

Life 生活誌

Spring 2014
Issue 06



培育精叻孩子

專家揭示

激發腦潛能 3 大秘訣

肥胖人士 8成患脂肪肝
感染幽門螺旋菌 有機會變胃頑疾
阻截脂肪 最FIT迎夏日
28天 令您重獲新肌

雪肌蘭
SQUINA

目錄

○ 封面故事	03	○ 小寶蜜語	18
· 培育精叻孩子 專家揭示 激發腦潛能3大秘訣		· 在職父母教育子女辛苦 更要懂得舒緩情緒	
○ 健康國度	06	○ 細味生活	20
· 阻脂 最FIT迎夏日		· 我不怕曬 因我有內外防曬孖寶	
○ 醫生專欄	08	○ 會員分享	22
· 感染幽門螺旋菌 有機會變胃癌		○ Squina Diary	24
○ 科研新知	10	· 雪肌蘭獲頒「星級企業大獎」	
· 肥胖人士 8成患脂肪肝		○ 會員尊享夏日優惠	25
○ 生活補庫	12	○ Squina Diary	29
· 控制情緒 做個開心快活人		· 開心歡度19周年晚會 · 2014雪肌蘭之花選舉	
○ 美容解碼	14		
· 夏日美白秘訣 從肌膚底層開始			
○ 人氣焦點	16		
· 28天 令您重獲新肌			

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

雪肌蘭美容健體中心及專門店：

· 銅鑼灣寧頓街18號18樓★
· 觀塘鯉魚恤中心一樓2號舖(連接apm入口)★

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★
· 灣仔軒尼詩道205號廣德大廈
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
· 美孚新村萬事達廣場 · 奧海城二期
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 · 上水彩園商場
· 大埔新達廣場一期
澳門 · 澳門議事亭前地信德堡



培育精叻孩子

專家揭示

激發腦潛能3大秘訣

通識

音樂

英文

科學

悠長暑假快

到了，小朋友暫時放下繁重的書包，當然十分開心，但為了更利用時間，此時是孩子學習不同興趣班的黃金時候。

數學

中文



不管你為孩子報讀那一類興趣班，中、英、數、通識，還是繪畫、音樂、游泳班等，每一種興趣班都會消耗孩子的體能和腦力，家長便要懂得及時幫孩子補充，孩子才會有精力完成有關學習，和學得更好。

以下是專家給各位家長的提示，有助啟迪孩子的腦潛能發展，讓孩子們輕鬆地迎接每一項新挑戰。



秘訣1

提升專注力，學習事半功倍

小朋友坐唔定、心散，學習成效自然降低，所以，專家認為，提升小朋友的專注力，有助小朋友集中精神，從而令小朋友對學習產生興趣。而DHA是少數能直接進入腦部的營養，據美國國家衛生院科研證實，DHA能促進腦內掌管記憶的「海馬體」之神經細胞突觸長度及數量，有助提升學習表現及記憶力，令學習成效事半功倍。

秘訣2

提升視覺敏銳度，有助腦筋靈活

兒童的視覺大約在八歲前完成發育，假如視力在小朋友發育期間出現異常，不單影響他們的視力，對學習也會構成影響的。因為有良好視覺表現，影像能清晰投射到腦部，孩子腦部便會瞬間收到信息並作出反應。而DHA是極少數能進入眼球的物質，是構成視網膜的重要成分，可提升視力的表現，對孩子眼部的發育很有幫助。

秘訣3

12歲前是培育EQ關鍵期

有研究顯示，十二歲前的小朋友是情緒智商塑型的關鍵期，不少教育學家亦指出，高EQ小朋友，IQ方面亦提升，因為EQ高小朋友，情緒方面控制較好，理解能力相對較好，能夠較容易吸收和掌握所學的東西，學習能力較優。有不少科研證實，DHA能提高腦部細胞之間的訊息傳遞功能，具有穩定情緒的作用。



世界各地 19,000份 科研證實DHA效用

目前世界各地對Omega 3 DHA / EPA的研究文獻有多達19000份，且是針對魚油DHA作研究的，人們花費如此大量資源對魚油DHA作深入研究，便可想而知，魚油DHA具有的成效是無容置疑的，而且，哈佛大學的食物金字塔，亦已將魚油DHA與穀類食物一樣，同被列入必須吸收營養，由此可見，魚油DHA對人體健康是十分重要。

日本消費者廳、美國FDA、歐洲食品安全局EFSA公認 DHA為世界上A級健康補充食品



孕婦 加強胎兒腦眼發育、預防產前後抑鬱、穩定情緒



幼兒 母乳中重要成分、促進智力和視力發展、提升學習能力



兒童及青少年 補腦營養素、提升學習能力及記憶力、穩定情緒及舒緩壓力、預防多種過敏問題



成人 預防三高、預防癡肥



長者 預防腦退化、預防眼乾及青光眼問題、延緩肌肉退化

DHA對不同年齡人士都有好處

雪肌蘭魚寶腦の源DHA

- ✓ 每粒含70%DHA，高達350mg
- ✓ 以高科技萃取技術提煉，不含輻射、重金屬和農藥等有害物質
- ✓ 出廠時的酸值及過氧化值近乎0，表示科技製成至純度高和不易變壞，效能性、安全性和穩定性極高，是信心保證



*目前市面上一般的DHA產品，每1000克食用份量內，DHA含量只有18%，而「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」含量高達70%以上，成分之高，是其他產品不可媲美的。

阻脂

最 *fit* 迎夏日

炎熱夏季已經到來了，
不想腰部的脂肪若隱若現透視出來，
不想手臂的bye bye肉展露於人前，
是時候努力Keep Fit了，
但又要健康地Fit起來，
我們有辦法...

因外觀而影響自信

都市人生活繁忙、工作壓力大，易造成分泌失調、過度進食，因而引致肥胖。而肥胖除了影響個人的外觀，對個人的身心方面都可能會帶來或多或少的影響。先說在心理方面，肥胖可能會因外型問題而影響個人自信心，甚或容易令人自我形象低落，又或因身體負荷重，而令行動變得緩慢等。



肥胖引發多種健康問題

至於肥胖對身體健康造成的影響，現在更成為社會的熱話，及被視為百病之源，實在不容忽視。有國際調查顯示，估計有4成現代人有中央肥胖，他們患上尿糖、三高、心臟病的風險亦較高。而縱觀肥胖者較易患有的健康問題，據統計，大致如下：

- 尿糖問題
- 血管壓力水平升高
- 骨骼勞損問題
- 心臟問題
- 三高問題
- 頑疾
- 影響睡眠，例如鼻鼾及睡眠窒息問題
- 氣促問題



健康瘦身，阻截脂肪形成

所以，減肥已成為現代人重要任務，不單是為了外觀，更重要是為了有好的健康體魄。有研究指出，三文魚白子含有豐富的魚精蛋白，正是健康瘦身的好成分，它能刺激小腸分泌，令脂肪無法積聚而排出體外。它又具有提升飽足感、控制食慾的效能，從而控制體重。

冇脂肪，血管又暢通

據研究，魚精蛋白不單能阻止脂肪吸收，還能降低血液中固醇含量，保持血管暢通，而阻隔脂肪同時，又不會阻礙其他營養的吸收，以達至健康瘦身的目的。

令你健康地 *fit* 起來 天然安心

- 含魚精蛋白，臨床實驗證明，於餐前服食，有效阻隔脂肪吸收，令多餘脂肪自然排出體外
- 幫助控制食慾，避免過量進食
- 成分天然，無藥物副作用，不損肝臟
- 集中阻脂，不會抑制其他營養吸收
- 降固醇、降脂、令血管暢通



雪肌蘭
魚寶天然阻脂素

2人有1人感染

幽門螺旋菌

有機會變胃癌!

很多人都有過胃痛、胃氣脹等不適問題，但都以為只是因消化不良、食滯引致的小問題，服食胃藥或止痛藥後便不加工理會，但原來有過半機會是因幽門螺旋菌所引致，長期的話會造成胃炎、胃潰瘍、十二指腸發炎，嚴重甚至胃癌。目前胃癌已成為香港第4號殺手，近年，20至40歲發病的年輕人數有上升的跡象。



胃癌本港第4號殺手

本港患胃癌人數，每年新症約有一千多宗，有接近七百宗死亡，位列本港癌症第4號殺手，而男性病發率較女性高，但近年發現20至40歲的女性患者有明顯增加。香港家庭醫生陳亨利表示，胃癌與感染幽門螺旋菌有關，這是一種屬於傳染性高之細菌，人與人之間容易傳播，若一旦受到感染會導致胃部發炎受損，胃部長期受創大大增加患癌機會。

此外，胃癌與個人飲食習慣亦有關，如喜歡進食太鹹、醃製食物等，患胃癌的指數亦會上升，所以，陳醫生忠告大家要注意飲食健康和衛生，而經常外出用膳人士，應使用公筷，避免交叉感染，減低感染幽門螺旋菌的機會，可預防胃癌發生。



Q1: 那些人容易患上胃癌？

- A:**
- 曾經感染幽門螺旋菌
 - 喜歡進食醃製、煙燻、過鹹、味濃的食物
 - 不注重食物和飲食衛生
 - 有家族遺傳史
 - 曾接受過胃部手術

Q2: 胃癌有那些徵狀？

- A:**
- 持續胃痛或胃灼熱
 - 持續消化不良
 - 食慾欠佳、體重速降
 - 進食後有肚脹的感覺
 - 大便出血或大便呈黑色
 - 身體經常感到疲憊怠倦
 - 小腹腫脹

*注意：有以上徵狀者不一定就是患上胃癌，必須經醫生診斷以確定病情。

Q3: 怎樣可預防胃癌？

- A:**
- 多吃新鮮蔬果食物
 - 選擇低鹽飲食
 - 多吃健康烹調的食物，少吃燒烤肉類或魚類
 - 多吃新鮮食物，少吃醃製食物
 - 注意個人衛生，多用公筷、勤洗手及避免接觸排泄物或嘔吐物，避免感染幽門螺旋菌
 - 多吃抗氧化食物，提高身體抵抗能力

抗癌小貼士

進食抗氧化食物，有助抗癌！

陳醫生提示大家，要預防癌症發生，有效方法之一，就是提升體內抗氧化力，例如選擇剔除酒精成分的紅酒素SOD，具有強效抗氧化功能，能幫助身體提升抵抗能力，令癌細胞沒有可乘之機。

資料提供：

陳亨利醫生 簡介

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



脂肪肝?



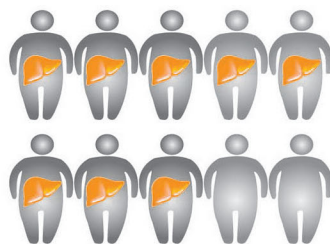
肥胖人士

8成患脂肪肝

最新臨床數據顯示，香港每十個肥胖人士，有八個已患上脂肪肝，但非肥胖人士亦有機會患上，只要體重每增加一公斤，患上脂肪肝的機會便大大提升，積極處理肥胖是唯一的根治方法。

脂肪肝 不痛不癢難察覺

脂肪肝是肝臟細胞內脂質過多並囤積的結果，總是無聲無息地發生，百分之八十的脂肪肝罹患者沒有絲毫症狀，即使有亦只是輕微的上腹部不適、食慾不振和腹脹等，令患者容易忽視脂肪肝的嚴重性。肝細胞囤積過多脂肪，會令細胞產生慢性發炎，逐漸失去肝功能，增加患上肝硬化及肝癌機會，嚴重可導致死亡。



每十個肥胖人士，有八個可能患上脂肪肝

天然阻脂營養素 成效勝藥物

目前並沒有藥物可以治療脂肪肝，控制體重是最有效的預防及治療方法，減重可從多方面入手，例如戒酒，每周至少三天的30分鐘帶氧運動等。但考慮到港人生活忙碌、飲食失調，有些人或會選擇方便的減肥藥物，不過藥物終歸有副作用，有機會影響中樞神經，因此應選擇更安全的方法，例如攝取從食物提取的天然阻脂營養素，可達至相若的效果，而且安全性亦較高。



魚精蛋白 阻42%脂肪吸收

事實上，運用營養補充品來改善脂肪肝的方法逐漸普及，而預防勝於治療正是現今醫學的趨勢。有食品科學期刊刊登之研究指出，從三文魚白子精華提煉的魚精蛋白，能刺激縮膽囊素及消化酵素的分泌，抑制同餐42%脂肪的吸收，有效維持體重，是keep fit又安全的健康選擇¹。

證實有效對抗癡肥、脂肪肝

來自深海三文魚的魚精蛋白，透過減低脂肪被小腸吸收，從而降低血液脂質水平，減輕肝膽負擔。另外，有國際營養學研究也顯示，魚精蛋白有效促進肝臟排泄膽固醇和膽汁酸，令血液中及肝臟的膽固醇及三酸甘油脂水平下降，有助預防慢性病如高血脂及動脈硬化症^{2,3}，可見魚精蛋白是一種有效對抗癡肥、脂肪肝的功能食物。

參考文獻

1. Hira et al. *Pancreas* 1999; 18(2):165-171.
2. Hosomi et al. *Nutrition Research and Practice* 2010; 4(6):462-469.
3. Takahashi et al. *Fish Sci* 2011; 77:1045-1052/77:1045-1052

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160篇相關之研究論文。

控制情緒 做個開心快活人

在香港這樣步伐急速、瞬息萬變的都市生活裡，許多人都會感到壓力和焦慮，近年有統計資料顯示，香港每五個人當中，就有一人受到情緒病的困擾，你可知道自己有沒有受情緒困擾？又有甚麼方法可避免受情緒困擾，做個開心快活人？



個案：情緒困擾致腸胃不適

原來，情緒病不單只在情緒上令人產生煩躁、憂慮及不安等徵狀，他們還會因為情緒問題而引發起身體的多種不適問題，例如：頭痛、腰背疼痛、失眠、疲倦或其他原因不明的疼痛等，就如以下一個真實個案：



林小姐（化名）是一個典型的都市人，工作十分繁忙，每星期總有兩三天失眠、頭痛等問題，近年還經常受腸胃不適的困擾，甚至懷疑自己患有腸頑疾，導致情緒低落，但尋求多方治療都找不出原因，最後，在家庭醫生的診治下，原來身體的多種毛病皆沿自情緒病而引發出來的。所以，懂得輕鬆面對壓力、保持心理健康，不單有助舒緩情緒，還可減少身體產生其他問題。

引致情緒病3大因素

1. 與家族性遺傳或腦部化學傳遞物質失去平衡有關；
2. 個人因素，如凡事執著、完美主義、要求過高、情緒緊張；
3. 環境因素，如長期患病、工作緊張、財務困擾、感情問題或親友離世。

小測試

你有沒有情緒困擾？

想知道自己有沒有受情緒困擾，通過以下一個小測試，以了解自己的情緒健康狀況。

分析結果：

若選擇是，顯示你的情緒健康正出現問題，應尋求專業意見，若選擇否，初步顯示你情緒尚算健康。

1. 過去數星期，你是否經常出現下列徵狀是多於4項的？

● 身體方面：

- ☐ 頭痛 ☐ 腸胃不適 ☐ 腰疼背痛
☐ 失眠 ☐ 身體虛弱 ☐ 疲倦
☐ 多夢 ☐ 睡不安寧 ☐ 胸口鬱悶或不適

● 心理方面：

- ☐ 情緒低落 ☐ 毫無幹勁 ☐ 心情煩躁
☐ 容易動怒 ☐ 精神緊張 ☐ 無法鬆弛
☐ 失去自信 ☐ 難以集中精神
☐ 不開心想哭 ☐ 感覺工作不順利

2. 你是否受以上徵狀的困擾？

☐ 是 ☐ 否

3. 你在社交、工作、家庭方面，是否受到以上徵狀所影響？

☐ 是 ☐ 否

資料來源：心晴行動網頁

補充「快樂營養素」

其實，任何疾病都應防患於未然，情緒病亦然，預防方法，除了要保持心境愉快，為身體補充「快樂營養素」也很重要。有營養學專家表示，在芸芸營養食品中，蠔含有豐富的微量元素和牛磺酸（氨基乙磺酸），可提升腦部能量，穩定情緒，減少因壓力而造成的煩躁不安感，從而令人心情回復平和、愉快。

牛磺酸，乃是一種可鎮定神經的物質，能抑制緊張時腦內神經的分泌物，達到安神健腦的作用，而微量元素鋅，能舒緩壓力導致的緊張煩躁，兩者配合下，可以令人心情平和，有助入睡及改善煩躁失眠現象。

不過新鮮蠔容易因污染而含菌量大增，食用安全令人擔心，「雪肌蘭魚寶蠔皇素」以高科技萃取蠔的珍貴營養成分，剔除所有污染雜質，如農藥、重金屬等，令人可安心服食。



雪肌蘭魚寶蠔皇素

夏日美白秘訣

應從肌膚底層開始

炎炎夏日，紫外線高企的日子裡，皮膚很容易被曬黑，變得暗啞，所以夏日要做好防曬美白工夫很重要。但選擇護膚品時，是否只着眼高防曬系數的產品，就可以保證肌膚不會被曬黑？其實要保持肌膚白滑透亮，護膚時應從底層開始，去除令肌膚暗啞的因子，才可令肌膚重現白皙亮麗。

Step 1 徹底淨白肌膚

美白修護 去死皮

01 SQUINA修護潔膚油

成分：Squalane精華、天然維他命A及E、
天然橄欖油、甘草精華等

功效：

- 能將所有濃妝、淡妝，連同眼部及唇部化粧，一次過清除
- 潔膚之餘更具美白及去除死皮功效
- 有防止過敏及改善乾燥肌膚
- 清爽水溶性配方，不油膩、不澀眼

白滑緊緻 不刺激皮膚

02 SQA活力潔面泡沫

成分：薏仁萃取液、洋甘菊等

功效：

- 徹底去除面上多餘油脂、污垢
- 不會對肌膚造成刺激、抗菌及滋潤
- 用後肌膚柔滑、富彈性
- 令肌膚瞬間回復美白緊緻



Step 2 重現美白光彩



高保濕 3倍美白

03 SQUINA 修護雪白美容液

成分：Squalane精華、天然維他命C、透明質酸、骨膠原及軟骨精華等

功效：

- 極速深入真皮層，對抗、抑止及排解黑色素
- 高度保濕，眼部四周及敏感肌膚都可安心使用
- 能阻隔紫外線，3倍天然美白功效
- 讓肌膚短時間內回復皙白晶瑩，光滑亮麗

緊緻彈性 重現光澤

04 SQUINA 修護保濕緊緻美容液

成分：Squalane精華、蛋白素、珍貴胎盤素、透明質酸、天然保濕因子等

功效：

- 促進肌膚彈性及膠原纖維重生，回復緊緻彈性
- 珍貴修護成分深入真皮層，改善鬆弛，延緩衰老
- Squalane精華提高細胞自癒力，修復受損，重現細嫩及光澤
- 加速新陳代謝，調節水分，撫平幼紋，快速見效

極速保水 抗氧化

05 SQUINA 修護保濕面霜

成分：Squalane精華、透明質酸、軟骨精華、甘草精華等

功效：

- 保濕及抗氧化，活化細胞，調理肌膚質素
- 瞬間深入肌膚底層，極速補充水分及營養
- 形成底層保濕膜，修護缺水、粗糙或暗啞肌膚
- 即時令肌膚充滿天然光澤，剔透亮麗



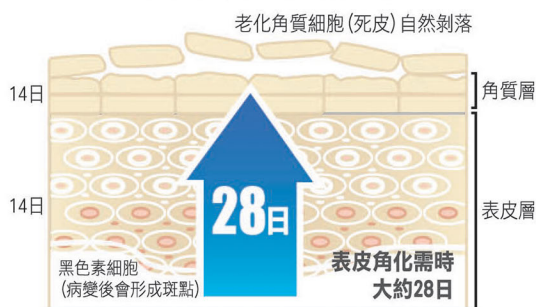
28天 令您重獲新肌



肌膚新陳代謝的周期，最理想是28天為一個周期，可是因為環境因素、飲食習慣和無情的歲月，令肌膚的新陳代謝愈來愈慢……

肌膚更新周期因而延長至45天、60天，甚至90天，表面的角質層也因此而愈積愈厚，令肌膚漸漸失去光澤，變得暗啞，厚厚的角質層更會引致多種肌膚問題，例如長出暗粒、油脂粒等，所以，要擁有天然健康的肌膚，必須去除角質層，令肌膚回復正常的新陳代謝周期，才是正確的護膚之道。

健康肌膚的更新週期



煥發新肌…

「完美集中修護液」能針對紊亂失衡的肌膚，解決因季節轉變造成的肌膚問題，當中的主要成分AHA，能快速調整肌膚的新陳代謝，加強肌膚的活化，有效重整肌膚的「換膚周期」，令您28天健康地「煥發新肌」，又不會造成刺激，用後色斑明顯減退，回復天然健康光澤。

SQUINA完美集中修護液

成分：AHA、Squalane精華、NMF保濕因子、高濃度透明質酸、尿囊素等

- 徹底去除角質死皮，擊退黑斑形成
- 收緊肌膚，去除小皺紋，恢復肌膚天然彈性
- 提高肌膚的天然保濕機能和自癒能力
- 讓肌膚回復晶瑩通透，敏感肌亦適用

消除黑眼圈、眼袋、浮腫

眼睛乃是靈魂之窗，是誰也想擁有一雙迷人眼睛，怎能忍受黑眼圈、眼袋、浮腫的眼皮掛在面上，所以，是時候要把它們清除掉…

特效緊膚眼膜精華素套裝

- 防止眼部四周出現黑斑及黑眼圈
- 重點改善眼下及眼蓋出現的乾紋和眼袋問題
- 含天然保濕因子，可深入肌膚進行修護作用
- 活化細胞，改善眼睛浮腫，消除眼睛疲倦



令每寸肌膚柔滑 充滿彈性

SQA天然海洋沐浴啫喱

- 性質溫和，徹底清潔之餘，又不損肌膚
- 含掌狀昆布提萃物和蓖麻油精華，能修護及滋潤肌膚
- 促進新陳代謝，增加肌膚彈性
- 可為肌膚補充天然礦物質，令肌膚幼滑



迷人櫻唇 令您散發魅力

閃亮水嫩潤唇膏系列

- 修護嘴唇肌膚，有效淡化唇部乾紋
- 令櫻唇回復水潤亮澤，充滿彈性
- 當中一款是潤唇膏，可令櫻唇加倍滋潤
- 色澤包括：優雅粉紅、甜美蜜桃紅、瑰麗玫瑰紅和典雅珊瑚紅





在職父母 教育子女辛苦

更要懂得舒緩情緒

在工作中，我經常接觸到許多在職父母，看到他們都很緊張子女，無論是子女的學業、健康、飲食等方面，都會很費盡心思，有時更會因此而令自己激氣，影響情緒，但我認為，父母無論怎樣辛苦，也應學懂舒緩情緒才是。

小朋友在成長中學習

我看到許多在職父母為了子女都很辛苦，他們既要上班工作，放工後又要為子女的學業、健康、飲食而費煞思量，由於現代父母生育子女不多，管教小朋友自然會較緊張，和有較高期望，但我認為，所有小朋友都是一天一天地、在成長中累積經驗和能力，如果過早要求比他們年齡高之行為或能力，小朋友便未必能達到父母之要求呢！

責罵孩子前，應告訴他犯甚麼錯

我也看到許多在職爸媽，由於工作關係，所以與小朋友相聚時間較少，故與小朋友的溝通上，會欠缺了一點耐性和互動元素，而父母最常犯的一個錯誤，就是當小朋友做錯了事，但大人只會責怪小朋友，卻沒有告訴小朋友他錯在那裡，其實，於小朋友角度，那一刻小朋友只知道你罵他，卻不知道自己犯了甚麼錯呢！



向孩子說不之前，應告訴他該怎麼辦

我覺得現代父母還會常犯另一個錯誤，就是經常向小朋友說「不可以這樣做…」、「不要那樣做…」，但父母卻沒有花時間告訴小朋友，他為什麼不能這樣做，最重要是父母必要教他應該怎樣做，才能令小朋友明白正確的方向，其實小朋友是需要父母給與正確的指導中學習的，否則，久而久之孩子就把父母的說話當耳邊風。



多攝取DHA，保持心情舒暢

此外，我認為父母也不應在小朋友面前生氣，要學識控制好自己的情緒。尤其在職爸媽，雖然工作了一整天，回到家裡可能已很累，腦袋亦很劫，回家時一旦看到小朋友百厭的一面，便會很容易影響情緒，百厭與調皮只是一線之差，所以，我認為做父母學懂控制情緒很重要，只要有好的情緒，在處理孩子行為問題時，你才不會以責罵方式對應孩子，而會靜心地與孩子說道理，善意之教導小朋友最接受，而惡意教孩子是可能會反效果，所以，讓孩子明白他的百厭行為的不對。「雪肌蘭魚寶腦の源DHA」可以直接進入腦部的營養，提升腦部能量，令頭腦變得靈活，從而有助舒緩情緒的作用，所以，我建議家長們和小孩平時應多吸收腦營養DHA，有助保持心情舒暢。另外，家長亦可服食含豐富微量元素的「雪肌蘭魚寶蠔皇素」，亦有助舒緩情緒，兩者配合，效果更相得益彰。



雪肌蘭
魚寶腦の源DHA

雪肌蘭
魚寶腦の源DHA

我不怕曬

因我有內外防曬孖寶

我是個很喜歡到戶外運動的人，經常都會跟陽光玩遊戲，但我的朋友都讚我的皮膚保持得很幼滑，不像經常曬太陽，其實，我除了會用少許防曬用品外，最重要是服食補充肌膚之防曬補品。

做好體內防曬

大家都知道我是個十分喜愛戶外活動的人，但這麼多年來，我的皮膚並未受到紫外線的傷害，依然能保持白皙透亮，即使去玩完滑水、滑雪或打哥爾夫球回來，皮膚都沒有被曬黑或變紅等問題出現，其實我的防曬秘訣好簡單——應從內而外，做好體內防曬才是最重要，比單塗搽高防曬系數的護膚品要有效得多。

曬太陽後，肌膚依然白滑

近來，我就愛上出外打高爾夫球，但每次打完球回來時，朋友都說我好像沒曬過太陽似的，肌膚依然白滑幼嫩，其實，我平時都有服食「雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE」作保健及體內防曬，於每次打球前，我服食的份量更會是平日的加倍，幫我加強體內防曬工夫，減低紫外線對肌膚長遠累積的傷害，這是由於DAGE含有一種叫ETHER LINKAGE的成分，能在體內發揮超卓的防曬功能，比一般外用防曬霜，防曬功效高出多倍。



肌膚衰老的元凶—自由基

除了DAGE，「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」也是我隨身美白之寶，因為SOD能為身體提供超卓的抗氧化作用，可以減少自由基對身體造成的傷害，因為，每當曬太陽後，體內會產生大量的自由基，導致黑色素湧現，形成黑頭、黑斑等，甚至會令肌膚顯得暗啞、變粗糙，和出現色素沉澱等問題，SOD正好是自由基的天敵，能將之消除，因而令肌膚回復亮白。



雙管齊下的好處

自由基不單會損害肌膚，它還會氧化我們體內的其他器官，令器官生鏽，從而產生多種慢性疾病，例如導致心血管問題、肝臟問題、氣管衰弱等等，是加速身體衰老的元凶，而曬太陽雖然會令自由基增加，但曬太陽會有助我們吸收維他命D，有助鈣質的吸收，加強骨骼健康，所以，我們便要懂得取得平衡，既要有適量的曬太陽，又能同時做好體內防曬和抗氧化的工夫，所以，我會服食SOD和DAGE，雙管齊下，既可享受陽光的好處，但又不怕曬，又可以持久令肌膚Keep住白滑幼嫩。



雪肌蘭
魚寶紅酒素SOD

防衰老



雪肌蘭
魚寶鯊肝素DAGE

防曬



姓名: Chu Kwok Ming

服食鯊魚丸11年 體弱變強壯

本人服食雪肌蘭魚寶鯊魚丸已連續11年了。由於本人自小體弱，容易傷風流鼻水，在一次朋友聚會中，友人建議我服食雪肌蘭魚寶鯊魚丸，大約進食了半年左右，不單鼻水少了，更感到身體健康明顯有改善，令我對雪肌蘭的信心大大增加了。

其實，由於工作關係，本人需要長時間坐着面對電腦來工作，除了有眼乾問題，肩頸關節也有勞損的問題，由其左肩和左手腕，更經常出現酸軟和發出咯咯聲響，令我容易感到疲勞，在健康美容顧問的建議下，我開始服用雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素和雪肌蘭魚寶強骨の宝，大約服食了三個月左右，眼乾和關節問題都得到改善，現在已不用滴眼藥水，肩膀亦沒有發出咯咯聲，關節回復靈活，最開心是可以每天很快便完成工作了。

推介產品

雪肌蘭魚寶
鯊魚丸



雪肌蘭魚寶
藍莓活力明目素



雪肌蘭魚寶
強骨の宝



20年見證 雪肌蘭天然健康產品效果顯著

自1994年至今，我服食雪肌蘭天然健康產品已經20年了，在芸芸產品中，我信賴雪肌蘭產品最有效和沒有副作用，每當有新產品推出時，我都會嘗試，今天我便想向大家推介「雪肌蘭魚寶強骨の宝」。

因為我有骨質鬆脆，還有關節退化問題，引致周身骨痛，上落樓梯都有困難，在雪肌蘭健康美容顧問的推介下，我嘗試服食「雪肌蘭魚寶強骨の宝」，初試2樽，每天服食6粒，已覺見效，關節沒有那麼腫脹，之後便繼續服食了半年，感覺全身的關節已經完全不痛，現在，我會繼續服食，以保養關節健康。

推介產品

雪肌蘭魚寶
強骨の宝



姓名: Lam Nga Shu

向胃藥說再見！

以前，本人常有腸胃不適的問題，容易感到胃氣脹，每次有這種情況出現時，便會立即服食「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」，胃部不適便會得到改善，而本人的妹妹也有類似的問題，所以，我也介紹她服食「雪肌蘭魚寶紅酒素SOD」，現在，我和妹妹都沒有再服食胃藥了，而且腸胃不適問題也比以前少了許多。



推介產品

雪肌蘭魚寶
紅酒素SOD



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

傳真：2504 0830

明周頒發「星級企業大獎」

雪肌蘭再度獲傳媒肯定



▲ 雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶教授，接受萬華媒體營運總裁陳耀安先生頒發「星級天然健康品牌大獎」。



▲ 頒獎禮後，主席接受傳媒訪問時表示，雪肌蘭針對都市人健康問題，提供純天然優質健康產品，並投放大量資源於科研檢測，以確保產品成分天然、高效、無污染、無雜質，增加市民對產品的信心。

《明報周刊星級企業大獎》頒獎典禮，目的是表揚在業界有傑出成就的企業，雪肌蘭國際集團再度獲頒發「星級天然健康品牌大獎」，證明肌雪蘭是天然健康食品專家之地位，是深受社會和各大媒體的認同。

會員專享 夏日優惠

雪肌蘭魚寶腦の源DHA

90粒

榮譽會員 減\$300

金咕會員 減\$250

尊貴會員 減\$150

補腦明目



雪肌蘭魚寶阻脂素

旅行裝

榮譽會員

免費
獲贈

旅行裝



阻截脂肪

Facialist完美集中修護液

3ml x 17pcs

榮譽會員 減\$1,500



煥發新肌

SQUINA修護潔膚油

150ml

榮譽會員 半價

金咕會員

7折

尊貴會員



徹底淨白

SQA特效緊膚眼膜套裝

6ml x 10pcs

榮譽會員 半價

金咕會員

7折

尊貴會員



消除黑眼圈

SQA活力潔面泡沫

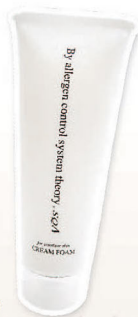
110g

榮譽會員 半價

金咕會員

7折

尊貴會員



回復緊緻

▲沿虛線剪下

* 所有優惠產品，數量有限，售完/送完即止 * 所有優惠不能與其他優惠同時使用
* 所有優惠產品不能暫存 * 雪肌蘭國際集團保留所有優惠券之最終使用權



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。
- 此優惠僅限榮譽會員，只限會員本人使用，並請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 有效期至2014年8月17日，逾期無效。
- 如有任何爭議，雪肌蘭保留最終決定權。



P1512a



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。
- 此優惠僅限所有會員，只限會員本人使用，並請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 有效期至2014年8月17日，逾期無效。
- 如有任何爭議，雪肌蘭保留最終決定權。



P1512b



P1512c



P1512d



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。
- 此優惠僅限所有會員，只限會員本人使用，並請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 有效期至2014年8月17日，逾期無效。
- 如有任何爭議，雪肌蘭保留最終決定權。



P1512e



P1512f



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。
- 此優惠僅限榮譽會員，只限會員本人使用，並請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 有效期至2014年8月17日，逾期無效。
- 如有任何爭議，雪肌蘭保留最終決定權。



P1512g



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。
- 此優惠僅限所有會員，只限會員本人使用，並請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 有效期至2014年8月17日，逾期無效。
- 如有任何爭議，雪肌蘭保留最終決定權。



P1512h



P1512i



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。
- 此優惠僅限所有會員，只限會員本人使用，並請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 有效期至2014年8月17日，逾期無效。
- 如有任何爭議，雪肌蘭保留最終決定權。



P1512j



P1512k

會員專享 夏日優惠

SQUINA修護雪白美容液

30ml

榮譽會員 半價

金咕會員

7折



3倍美白

SQUINA修護保濕緊緻美容液

30ml

榮譽會員

7折

金咕會員



緊緻彈滑

SQUINA修護保濕面霜

30g

榮譽會員 半價

金咕會員

7折

尊貴會員



補濕抗氧化

SQA天然海洋沐浴啫喱

250ml

榮譽會員

金咕會員

7折

尊貴會員



修護滋潤

SQA唇膏系列

榮譽會員

半價

金咕會員

尊貴會員

7折



淡化唇紋

特級美容護理專用棉

1個

榮譽會員

金咕會員

尊貴會員

免費獲贈



▲沿虛線剪下

*所有優惠產品，數量有限，售完/送完即止 *所有優惠不能與其他優惠同時使用
*所有優惠產品不能暫存 *雪肌蘭國際集團保留所有優惠券之最終使用權



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。
- 此優惠僅限榮譽及金咭會員，只限會員本人使用，並請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 有效期至2014年8月17日，逾期無效。
- 如有任何爭議，雪肌蘭保留最終決定權。



P1512l



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。
- 此優惠僅限榮譽及金咭會員，只限會員本人使用，並請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 有效期至2014年8月17日，逾期無效。
- 如有任何爭議，雪肌蘭保留最終決定權。



P1512m



P1512n



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。
- 此優惠僅限所有會員，只限會員本人使用，並請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 有效期至2014年8月17日，逾期無效。
- 如有任何爭議，雪肌蘭保留最終決定權。



P1512o



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。
- 此優惠僅限所有會員，只限會員本人使用，並請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 有效期至2014年8月17日，逾期無效。
- 如有任何爭議，雪肌蘭保留最終決定權。



P1512p



P1512q



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。
- 此優惠僅限所有會員，只限會員本人使用，並請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 有效期至2014年8月17日，逾期無效。
- 如有任何爭議，雪肌蘭保留最終決定權。



P1512r



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。
- 此優惠僅限所有會員，只限會員本人使用，並請出示有效之會員證及優惠券正本，影印本無效。
- 有效期至2014年8月17日，逾期無效。
- 如有任何爭議，雪肌蘭保留最終決定權。



P1512s



P1512t

開心歡度19周年晚會

祝 雪肌蘭 成功邁向20年！

不經不覺，雪肌蘭已跨越19個年頭！早前公司舉辦了19周年晚會，當晚同事們均悉心打扮，以最美麗的姿態歡度晚會，主席、副主席和同事們更打成一片，盡興而歸。

周年晚會是雪肌蘭一年一度的盛事，會上除了有大家期待的雪肌蘭之花選舉、公司大抽獎，主席劉陳小寶教授更在會上表揚過去一年有傑出表現的同事，頒發不同的嘉許狀和專業證書，對付出努力的同事給予鼓勵。

劉主席在周年晚會上致辭►
時，鼓勵同事努力工作，亦讚揚有傑出表現的同事。



▲ 劉主席頒發導師委任狀給資深同事Queenie，讚揚她工作表現出色。



▲ 副主席陳細潔小姐頒發最佳形象及整潔獎。



▲ 晚會司儀，由陳靜允小姐和蔡康年先生擔任，令現場搞笑氣氛不絕。

2014雪肌蘭之花順利誕生 健康、美貌、智慧並重！

周年晚會的焦點，必然是雪肌蘭之花選舉，這已成了雪肌蘭文化的一部分，參選者都是來自各專櫃的同事。而參選的同事，為競逐后冠，更加悉心打扮，以最佳姿態爭取評判和支持者的投票。

在經過幾輪激烈的鬥智和展現美態的環節後，終由得票最高的奪得后冠，可謂眾望所歸，她將於未來一年，肩負起雪肌蘭健康大使的重任，為推廣健康與美麗生活而努力。



▲ 為了爭奪后冠，各位參選佳麗紛紛使出渾身解數，回應司儀的刁鑽問題。

雪肌蘭之花小檔案

姓名：Tasia Tong

職銜：美容顧問

現職專櫃：銅鑼灣雪肌蘭美容健體中心

當選感受：

「很開心雪肌蘭給了這個機會讓我當選，在未來的一年，我會盡自己最大的努力，擔當好雪肌蘭大使這個使命，讓更多客人感受到健康和美麗的生活。」

6秒1人死於中風

腦退化增家人負擔

宜及早防範

全球每6秒便有1人因中風死亡，而患者病發後亦難以自理生活，增加家人及經濟負擔。腦退化和中風，向來屬於傳統老人病，但隨着都市人生活愈趨緊張、生活壓力大、飲食失衡和缺乏運動等因素，這些疾病均有年輕化趨勢，20至30多歲發病的年青患者亦有增加。

及早防範 減衰退後遺症

任何疾病應防患於未然，由於腦退化和中風於病發時，多是無聲無息的，令人防不勝防，故更應及早正視。日前於香港理工大學舉行的《預防腦退化及中風新方法》專題健康講座，相信可給我們正確的啟示。

講座由香港科技大學生命科學部教授高錦明博士擔任主講嘉賓，高教授是本港著名健康食品及中草藥研究的專家，近年積極研究DNA核酸對人體大腦的幫助，並獲得了新的科研成果，證實DNA核酸可減少因腦退化和中風而造成健康衰退的問題，為患者和重視健康的人帶來新的喜訊。

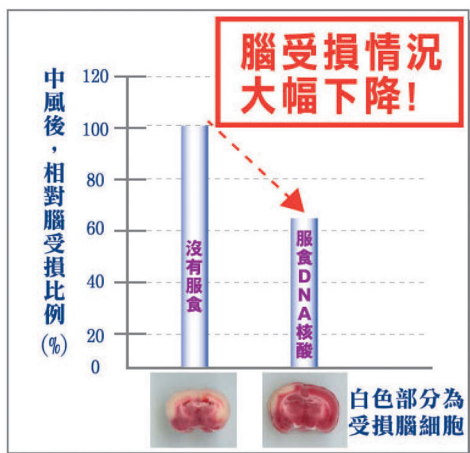
DNA核酸預防中風傷害

高教授稱，中風是由於腦血管發生閉塞令腦部缺氧，病發時毫無徵兆，所以容易令人忽略，但該病卻會為患者帶來重大的後遺症，因為人腦細胞一旦受損、死亡，便不可復元，所以我們應及早注意提升腦部健康，

以防腦部受損。經過多項研究發現，DNA核酸具有修補基因的作用，它可透過激活細胞自身的抗氧化能力，減低自由基對細胞的氧化傷害，從而鞏固細胞的結構完整，尤其對腦部的保護特別明顯，能夠增加腦細胞產生能量能力。

DNA核酸可減慢腦退化

高教授續稱，在模擬中風的動物實驗中，發現服用DNA核酸能減低腦部細胞受損的程度，效果顯著。研究還發現，長期服用DNA核酸能減低細胞凋亡，捍衛腦細胞健康，有助保持頭腦精靈，還能減低腦退化對健康帶來的影響。而以上的研究，是目前科學界對DNA核酸有關之研究中，具有突破性和參考價值的研究，結果已獲刊登於國際醫藥食品雜誌，以供世界各地的科學家參考。



腦退化10大徵狀

- 
- 1 近期記憶衰退
 - 2 處事、解決問題能力下降
 - 3 語言表達困難
 - 4 時間、方向感混亂
 - 5 判斷力下降
 - 6 邏輯思維出現困難
 - 7 胡亂擺放物品
 - 8 情緒大波動
 - 9 性格突變
 - 10 主動性下降

天然健康食品專家

雪肌蘭
SQUINA

修復基因

預防腦退化

逆轉青春

DNA
核酸

◀ 科研實證功效 ▶

- ✓ 活化細胞，逆轉青春，增強體力
- ✓ 增強腦部血液供應，減輕腦損傷
- ✓ 激活腦細胞
- ✓ 減少腦細胞缺氧
- ✓ 預防細胞變異，減低頑疾風險

▶ 權威專家 信心肯定！



日本東京御茶の水女子大學 山本茂博士

“DNA核酸早於美國醫院廣泛採用，有效減少病人留院時間及加快復元；更能修復基因受損導致的腦退化。”



香港科技大學 高錦明博士

“DNA核酸能保護腦細胞，降低腦細胞受損的機會，有助預防腦受損引起的健康問題。”

營養師熱線：

(852)2882 3112

www.squina.com



銷售點：以下屈臣氏雪肌蘭專櫃：

香港・太古城中心二期・銅鑼灣時代廣場・灣仔軒尼詩道205號廣德大廈・中環萬邦行 | 九龍・九龍塘又一城商場・旺角胡社生行・尖沙咀中港城・尖沙咀星光行・尖沙咀金馬倫道・尖沙咀漢口道・黃埔花園・佐敦金百龍大廈(恒豐中心對面)・美孚新村萬事達廣場・奧海城二期 | 新界・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・屯門市廣場・荃灣綠楊新邨商場・元朗教育路・粉嶺名都中心・大埔新達廣場一期・上水彩園商場 | 澳門・澳門議事亭前地信德堡

雪肌蘭專門店及專櫃：銅鑼灣邊寧頓街18號18樓・觀塘鯉魚恤中心一樓2號舖(連接apm入口)

百貨公司雪肌蘭專櫃：HARVEY NICHOLS白金專櫃(金鐘太古廣場)・崇光百貨地庫二層(銅鑼灣)

