每天都有洗面，但總覺得不夠白淨，面色暗啞無生氣，這個時候就要使用「酵素洗面粉」，只要將一粒「酵素洗面粉」混合潔膚泡沫，便能將殘留面上的角質死皮分解淨化，達到深層清潔的效果，令妳回復朝氣。



愛吃甜品 骨膠原易流失

一般人都以為，甜品具有滋潤作用，但原來吃得甜品多會令肌膚失去彈性，令肌膚提早衰老。

有研究報告指出，多吃甜品、飲汽水等是導致骨膠原流失的原因之一，因血液中過多葡萄糖產生的醣化作用會造成醣化物，使膠原變硬失去彈性，引致皺紋、皮膚乾燥及鬆弛。此外，都市人經常飲食不當、熬夜、壓力大都會令身體產生大量自由基，攻擊皮膚細胞及膠原蛋白，加速衰老。

健康小貼士

日常難免會進食甜品，故想避免骨膠原流失，便要及早補充含優質骨膠原及超級鎖水玻尿酸等而成的「雪肌蘭魚寶美肌素(HCP)」，自然能Keep住青春！



飲紅酒 可延緩衰老

有研究指出，發現紅酒內有些成份能提升幹細胞自我修復能力，延長人體健康周期。

由於人體各部份都含有幹細胞，當身體細胞受損，幹細胞便會修復受損細胞，令身體機能得以正常運作，但當年紀漸長，幹細胞的修復能力便會減弱，出現各種衰老症狀。以葡萄釀成的紅酒，酒中含有一種多酚類化合物，是抗氧化劑的一種，有研究發現，服用後，幹細胞自我修復能力增加，衰老速度減慢，健康周期增長。



雪肌蘭魚寶紅酒素SOD

健康小貼士

紅酒功效多多，但因酒精會傷肝不能多喝，故可選擇補充由優質紅酒提煉而成的「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」，既有紅酒好處，但無酒精，是都市人延緩衰老的良伴。



“有毒食物難以防備 靠自保幫身體排毒”

近期揭發有毒食物事件層出不窮，造成的影響還很嚴重，如台灣引發的塑化劑事件，便迅即引起軒然大波，令不少市民聞塑色變，其波及範圍之大，受影響人數之廣，相信是眾多有毒食物事件之冠，你我都必定是受害的一分子。發生這些事件，都是那些無良商人，為了貪圖利益，竟不顧市民的健康和生命，簡直尤如草菅人命，令人髮指。

塑化事件隨想

從塑化劑事件，便令我想起數月前，日本發生核輻射危機後，人們都一樣非常擔心食物受污染，好多日本食物都不敢進食，但如果說輻射污染食物的程度，相對被塑化劑污染的食物，其影響性便顯得小許多，首先，日本政府是十分重視保障國民健康，因此在控制食物污染方面會不遺餘力，對食物監管十分嚴謹，是不會讓污染食物流出，當日本產的食物被驗出含輻射物質，日本政府便第一時間銷毀，大大減低流出市面的風險，所以，令我覺得「日本製造」始終是一個信心保證。

人為污染的恐怖

就近期發現的有毒食物事件，亦使我感覺到，輻射對食物造成的污染，遠遠不及人為的惡果，因為輻射是會隨著在空氣中擴散，濃度會變淡然後漸漸消失。但食物若果是遭受化學污染，是由人為所造成的話，那後果便十分嚴重，因為犯險的商人是不會自我舉報，一般市民根本難以得悉哪些食物已受污染，在不知情的情況下，進食了多少也不知，換言之，吸入了多少毒素也不知。

海洋提供食物的寶庫

其實，我們要在世界上生存，不可能不吃食物，更不可能終日為食物的來源而擔憂，即使原來提供大量有益而健康食物的海洋，隨著環境污染，亦無可避免地受到污染，近年有多種海洋魚類被發現體內含有PCB、DDT、水銀、鉛等有害物質，那麼我們是否也因此而不進食任何海產呢？

有些海產含有的營養素非常之高，是人體不能自行製造的，但人體卻不能缺少，必須從食物吸取進來，例如DHA便是其中一種，它是小朋友發育所需的一種重要營養，然而這種營養在一些深海魚類蘊含豐富，所以，我們便要識得選擇進食優質的天然健康食品來補充，尤其是些使用高科技研製出來的天然健康食品，能夠將食物裡的有毒成份完全抽走，只萃取有用的、對人體健康有益的營養出來，令進食者既吸收到食物的有益精華，卻不怕會吸進任何有毒物質，對健康提供絕對的保障。



雪肌蘭魚寶
腦的源DHA Deluxe 70



雪肌蘭魚寶
魚丸

適時為身體排毒

但，進食始終是我們生活的一部份，即使食物受到污染，在我們可控制的情況下，只可減少毒素的吸收，始終有部份會進入身體，而且有些毒素是會停留在體內難以排出的。在這種情況下，我們便必須靠自保了，除了要增強自身的抵抗力，令身體有能力對抗外來的毒素，而另一方面，我們要為身體排毒才是最重要，只有將體內毒素完全排出，身體的健康才不會受損，才會有保障。

雪肌蘭魚寶鯊魚丸就是一種十分有效的、幫助身體排除毒素的天然健康食品。眾所周知，日本人是十分注重健康的民族，所以日本生產商，也投放許多資源開發天然健康食品，在輻射危機發生後，日本雪肌蘭天然健康產品的銷量，反而大大提升，由此可反映出，追求身體健康的人，明白選擇天然健康食物的重要性，及能確保身體不受大自然污染的影響。





雪亮眼睛 長者驗眼計劃加碼 延伸名額共3,000個

雪肌蘭「愛心奉獻義工隊」與香港理一大學（理大）眼科視光學院，於去年10月首次合辦「雪亮眼睛長者眼科視光檢查計劃」，自開展後反應熱烈，「雪肌蘭愛心基金」決定加碼，將免費驗眼名額增加合共至3,000名。

劉主席表示，該計劃能有效發現長者►視力問題，使及早接受適當治療。



建造和諧社區

「愛心奉獻」義工隊主席劉陳小寶女士於表示：「計劃目的是希望為長者提供正確的護眼常識，令長者明白護眼的重要性，減輕長者日後患上嚴重眼疾的機會，做到預防勝於治療的效果。而今次的伸延計劃，將名額增加至三千個，繼續由義工陪同長者去驗眼，發揮長幼共融的精神，建造和諧共融的社會。」

二成長者屬首次驗眼

計劃開展後，已為400名長者提供驗眼服務，發現當中有逾半數長者有視力問題，但未有及早矯正；理大眼科視光學院助理教授張銘恩博士表示，去年驗眼結果有22%長者是首次驗眼，許多長者的視力問題，主要因屈光不正造成，佩戴適當屈光度數的眼鏡，可大大減低視力障礙的情況。至於對於無法矯正的視力障礙，主要原因是白內障、角膜異常及青光眼，他們已透過該計劃獲得轉介醫治。

安老事務委員會主席梁智鴻醫生亦有蒞臨支持這項活動。梁醫生表示，該計劃連結了社福界、商界及學術界的力量，他們出錢又出力，呼籲社會上其他人關注長者健康，十分有意義。



▲安老事務委員會主席梁智鴻醫生亦有蒞臨，支持這項推動基層眼睛健康的計劃，他還即場接受驗眼服務。



▲延伸計劃啟動儀式後，劉主席與各位嘉賓和義工隊隊員一起合照。

「雪亮眼睛計劃」小檔案

計劃由「雪肌蘭愛心奉獻」基金支持，受惠名額合共3,000名，為保良局旗下安老單位的長者提供綜合眼科視光檢查服務，及早診斷眼疾成因，如糖尿病視網膜病變、青光眼及白內障等，並且提供合適的跟進、轉介和建議。理大眼科視光學院亦會定期舉行眼睛健康講座，提高長者對眼睛健康的關注。



▲保良局主席龐淑燕女士致送紀念狀給「雪肌蘭愛心義工隊」主席劉陳小寶女士。



雪肌蘭 閃爍跨越16載

不經不覺，雪肌蘭國際集團已邁進16個年頭！在這些年頭裡，雪肌蘭經過許多歷煉，無數的挑戰，才奠定今天的成就，成為行業之首，這些功勞，集團主席劉陳小寶及副主席陳細潔當然是當之無愧！

為了慶祝一年一度盛事，雪肌蘭16周年晚會早前假富豪香港酒店舉行。當晚除了雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶Angel、副主席陳細潔Abbie以及雪肌蘭全體員工盛裝出席外，更邀請到陳靖允、蔡子健擔任晚會司儀，在台上大搞氣氛，再加上魔術師的生鬼演出，場面非常熱鬧。



▲集團主席劉陳小寶Angel於晚會上致詞，與大家一同回顧公司過去一年的輝煌業績。



新一屆雪肌蘭之花誕生啦！

雪肌蘭之花選舉是我公司的特有文化，是每一年周年晚宴的重頭項目，參加選舉的乃是前線的健康美容顧問，能勝出者除了美貌與智慧並重，當然還要具備待人接物有良好的態度，但更重要的是，從這個活動體現了我公司員工、上司和老闆上下一心、和諧融洽的一面呢！



▲Angel與Abbie頒獎予新一屆雪肌蘭之花劉嘉鳳。



◀今年是首次邀請得魔術師到場演出，為晚會增添不少熱鬧氣氛。



陳靖允、蔡子健擔任晚會司儀，他倆十分鬼馬，令當晚氣氛緊湊，大家都很開心。

雪肌蘭集團致勝之道 重視員工培訓 給顧客十足信心

雪肌蘭國際集團向來重視員工的培訓，特別是前線的員工，所以，培訓員工有良好的待客態度和技巧十分重要。

本集團為進一步實踐及提高零售服務水平，提升顧客對公司產品的了解和信心，較早前與卓越培訓發展中心(零售業)合辦了一個「服務及銷售技巧課程」，並經已圓滿結束。課程中各健康美容顧問，均表示獲益良多，認為導師傳授的技巧，有助應用於工作之上。



▲學員成功完成課程後的興奮合照



▲一眾學員與導師鄒先生合照



有獎問答

有健康知識 有機會擺獎

為鼓勵各會員增進健康知識，特別舉辦健康問答比賽，問題圍繞本期季刊的內容為主，只要大家睇完本刊，既可增加個人健康知識，還有機會獲得豐富獎品，仲唔快啲參加！

1. 魚精蛋白對人體有甚麼好處？
A. 控制食欲 B. 抑制脂肪吸收 C. 兩者皆是
2. 以下哪一種是食物消毒方法？
A. 輻射 B. 輻照 C. 曬乾
3. 以下哪一種是長者容易患上的眼疾？
A. 視網膜病變 B. 青光眼 C. 以上兩者皆是
4. 進食過多甜品會有甚麼害處？
A. 蛀牙 B. 骨膠原流失 C. 容易水腫
5. 以下哪一種方法可舒緩便秘？
A. 多飲水和做運動 B. 服用瀉藥 C. 多飲涼茶
6. 本港每十個人有一個感染肝炎菌，主要是哪一種肝炎菌？
A. A型/甲型 B. B型/乙型 C. C型/丙型
7. 以下哪一款雪糕含有的熱量最高？
A. 芒果雪芭 B. 夏威夷果仁雪糕 C. 薄荷朱古力雪糕
8. 當人體內有毒素積聚時，會令哪一個器官加重負荷？
A. 心臟 B. 肺臟 C. 肝臟

上期答案公布：

1A、2C、3C、4A、
5C、6C、7A、8B

Bulletin 2011 Vol.1得獎名單

1) Wong Wan Wai (FTW00317)
2) Chong Chik Fong(NYL01147)
3) Law Shuk Bik (HN00052)
4) To Chui Yi (LYSC00085)
5) 湯翠屏 (FTW00932)
6) Tso Lai Chun (CC03172)
7) Chan Sau Ling (MK00645)
8) Keung Oi Mei (FYS00386)
9) Lai Yuet Mee (TW00005)
10) Chiu Wan Fai (TS01294)

以上得獎會員，
將獲專函通知領獎。



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9月1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」，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

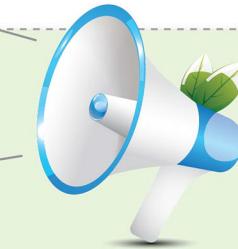
姓名：_____ 年齡：_____ 會員編號：_____
身分證號碼：_____ 日間聯絡電話：_____
地址：_____
電郵地址：_____ 會員簽名：_____



提名「我最喜愛的雪肌蘭健康美容大使」

一人投一票

2011年最佳服務態度健康美容顧問選舉 秋季第三輪投票



2011年「我最喜愛的雪肌蘭健康美容大使」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。

我最喜愛的雪肌蘭健康美容大使名稱：_____

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：_____

請填妥以上表格正本，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大使選舉」）

備註：

- 只接受表格正本，影印本無效
- 每位會員於每期季刊均享有一次投票機會
- 每人限投一票，重複投票者將被取消參加資格
- 請於2011年10月31日前遞交至指定地點，逾期無效

有您的意見，我們做得更好！

雪肌蘭致力為您提供優質健康生活，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。



Case 1

皮膚不再敏感 又白又滑

會員姓名：
Jenny



由於皮膚屬敏感性，所以我喜愛用天然的護膚產品，特別是臉部的護理品，更需要嚴加挑選，以防使用後出現過敏反應，在臉上出現紅疹。自從用了SQUINA純100%天然鯊烯精華，皮膚已沒有再敏感，而且又白又滑，感覺乾爽又不油膩，比以前健康，現在不用花太多時間護理了。



推介產品：
SQUINA純100%天然
鯊烯精華

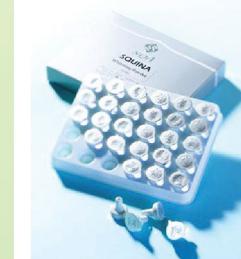
Case 2

皮膚白白 原來好Easy

會員姓名：
Wong Lai Pong
年齡：53



一次前往做facial的時候，美容師方小姐幫我分析皮膚的問題，並介紹我使用「蛋白分解酵素洗面粉」，可幫助改善本人的皮膚。之後回家使用了一次，果然效果明顯，已經覺得皮膚明顯白晰，還去除了暗啞的角質層，做了三次(三星期)後，黑頭明顯減少了，令我覺得雪肌蘭的天然護膚品真的很好、很有效，這次很多謝雪肌蘭的健康美容顧問，向我介紹這麼好的產品，希望在此向其他會員分享。



推介產品：
蛋白分解酵素洗面粉

小寶的話

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產品，或使用雪肌蘭天然護膚品改善健康及皮膚經驗，我們非常歡迎大家來信分享！最後，衷心祝福大家，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！



Case 3

膝痛減少 心情靚晒！

本人50多歲已出現關節退化、膝痛、腳踝痛等問題，只能靠止痛藥舒緩症狀，服用份量亦愈來愈多。

女兒知道我受關節痛困擾，便買了雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素S.C.P給我服用。開始時我也有些抗拒，因已有關節痛多年，一直毫無改善。於是便抱姑且一試的心態，結果服用一星期後，已感到雙腿較有力，一個月後，腳痛大減，止痛藥也不用再服了！現在我雙腿疼痛大減，行路健步如飛，每天都可同朋友逛街，心情開朗很多呢！

女兒又知道我雙手一直有「爆拆」問題，便建議我加服食雪肌蘭魚寶美肌素H.C.P.及雪肌蘭魚寶紅酒素S.O.D.及再塗Beauty oil於患處，傷口很快會痊癒。由於對雪肌蘭產品已有信心，我當然依她所說，使用後翌日，果然傷口已不痛，五日後，所有「爆拆」部位已「埋口」，兩星期後，雙手已變得又白又滑，連全身皮膚也變細緻了，真的很神奇！我也想將自己的經驗與別人分享，希望有更多人能享受到雪肌蘭天然產品改善健康的喜悅！

會員姓名：
張太
年齡：60+



推介產品：
鯊魚軟骨素S.C.P.、紅酒素S.O.D.、
美肌素H.C.P.、Beauty oil

您分享 我送禮

如您也希望分享健康心得，歡迎寫下感受及推介之雪肌蘭天然產品，並連同近照及簡單個人資料(姓名、年齡、職業、地址、聯絡電話及會員編號)，寄往銅鑼灣邊寧頓街18號18樓雪肌蘭顧客服務部(信封面請註名「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、專門店或雪肌蘭專櫃。

內容一經刊登，可獲精美禮品乙份。



榮譽會員

金咁會員

基本會員

七折優惠

憑券選購「黑頭面膜套裝」5sets/10sets，即享七折優惠

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7月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

P1102k

榮譽會員

金咁會員

基本會員

七折優惠

憑券選購「活力防曬清爽防汗日霜」乙支，即享七折優惠

P1102l

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7月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員

金咁會員

基本會員

七折優惠

憑券選購「天然海洋修緊美體啫喱」乙支，即享七折優惠

P1102n

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7月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

金咁會員

憑券可免費獲贈：

金裝雪滑瑩肌面膜或
HK\$50護膚禮券乙張

免費

數量有限
送完即止

P1102p

優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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7月31日，逾期無效
- 此優惠適用於金咁會員

榮譽會員

金咁會員

基本會員

七折優惠

憑券選購「特效眼部修護精华素」乙支，即享七折優惠

P1102m

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7月31日，逾期無效
- 此優惠適用於所有會員

榮譽會員

憑券可免費獲贈：

免費

- 1) 雪肌蘭魚寶阻脂素-旅行裝；或
- 2) 金裝雪滑瑩肌面膜；或
- 3) HK\$100護膚禮券乙張

旅行裝

數量有限
送完即止

P1102o

優惠細則

- 每人限用一券，每券限享優惠乙次
- 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7月31日，逾期無效
- 此優惠適用於榮譽會員

基本會員

憑券可免費獲贈：

免費

禮品一份或
HK\$50護膚禮券乙張

數量有限
送完即止

P1102q

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7月31日，逾期無效
- 此優惠適用於基本會員