

AMAGRAM

2026
8月

安麗月刊

強效菌株無懼胃酸 益生菌特惠登場

歡慶XS十週年 新風味上市特惠

雅芝植萃科妍精華 新上市特惠



10週年能量再勁化 XS 西捲全城

8/11新上市



期間限定!
西瓜檸檬
風味NEW



添加B群人蔘



無咖啡因



0糖低卡



添加後生元

XS 能量飲 解冒險的癮



0 咖啡因系列



西瓜檸檬

訂貨代碼 9735



可樂風味

9246



葡萄柚

9798

機能系列



水蜜桃

9774



麝香葡萄

9778

勁燃系列



綜合莓果

訂貨代碼

9788



藍莓萊姆

9781



檸檬雪酪

9790



*資料來源: 歐睿國際有限公司

滿足日常所需



工作/學習



長時間駕車



運動訓練



派對活動

美力應援 型動有感



XS紅橙飲

運動前 促進代謝

義大利紅寶石「摩洛紅橙」

促進新陳代謝

使用時機：運動前、餐前

售價 \$1,200 訂貨代碼 9797

XS活力飲

運動後 補體力好吸收

BCAA 支鏈胺基酸 2:1:1

小分子完整好吸收，增強體力

使用時機：運動中/後、日常補充

售價\$1,500 訂貨代碼 9766



能量好禮 十足勁化

8/11 起~至贈品送完為止



XS全系列滿 \$2800



西瓜檸檬風味1箱

其他XS全系列任選

*不含西瓜檸檬與其他6入風味



XS 好禮2選1



XS變色杯 (2入)

價值\$450

XS拼色防水運動包

價值\$500

(贈品數量有限送完為止)

XS 拼色防水運動包

一包三用 隨行不設限



價值\$500

可後背!



可斜背!



可拆卸
前袋!



各種行程
一包搞定!



XS 10週年 變色杯

話題焦點、酷炫收藏



價值\$450



遇冷變色 越冰越鮮豔 470ml

(贈品數量有限送完為止)

10週年限定 XS雪花冰

0糖消暑 沁涼回勁

西瓜檸檬雪花冰



2026
08/11
售完為止

R&J期間販售

台北 / 桃園 / 新竹 / 台中 / 台南 / 高雄

* 雪花冰為XS西瓜檸檬口味製作 (圖片僅供參考)

強效菌株 無懼胃酸

輕鬆打造菌叢好環境

90%↑
保證存活率

8/5 活動開始

>100 篇
國際期刊支持

NSF
權威認證

 **nutrilite™**

balance
within™
probiotic
強效複合益生菌

乳雙歧桿菌HN019、嗜酸乳桿菌NCFM®、
嗜酸乳桿菌La-14、乳雙歧桿菌BL-04、
副乾酪乳桿菌Lpc-37



1包/天



45公克(30包)

微生物菌叢與健康息息相關



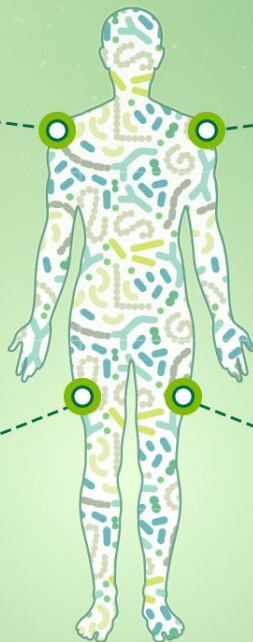
幫助維持
消化道機能



改變菌叢生態



調整體質



使排便順暢

紐崔萊 X HEM製藥 強強聯手

打造全球頂尖的菌叢樣本數據庫

透過菌相分析的科學研究
強化在微生物領域的技術實力

紐崔萊 X HEM製藥

美國國家衛生院

3年

80,000 筆

樣本數量

9年

32,000 筆

樣本數量

全家大小打底推薦

每日補充 改變菌叢生態

科研支持五菌株* 有感調整體質



強效複合益生菌30入

訂貨代碼2781 | 售價\$1,650

強效複合益生菌90入

訂貨代碼2803 | 售價\$4,695

☑ 免包覆即可直達消化道

☑ 存活率90%以上，維持
消化道機能

☑ 添加益菌生，提供益生
菌充足養分

*菌株: HN019、NCFM®、La-14、BL-04、Lpc-37

孩子的好菌 提升內外呵護力



兒童C+益生菌

訂貨代碼2874 | 售價\$1,200

☑ 速溶配方，含特選菌株
HN019，幫助調整體質

☑ 添加維生素C與鋅，
增進骨骼及牙齒生長、
維持食慾

☑ 純淨品質全程追溯

精準補菌更有感

針對不同需求 提供最佳解方

2周有感 自在又舒適

女士益生菌

訂貨代碼2862

售價\$1,820



- ☑ 私密健康三益菌*，呵護脆弱環境
- ☑ 天然蔓越莓口味，清爽無負擔

*菌株: NCFM®、La-14、HN001

連續5周 愉悅so easy

活悅益生菌

訂貨代碼2933

售價\$1,820



- ☑ 科研支持兩大菌株*，心情輕鬆愉快
- ☑ 南法洋香瓜酵素，調節生理機能

*菌株: Lpc-37、B420

持續12周 代謝好給力

易纖菌膠囊

訂貨代碼2420

售價\$1,820



- ☑ 明星成分後生元CECT8145
- ☑ 後生元是好菌的代謝產物，無懼胃酸、可促進新陳代謝
- ☑ 自消化道啟動，傳遞訊號

強效菌株 無懼胃酸

輕鬆打造菌叢好環境



**買任1盒
指定產品**

送



**高纖+隨身包
5入體驗組**
(價值\$230)

**買任2盒
指定產品**

送



益生菌專用優惠券2張
(總價值\$500)

高纖+隨身包 新品搶先體驗!

- ☑ 給好菌營養的便當
- ☑ 每包含7.5g膳食纖維，含量升級88%
- ☑ 滿足成人一日所需 30% 纖維量



*贈品數量有限，送完為止

*詳情及適用品項請見網站公告，安麗公司保有更改活動辦法及贈品之權利

*「強效菌株無懼胃酸」活動指定產品及紐崔萊益生菌專用優惠卷包含：

強效複合益生菌30入、強效複合益生菌90入、易纖菌膠囊、活悅益生菌膠囊、女士益生菌、兒童C+益生菌、常樂組(纖維嚼片)、常樂組(高纖隨身包)

挑益生菌一定要看3件事！

90%↑
保證存活率

>100 篇
國際期刊支持

nutrilite™

balance within™
probiotic
強效複合益生菌

乳雙歧桿菌HN019、嗜酸乳桿菌NCFM®、
嗜酸乳桿菌La-14、乳雙歧桿菌BL-04、
副乾酪乳桿菌Lpc-37

NSF
權威認證

1包/天

45公克(30包)

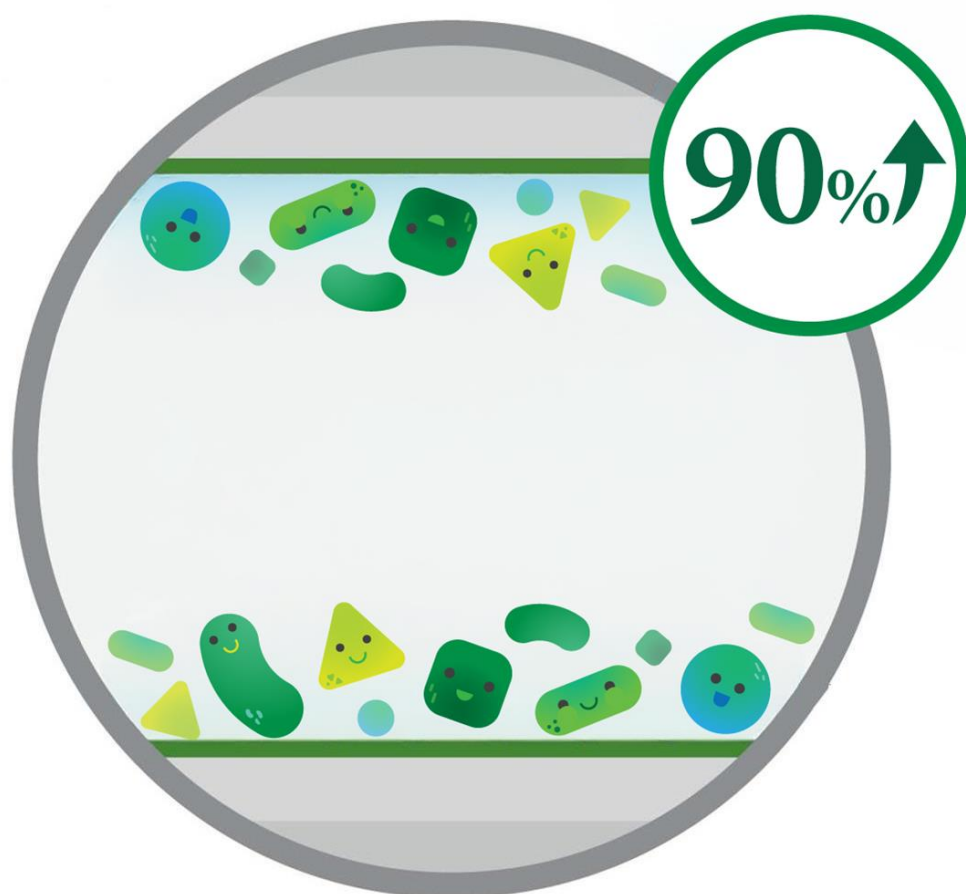
你還記得上次購買益生菌時，是依據什麼決定的呢？是包裝上標榜的超高菌數？是親朋好友推薦的超值優惠？還是由知名藝人代言的親切感？就讓具備頂尖菌叢資料庫的紐崔萊，以科學角度帶你挑選出最適合您與全家人需求的益生菌，守護消化道健康。



行家心法：選購益生菌的3大標準

在保健食品琳琅滿目的市場中，許多消費者常陷入「菌數越高越好」或「有名氣就有效」的迷思。然而，真正的健康管理不該只是跟風。想要讓益生菌真正發揮守護健康的功能，不能只看廣告，更要看數據。紐崔萊建議每一位重視健康的讀者，在挑選益生菌時必須嚴格把關以下三項標準，這才是選購益生菌的硬道理：

1 高存活率—活菌抵達消化道才有效



許多產品宣稱含有百億、千億菌數，但如果無法抵擋胃酸、膽鹼的侵蝕，這些菌株在抵達消化道前就已失去活性。行家首重的是「存活率」，應選擇具90%存活率證明的優質菌株，確保好菌能順利通過考驗，並在消化道中成功通過胃酸考驗並改變消化道菌叢，建立良好消化道環境。

2 具多篇國際期刊支持—菌株等級才可靠

超過**100**篇論文
及臨床實驗



即使益生菌屬於同一個「菌種」，但只要「菌株」不同，其功效、定殖力與安全性也可能截然不同。舉例來說，並非所有的乳雙歧桿菌都有同樣效果。優質的產品所挑選的菌株，基本上都會標註出明確的菌株編號，這就像完整的身分證明，且該菌株若擁有上百篇國際期刊研究支持，這些紮實的科學文獻，才是產品對改善代謝或維持消化機能的有力證明。

3 獲得權威第三方認證—品質穩定，安全可靠





- ✓ 產品安全
- ✓ 品質確認
- ✓ 生產追溯
- ✓ 合規管理
- ✓ 持續改善

除了標榜純淨無添加外，是否獲得美國國家衛生基金會（NSF）認證，是檢驗品質穩定性的關鍵。NSF 是全球公認的公共衛生與安全權威機構，也是世界衛生組織 WHO 的合作機構。NSF 每年 2 次突擊檢查工廠，以確保產品無毒、無害、標示正確，並持續符合規範。通過認證代表通過 NSF 多項測試標準及認證，產品經嚴格把關，從原料、製程到成品，皆符合嚴苛的品質標準，讓人吃得安心。



跟著紐崔萊挑選 省力又安心



你知道嗎？紐崔萊不僅投入大量資源研發具備高存活率的強效菌株，更透過領先全球的微生物研究，滿足不同的健康需求，除了全家大小都可以使用的基礎打底型益生菌，也有針對不同需求而特別挑選出的功能型益生菌，讓補充更到位精準。

ARTISTRY
雅芝

角質煥新 白晳透亮



煥膚精華



肌光淨白精華

ARTISTRY
雅芝

煥膚精華

角質煥新^{*1}

緊緻毛孔^{*2}

保濕修護^{*3}



\$3,280/30ml

^{*1} 角質更新代謝率之科學實驗，22位測試者，35-57歲女性改善肌膚粗糙。

^{*2} 38位測試者，36-71歲 女性改善毛孔粗大。

^{*3} 經皮水分流失之科學實驗，21位測試者，19-65歲女性經皮水分流失下降95%。

ARTISTRY
雅芝

肌光淨白精華

淡化斑點^{*1}

均勻膚色^{*2}

光澤透亮^{*3}



\$3,590/30ml

*1 39位測試者使用4週後，膚色不均、斑點暗沉、肌膚透亮感皆有統計上顯著改善。

*2 108位消費者，使用本產品4週後之自我評估結果顯示，改善膚色不均97%。

*3 120位消費者，使用本產品1週後之自我評估結果顯示，肌膚透亮有光采92%。

ARTISTRY
雅芝

買任 1 精華 送賦活旅行組



買 煥膚精華

或

肌光淨白精華

贈

賦活旅行組

售價 \$3,280

訂貨代碼 4278

售價 \$3,590

訂貨代碼 4120

賦活潔膚乳 40g +
賦活柔膚水 50ml
(價值\$738)

使用方法



潔膚



化妝水



角質
煥新



或

白晝
透亮



乳液/乳霜



防曬



*活動自 2026 年 8 月 5 日早上 8:30 開始。

*贈品以實物為準，活動內容詳見 2026 雅芝植萃科研新品上市活動辦法。*贈品有限，贈完為止。

*安麗公司保有調整活動內容之權力。

ARTISTRY
雅芝

買任 1 組合 送賦活晚安旅行組



買 煥膚保養組

或

肌光淨白組

贈

賦活晚安旅行組

售價 \$5,400

訂貨代碼 4287

售價 \$5,800

訂貨代碼 4419

賦活潔膚乳 40g+
賦活柔膚水 50ml +
極萃晚安修護面膜 15ml
(價值\$1,104)

使用方法



煥膚保養組



用法介紹



肌光淨白組



用法介紹

*活動自 2026 年 8 月 5 日早上 8:30 開始。

*贈品以實物為準，活動內容詳見 2026 雅芝植萃科妍新品上市活動辦法。*贈品有限，贈完為止。

*安麗公司保有調整活動內容之權力。

ARTISTRY
雅芝

單支彈性 組合高效

角質煥新 緊緻毛孔 肌膚更細緻



煥膚精華



智能煥膚組



瞭解更多

皙斑 停黑 定白 肌膚更透亮



肌光淨白精華



肌光淨白組



瞭解更多

品名	訂貨代碼	售價
煥膚精華	4278	\$3,280
煥膚保養組(凝膠15ml+精華30ml)	4287	\$5,400
智能煥膚組(凝膠15ml+精華30ml+智能煥膚美肌儀)	4387	\$8,850
肌光淨白精華	4120	\$3,590
肌光淨白組(精華30ml+淡斑乳15ml)	4419	\$5,800

煥膚拋光 淨白皙斑

養出細緻又勻亮的健康美肌



你是否也曾有過這樣的困擾：每天努力塗抹昂貴的美白精華，肌膚看起來卻還是灰濛濛的，甚至摸起來有明顯的顆粒感，其實，肌膚暗沉不一定是因為保養不夠，也與老廢角質堆積有關。

編輯私心推！ 植萃科研居家類醫美呵護



隨著年齡增長，肌膚的代謝速度會逐漸趨緩。研究顯示，60 歲肌膚的細胞更新時間可能比 30 歲時增加 50% 以上。當老廢角質堆積在表面，不平滑的紋理會影響光線折射，讓肌膚失去透明感。這就像是在毛玻璃上刷油漆，底層再白也透不出光來。現代專業保養講求的是協同效應，想養出真正的透亮肌，需要同時照顧膚觸與膚色。雅芝「植萃科研系列」結合植物萃取與最新科學研究結晶，提供高效的居家類醫美護膚方案，適合追求高效保養的你。

煥膚保養

更新老廢角質、打造細緻膚觸



植萃科研系列的智能煥膚保養，由跨國專家團隊共同研發，融合諾貝爾醫學獎得主*的科研靈感，針對**肌膚粗糙、毛孔明顯與底妝不服貼**等困擾量身打造，煥膚與修復雙管齊下，提供安全有效的居家美膚保養方案。

*2021 年，獲得諾貝爾醫學獎的 David Julius 和 Michael J. Caterina，因為熱痛感之分子機制方面的研究而獲獎。研究內容提供了一種舒緩皮膚的獨特方式，安麗在產品研究階段運用了此項理論。

居家煥膚療程：建議搭配智能煥膚美肌儀，每季進行一次為期四周的密集保養。夜間先使用煥膚凝膠，靜待 8 分鐘後洗淨，溫和瓦解老廢角質細胞的連結，再塗上煥膚精華加速煥新、緊緻毛孔、加強修護，讓肌膚拋光柔嫩。

科學實證：臨床實驗證明，搭配儀器使用 1 次後能立即感受細紋改善 20.1% *，使用 2 周後有效減少毛孔 9.9% *，促進皮膚細胞更新，同時緊緻毛孔。

*依照建議保養程序，使用煥膚保養組搭配智能煥膚美肌儀後的效果。

單支彈性、組合高效：保養新手可以從單支**煥膚精華開始**，它能天天早晚使用，進行日常的角質修護與緊緻毛孔。若想追求更高效的保養體驗，則推薦選擇**煥膚保養組**，配合每 3 個月一次的 28 天密集療程，能維持更持久的健康與年輕膚況。

肌光淨白 破解色斑根源，重現勻淨光



若你煩惱的是膚色蠟黃、暗沉或是斑點瑕疵，這個系列就是你的美白解方。

突破性專利成分「暫停定」：與耶魯大學醫學院合作超過 10 年研發，能中斷傳遞，讓黑色素「停」在肌底不聚集、不浮出。

珍稀補光植萃「白鳶尾根」：雅芝科學家從三萬種鳶尾花中精選出具有卓越美白力的品種，於紐崔萊認證農場有機栽植。它能顯著抑制酪胺酸酶活性，其實測美白力僅需維生素 C 醣苷的 1/10 濃度即可達標，堪稱低劑量、高效能的植萃新星。

多重亮白機制：結合維生素 C 醣苷、傳明酸與菸鹼醯胺，從控源頭、斷傳遞到速代謝，全面改善斑點尺寸、顏色深淺與膚色均勻度。

科學實證：根據 116 位女性消費者使用肌光淨白組後的自我評估，有 94% 覺得使用一周肌膚提亮，使用 4 周後，91% 覺得斑點明顯變淡，96% 覺得膚色更均勻透亮。

單支彈性、組合高效：針對日常維持，**肌光淨白精華**是步驟簡單的日常型保養，適合天天使用以維持全臉勻淨透亮。若有頑固的局部斑點困擾，建議升級至**肌光淨白組**，加入「肌光淨白淡斑乳」進行針對性打擊，透過系統化的搭配更精準地改善色斑問題。





角質煥新皙斑透亮 養出細緻透亮肌

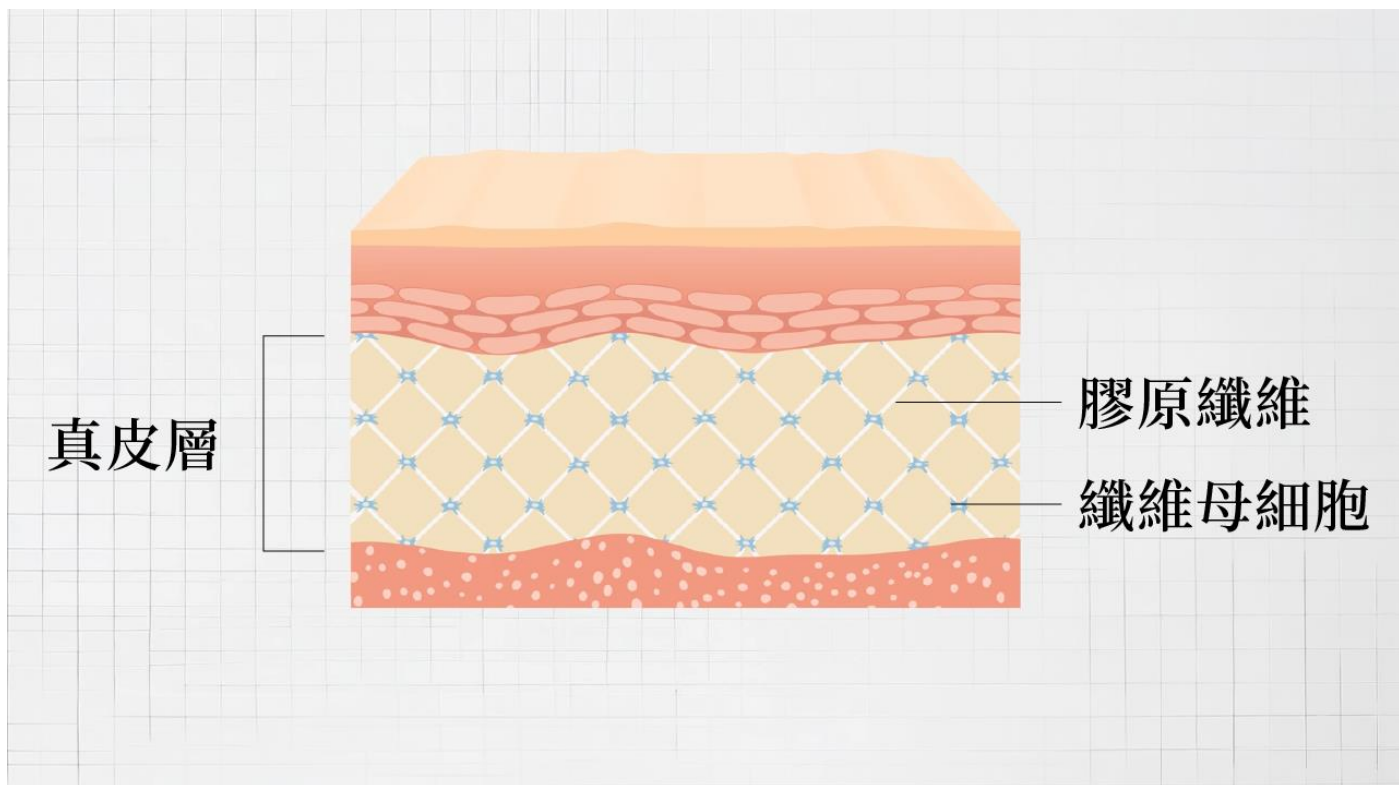


只要找對方法、選對成分，即使在家也能享受專業級的修護。養出完美肌膚，其實比你想像中更簡單！

成分再強也白搭？ 費雪博士揭開 抗老無感的盲點



許多人都有這種感覺：年輕時擦保養很快就有感；但過了某個年紀，再貴、成分再厲害的精華，好像也「推不動」了——細紋還是愈來愈多、臉愈來愈鬆，輪廓也漸漸模糊。真正的問題可能不是保養成分夠不夠強，而是肌膚裡負責支撐力的「維修團隊」——纖維母細胞，已經不像年輕時那麼會工作了。



多數抗老科技都在思考還能为肌膚補充什麼；但歷經超過 19 年的合作研究，我們先追問一個更根本的問題：

如果肌膚裡的維修團隊還沒醒，再多保養成分，又能發揮多少？

這正是「彈力喚活科技」與傳統抗老思維最不同的地方：不是一直增加成分，而是從纖維母細胞的工作環境著手，協助它們回到理想的伸展與反應狀態，重新喚起肌膚自身的支撐力。

以下由國際皮膚老化研究權威、密西根大學分子皮膚科講座教授蓋瑞·費雪博士親自解析。

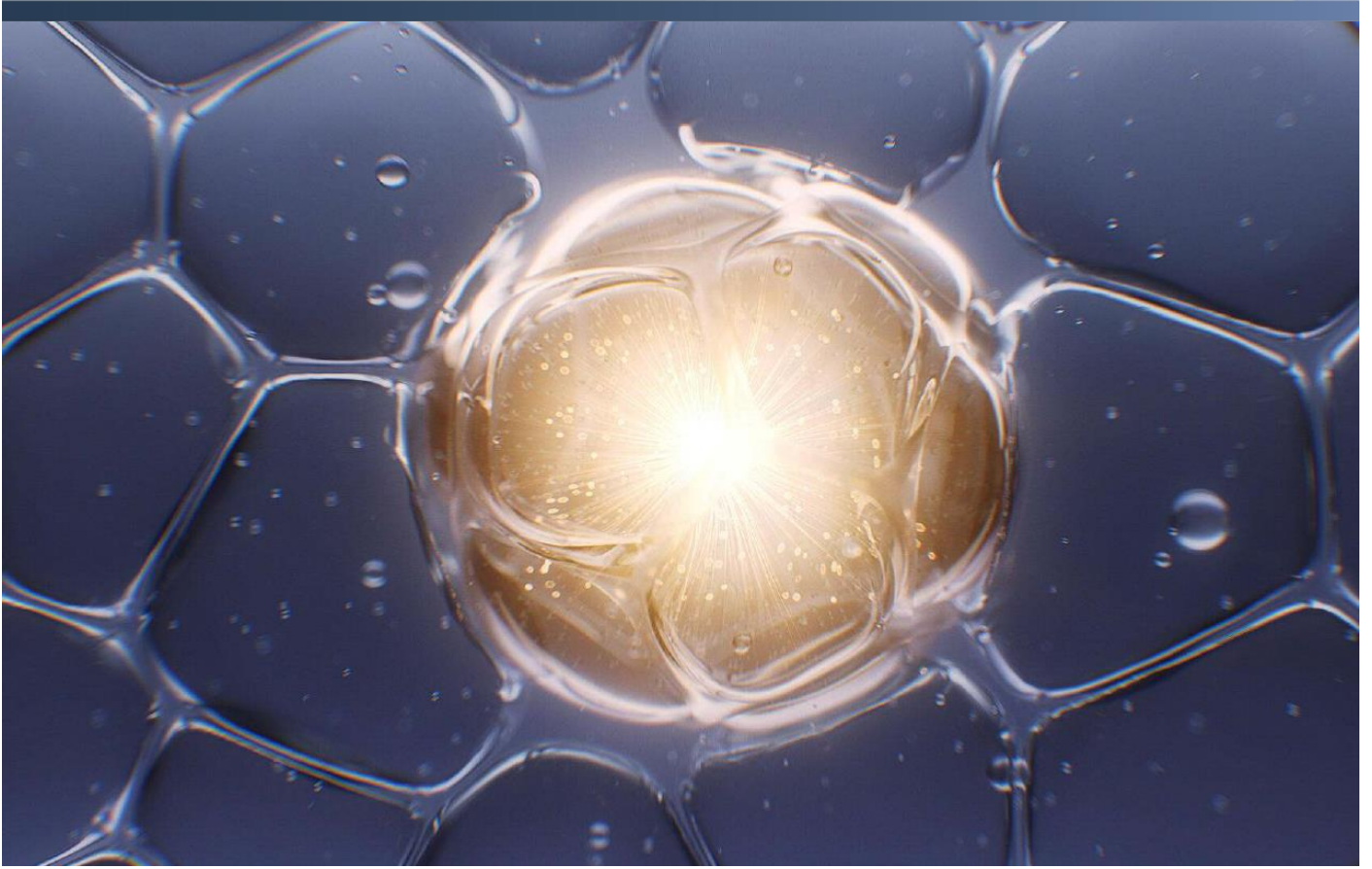


蓋瑞·費雪博士
Gary J. Fisher, PhD

國際皮膚老化與分子皮膚科研究權威

- 美國密西根大學分子皮膚科特聘教授
- 光老化與皮膚老化研究計畫主任

肌膚裡的維修工人：纖維母細胞



「想像我們的肌膚是一棟需要長期維護的建築。

真皮層中，有一群關鍵的『維修工人』叫做『纖維母細胞』，負責持續維護整棟建築。他們的工作就是生產膠原與彈力纖維，就像更新建築的鋼梁，讓肌膚緊實、有彈性。年輕時，這些工人非常勤奮，日夜開工；但隨著年齡增長與日曬累積，工作環境變得不好，工人也開始變得鬆散，即使下達了生產指令（擦保養品）依然無動於衷，彷彿『睡著了』。」

纖維母細胞為什麼會「睡著」？

「我在密西根大學的研究團隊，花了超過 19 年的時間追蹤這個機制。我們發現了一個關鍵：工人要『感覺到拉力』才會開始工作。

在年輕的肌膚裡，膠原蛋白網結構完整且緊繃，這張網就像一個支架，把工人們（纖維母細胞）牢牢地『撐開』。在被拉伸的狀態下，工人的訊號接收器最靈敏，工作熱情也最高。

然而，隨著老化與日曬，膠原蛋白網絡開始斷裂、變得鬆散，工人們失去了支撐點，縮成一團，對保養訊號的反應也隨之下降。

所謂纖維母細胞『睡著了』，並不是細胞完全停止運作，而是它失去了理想的伸展狀態，變得比較難以回應需求。」

「彈力喚活科技」顛覆傳統抗老思維 從補充成分，進化到喚回細胞回應力



「最新研究發現，由尿囊素、洋甘菊與奇亞籽微脂囊等成分組成的特定植萃複方，有助於改善纖維母細胞的伸展環境。

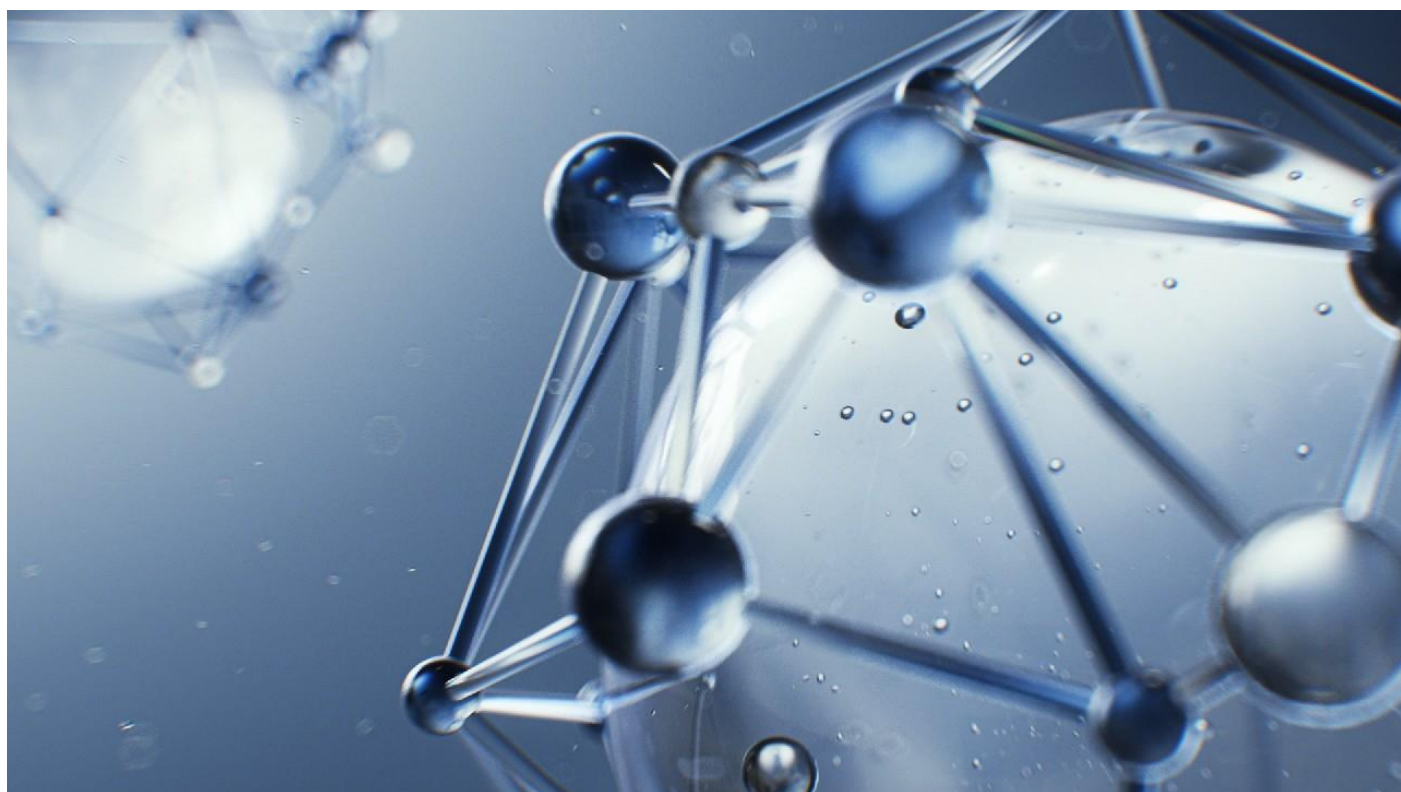
這就是『彈力喚活科技』的核心：協助原本『睡著』的纖維母細胞重新伸展，恢復對訊號的反應力。

當工人們恢復伸展狀態，對保養訊號（例如 A 醇的抗老訊號）的反應也能隨之提升，進而更有效率地維持肌膚支撐結構，讓肌膚看起來更緊實、平滑。」

深度抗老科學新突破

「傳統抗老多半思考還能為肌膚加入什麼，『彈力喚活科技』則從更根本的問題著手：先改善纖維母細胞的工作環境與回應力，讓肌膚重新做好抗老準備，避免保養只是不斷下達指令，卻得不到應有的回應。

這正是『彈力喚活科技』與傳統抗老思維最不同的地方：**不是只問還能為肌膚補充什麼，而是先解決肌膚是否還有能力回應。**從一味補充成分，到重新喚回肌膚自身的回應力，**這正是我們多年研究為皮膚抗老領域帶來最重要的科學突破。」**



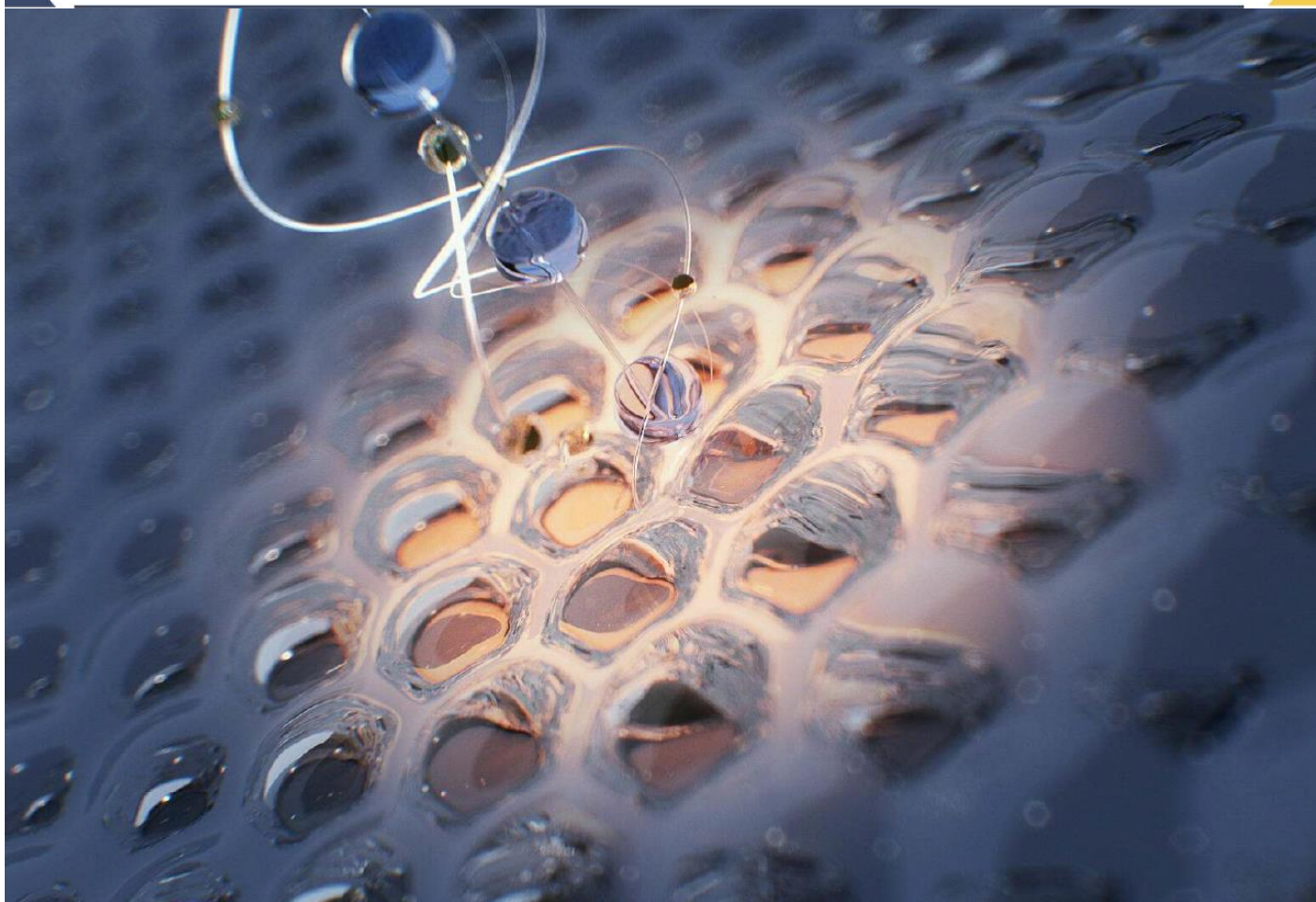
A醇——皮膚專科醫師眼中的抗老神級成分



醫學美容與保養科技日新月異，每年都有眾多「神級成分」橫空出世，但真正能經得起數十年科學驗證，且至今仍穩坐抗老第一線地位的，非「A醇」(Retinol) 莫屬。臺中榮總美容醫學中心主任翁毓菁醫師，帶你認識這個越被研究，越被肯定的抗老經典成分。

身為皮膚科醫師，我很清楚，醫美療程與日常保養扮演的是不同角色。醫美可以集中處理特定問題，但肌膚狀態仍需要每天持續照顧。而「A醇」之所以受到重視，正是因為它經皮膚轉化後，能啟動與表皮更新及膠原生成相關的訊號，從肌膚老化機制著手，而不只是提供短暫的表面修飾。

一分鐘搞懂什麼是A醇？



簡單來說，A 醇是維生素 A 的衍生物。它之所以厲害，是因為皮膚天生就「認識」它，並擁有一套完整的運用機制。當 A 醇進入皮膚後，會經過逐步轉化，成為具有活性的視黃酸，再與細胞內的特定受體結合，啟動與肌膚更新及支撐結構相關的訊號。可以把它想像成按下肌膚的「更新按鈕」：一方面調整表皮更新節奏，另一方面向真皮層傳遞訊號，幫助改善細紋、皺紋與緊實度。

從表面到肌底，A醇效果看得見

A 醇的抗老作用，可以從兩個方向理解：

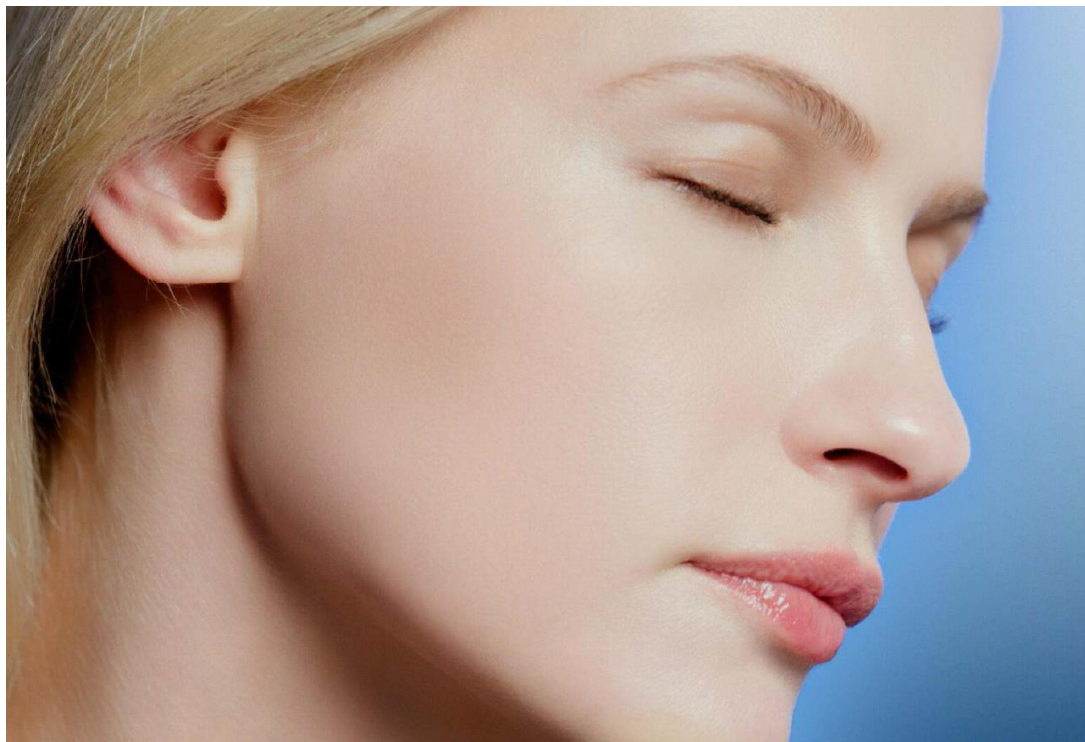
1. 支撐力：生成膠原 強化肌底支撐

A 醇經轉化後，能啟動與膠原生成相關的訊號，鼓勵真皮層中的纖維母細胞工作，幫助改善皺紋，使肌膚更緊實、豐潤。

2. 更新力：提升代謝 改善表皮膚況

隨著年齡增長，肌膚更新速度變慢，容易出現粗糙、暗沉與膚色不均。A 醇能幫助表皮更新，促使老廢角質、黑色素脫落，加速新生肌膚往上推。

當底層結構得到支撐、表層代謝回歸正軌，這些變化最後都能明確的從鏡子裡看見：臉上紋路變淡、肌膚更平滑 Q 彈，膚色也更透亮、更健康！



A醇能下指令，工人也要聽得見



我們可以把 A 醇想像成肌膚抗老的重要「指令」，催促肌膚全速開工。然而，指令能否被有效回應，和肌膚本身的狀態有關——也就是維修工人「纖維母細胞」是否還能正常工作、回應訊號、生產膠原。

這也是為什麼隨著年齡增長，有些保養會開始遇到瓶頸。

翁毓菁醫師的 A醇保養實戰Q&A

臺中榮總
美容醫學中心主任
—— 翁毓菁醫師



Q：聽說擦A醇會脫皮、紅腫，這是正常的嗎？

翁醫師：這與A醇加速細胞更新有關。當皮膚耐受力不足或濃度過高時，加速的代謝會造成乾燥、脫屑，但並不是脫得愈多、效果就愈好。建議前兩週先隔晚使用，每次全臉約豌豆大小，並搭配含有舒緩成分的乳霜，給予肌膚適應期，讓肌膚逐步建立耐受度。

Q：A醇正確的使用步驟為何？

翁醫師：為了將刺激感降到最低，建議遵循以下保養順序。

清潔：以溫和洗面乳洗臉，避免使用去角質產品。

打底：以化妝水打底。

塗抹A醇：取豌豆大小，均勻薄擦，避開眼周、受傷部位。

鎖水修護：擦完A醇後，使用乳霜補水鎖水，減輕乾燥與不適。

Q:A醇一定要在晚上擦嗎？白天可以擦嗎？

翁醫師：A醇分子遇光容易分解、失效，因此強烈建議「夜間使用」。白天則可搭配維生素C精華，也就是熱門的「早C晚A」保養方式：白天抗氧防護，晚上專注修護再生。

Q:有做醫美還需要用A醇抗老嗎？

翁醫師：當然要！醫美就像考前衝刺；保養比較像每天認真念書。

考前臨時抱佛腳當然有用，但想一直維持維持好成績，還是要靠每天持續的累積。A醇也是一樣，持續使用，就是在累積年輕的本錢！

Q:注射膠原蛋白針跟擦A醇刺激膠原蛋白生成有什麼不同？

翁醫師：膠原蛋白增生劑由醫師注射，是治療軟組織膠原蛋白流失，它管不到最外層的皮膚層；而A醇則是日常外用保養，作用在真皮層的淺層，提升整體緊實度，並改善膚質、膚色。

預防肌少40正好!



蛋白質三餐平均攝取 增肌效率再加乘



明明年紀輕輕，生活小細節卻感到力不從心？爬幾層樓梯就氣喘吁吁，擰開瓶蓋要費盡力氣？這些看似微小的生活困擾，正是肌肉在悄悄流失的警訊。許多人認為保養行動力是銀髮族的事，但根據最新醫學共識，這份「肌肉存摺」的儲蓄計畫比想像中更提早才行，最好 40 歲就開始預防肌少症，預約更有行動力的下半場人生！

警訊！肌少篩檢年齡提前至50歲

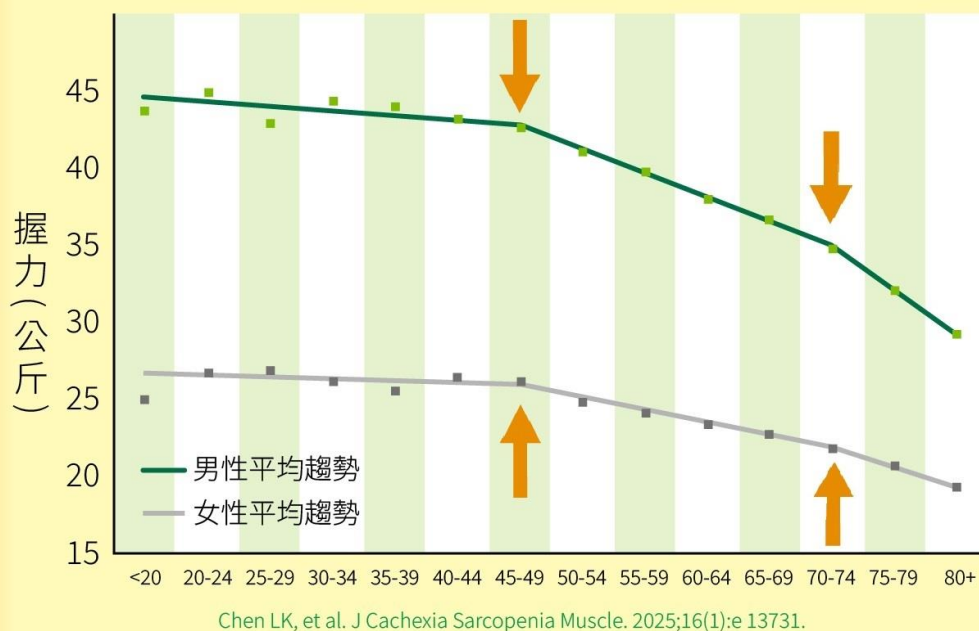


過去我們普遍認為，步履蹣跚、體力衰退是 65 歲以後的事。然而，亞洲肌少症工作小組（AWGS）於 2025 年 12 月正式公布的最新診斷共識，帶來了突破性的調整：首度將肌少症的建議篩檢年齡由 65 歲提前至 50 歲。

這項發表於頂尖國際期刊《Nature Aging》的研究指出，肌肉功能的衰退早在中年時期就已悄然開始。數據顯示，人的肌力從 30 歲起便開始流失，到了 45 歲更是進入**加速衰退期**。

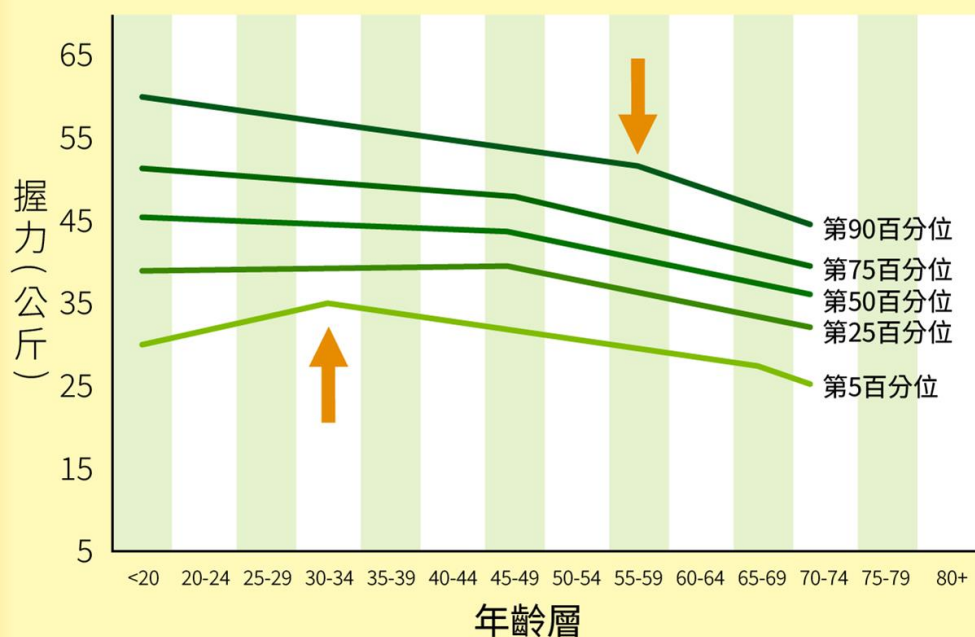
肌肉流失不僅會導致體力下降，還會因為關節穩定性變差、膝蓋承重分布不佳，進而增加軟骨磨損與疼痛風險，最終可能導致退化性關節炎。因此，確立中年為「關鍵介入時期」，及早辨識高風險族群，才能有效降低未來的失能與慢性病風險。

肌力於45歲及70歲加速衰退



握力較低者，衰退可能提早發生

握力約從40歲後逐漸下降，但原本握力基礎較低者，30~34歲即出現明顯下降趨勢。而握力基礎較高者，55歲降幅才擴大。



預防肌少症雙管齊下

想要留住肌肉，除了規律的肌力運動外，營養的補給至關重要，特別是**優質蛋白質**、**胜肽**及**高純度玻尿酸**的補充，更是維持行動力的黃金組合。

肌肉生長最給力* 植物蛋白雙胜肽

✓ 小分子型態，更好吸收

*蛋白質：有助於肌肉生長



關節潤滑有力 97.2%高純度玻尿酸

✓ 成分精純、特選植物來源



關鍵營養基礎 三種優質植物蛋白

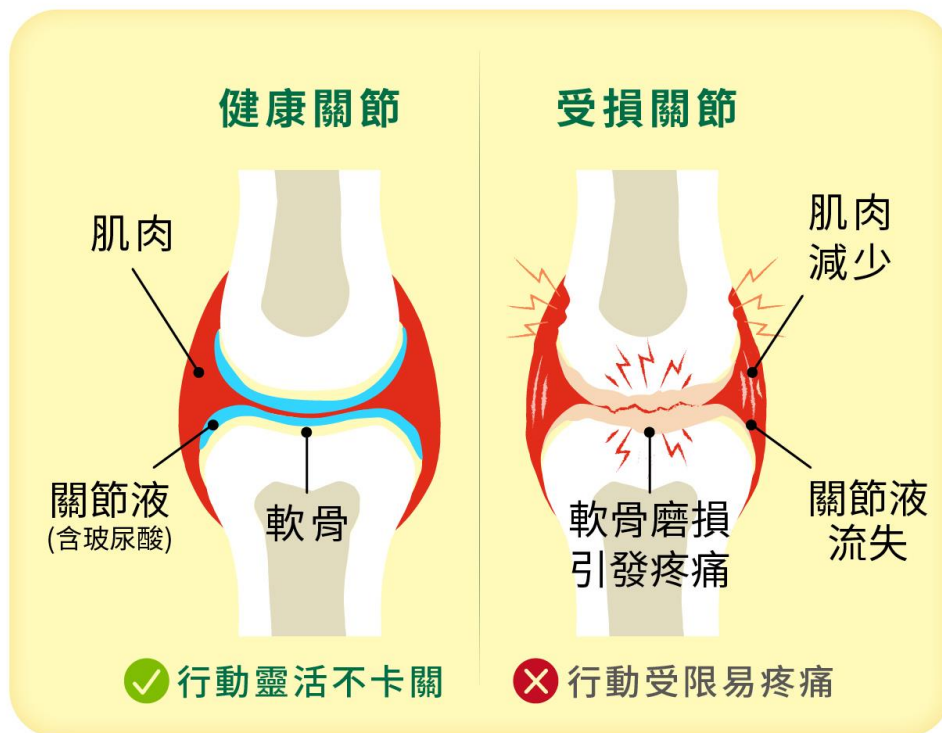
✓ 提供9種必須胺基酸



優質蛋白質是構成肌肉最關鍵的原料，能提供人體無法自行合成的必需胺基酸，直接支持肌肉組織的修復與增長，是預防肌肉流失、維持基礎代謝與體力的根本。

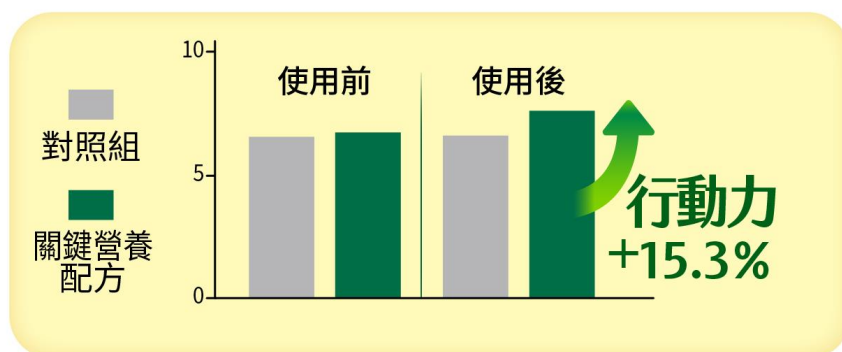
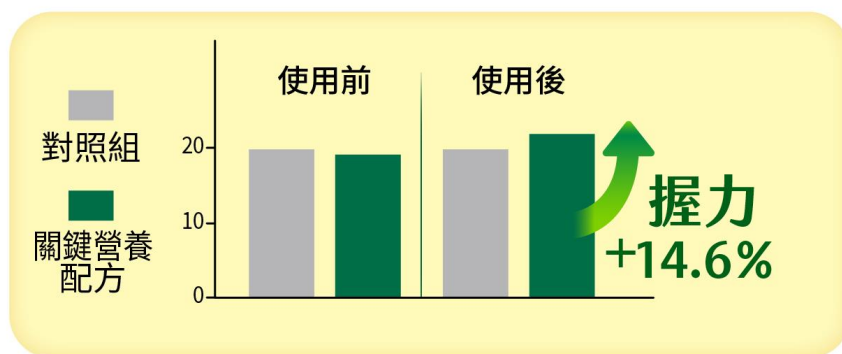
胜肽是分子量更小的蛋白質片段，比起大分子蛋白，胜肽更容易被腸道快速吸收利用，幫助身體更迅速地啟動合成與修復機制，強化肌肉的質量與功能。

玻尿酸則是關節潤滑與緩衝的守護者，補充**高純度玻尿酸**能增加關節囊液的潤滑度，發揮如「潤滑劑」與「緩衝墊」的作用，減輕膝蓋負擔並預防退化性關節炎。



尤其要選擇有科學實驗證實的配方更會有效果。經實驗證實，連續 90 天補充有優質蛋白質、胜肽及高純度玻尿酸的關鍵營養配方，握力提升 14.6%、行動力提升 15.3% !

- ✓ 對象：124位，50-70歲輕度膝關節退化，且有肌少症的中高齡族群
- ✓ 方法：進行90天隨機雙盲安慰劑對照試驗



*資料來源：Wu Q, et al. *Clinical Nutrition*. 2024;43(9):2177-2185.

**關鍵營養配方：含有植物蛋白、植物胜肽、高純度玻尿酸

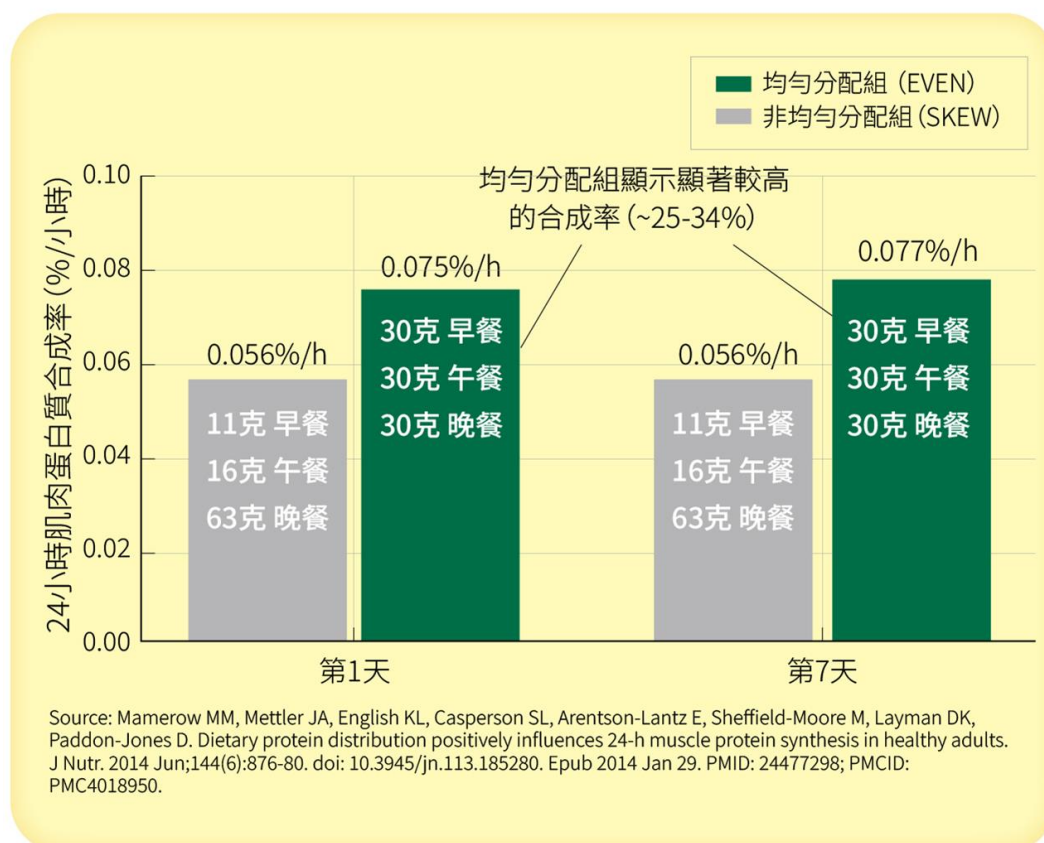
三餐平均攝取蛋白質 效率提升25%

在這三種關鍵營養中，蛋白質是肌肉合成的原料，但對於許多現代人來說，即便知道要補充蛋白質，往往也陷入了「總量足夠就好」的迷思。

你是否也是「早上隨便吃、晚上大餐補」的族群？根據美國頂尖機構的研究顯示，蛋白質的「攝取時機」與「分配方式」，對於肌肉合成的效果有著天壤之別。

研究將受試者分為「平均分配組」與「集中晚餐組」，在每日攝取相同蛋白質總量的前提下進行測試。結果發現，三餐平均分配蛋白質的組別，其 24 小時的肌肉合成效率，比集中在單餐攝取的組別高出約 25%。

蛋白質分配對24小時肌肉合成的影響



這是因為人體合成肌肉的機制就像一個「開關」，血液中的胺基酸濃度要夠高，才能啟動肌肉合成開關，在蛋白質總量相同的情況下，將蛋白質平均分配，才能讓身體在一天之內穩定地觸發三次肌肉合成開關（且每餐攝取約 30 公克才足夠啟動這個門檻）。

反之，若將蛋白質集中在晚餐，早、午餐的合成會處於停滯狀態，而晚餐過量的蛋白質也無法被肌肉全數吸收利用，造成浪費。

30/30/30原則 為自己預約好體魄



既然「平均分配」是增肌的關鍵，具體該怎麼做？理想的狀態是讓早餐、午餐與晚餐各攝取約 30 公克的優質蛋白質。然而，對於繁忙的現代人或外食族來說，**早餐與午餐往往是蛋白質缺口最大的時候。**

為了讓補充變得更輕鬆且有效率，建議可以選擇**優質蛋白質飲品**作為補充工具。透過方便攜帶與沖泡的營養補充品，能精準補足早餐或午餐不足的蛋白質，確保一整天的肌肉合成效率維持在最佳狀態。

肌肉健康是健康長壽的核心，無論你現在是 40 歲還是 50 歲，從現在開始關注肌肉保養，透過正確的「優質蛋白質補充」與「三餐平均分配」原則，搭配適度的肌力運動，讓每一餐都為自己的未來，存下關鍵的行動力！

夏季護胃大作戰

中 西 智 慧 啟 動 脾 胃 修 復 力



台灣的夏天又濕又熱，常讓人忍不住想靠冰品、冷飲消暑。然而，這種「瞬間清涼」往往是腸胃負擔的開始。除了季節因素，現代人節奏忙碌、三餐不定時，胃部不適已經是許多人的日常。以結合中西智慧的方式啟動脾胃的修復力才是治本的養胃之道。

國人年吞3.6億顆胃藥



根據衛福部統計，台灣每年有將近 470 萬人因腸胃及消化道症狀就醫，常見問題涵蓋胃脹氣、胃食道逆流、胃炎、胃潰瘍及十二指腸潰瘍等。驚人的是，國人每年吞下的胃藥估計高達 3 億 6,000 萬顆！

許多人處於「亞健康」狀態，平時檢查雖無大礙，但只要生活壓力大、熬夜或飲食不當，不適感便會反覆發作。這不僅是身體的警訊，更提醒我們不能僅依賴藥物緩解症狀，必須從根本進行調理。

脾胃「三分治、七分養」



中醫經典《黃帝內經》指出：「脾胃為後天之本，氣血生化之源」。脾與胃互為表裡，人體生命活動所需的養分全仰賴脾胃的消化與吸收；當脾胃功能正常，五臟六腑才能得到滋養，身體機能也能順利運轉。

針對胃部保養，專家強調應遵循「三分治、七分養」的原則。現代飲食型態如追求吃到飽、嗜吃辛辣刺激、愛喝咖啡或酒精，都會不斷刺激胃酸分泌，導致胃黏膜變薄或發炎。此外，隨著年齡增長，銀髮族容易出現腸胃黏膜萎縮或退化現象，若能提早啟動修護程序，才能維持長期的消化健康。

護胃關鍵：中西精萃相輔相成



想要提升胃部的防護力，利用東方養生智慧結合西方科學萃取，能提供器官修補所需的關鍵養分。

生薑與紅棗：溫中補虛的聖藥 生薑性溫，能溫胃止嘔、散寒，特別適合改善脾胃虛寒引起的腹痛或腹瀉。紅棗則具備健脾護胃、益氣補血之效，對於脾胃虛弱、元氣不足的人來說，是絕佳的日常滋養食材。

褐藻醣膠：打造物理防禦層 褐藻醣膠含有硫酸基，能在胃黏膜表面形成一層保護層，有助於抑制發炎反應。更重要的是，它能藉由吸附作用，促使寄生在胃部的幽門桿菌排出體外，改善反酸、胃痛與打嗝等症狀。

小麥胜肽：富含修復黏膜所需的麩醯胺酸，具備分子小、好吸收的特點，能有效促進胃黏膜上皮細胞的生長，維持功能的運轉正常。

補充蛋白質與黃色食物



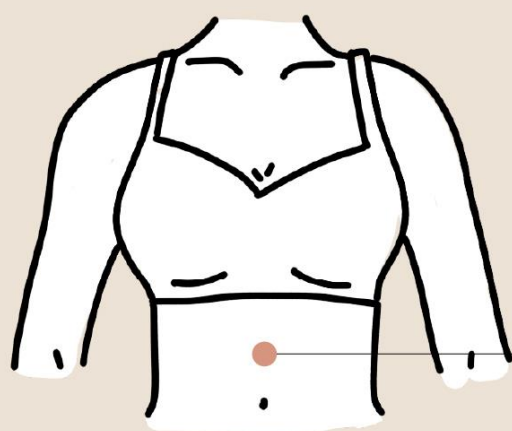
除了特定的營養補充，日常飲食習慣的調整更為重要。

補充足量優質蛋白質：蛋白質是身體組織修復的基礎原料。當胃部出現受損或退化時，攝取足量的優質蛋白質有助於黏膜修補與器官復原。

多攝取黃色食材：中醫五行理論認為「黃色入脾」。如南瓜、玉米、黃豆等黃色五穀食材，營養價值高且具滋養脾胃作用。建議可在脾胃運行的黃金時段（早上 7 點至 11 點）進食，對調理脾胃幫助極大。

清淡與規律：避免辛辣刺激，採取清淡飲食，並養成細嚼慢嚥的習慣，能大幅減輕腸胃的負擔。

按摩穴位與調節情緒

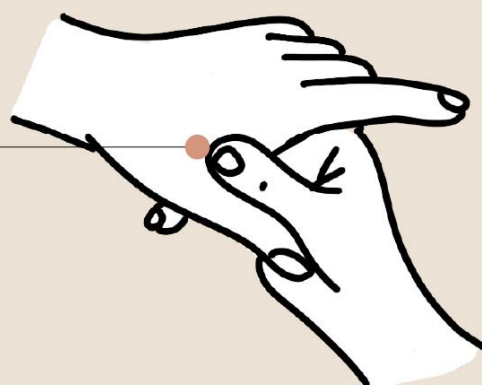


中脘穴
(肚臍連線中點)

足三里穴
(膝蓋下四橫指處)



合谷穴
(手背虎口處)



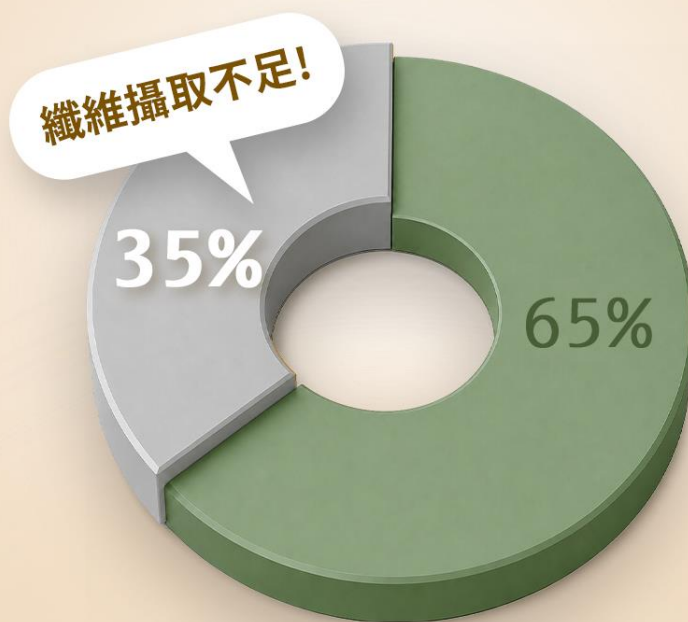
腸胃健康與情緒息息相關。中醫理論中的「肝木剋脾土」意指當壓力過大、情緒低落時，會間接影響脾胃運作。因此，保持心情舒暢也是保養腸胃的重要環節。

此外，日常可以經常按壓以下穴位，促進經絡氣血流通：「中脘穴」緩解胃脹氣與腹痛；「足三里穴」胃經重要穴位，補中益氣；「合谷穴」緩解消化不良與反胃噁心。

胃部健康是全方位健康的基石，有健康的胃才能好好消化食物供給的營養。透過規律作息、清淡飲食，並結合具科學實證的營養精萃，我們能更從容地應對夏日誘惑與忙碌挑戰，養出強健好脾胃。

9成國人纖維吃不夠！

衛福部建議每日膳食纖維攝取量25g以上，成年人平均僅攝取13.5-18.8g，纖維攝取缺口高達35%！



25g的膳食纖維相當於...



21.8顆
金黃奇異果

或



1.7顆高麗菜

或



9.2根
紅蘿蔔



66.1根芹菜

或



11.1顆蘋果

或

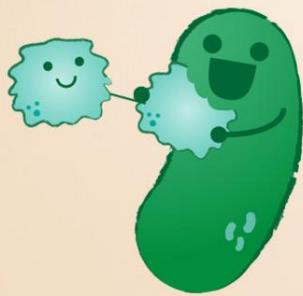


12.5根香蕉

你有吃足量嗎？

滋養好菌，啟動全身健康

水溶性纖維是好菌的營養來源，能促進好菌生長及繁衍，並產生珍貴的有益代謝物，透過血液循環，讓健康益處從腸道延伸至全身



益生菌吃下營養的
「膳食纖維便當」



產生有益代謝物
(如：短鏈脂肪酸)

隨血液輸送到全身



支持醣類
與脂肪代謝



改善情緒及
認知功能



體重與
體態管理



抗發炎與
免疫調節

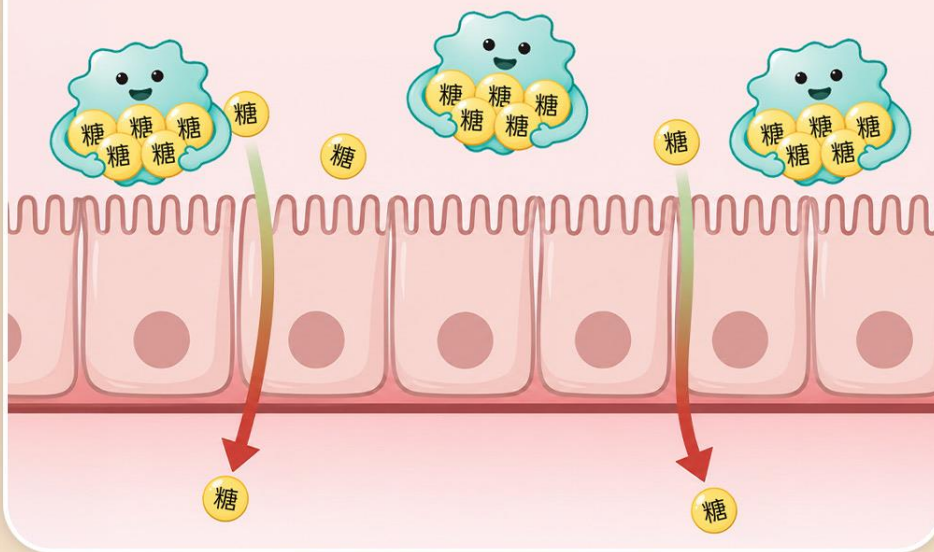


維持腸道弱酸性
利於好菌生存

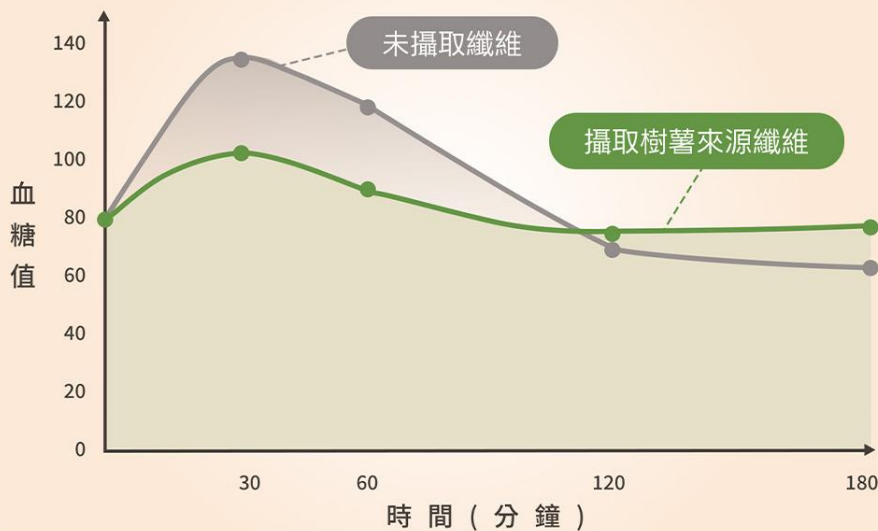
穩定波動，餐後不易飽暈

水溶性纖維可減緩食物消化與醣類吸收速度，
有助降低餐後血糖上升的速度與幅度，
使能量穩定釋放，餐後不易感到昏沉疲倦

幫血糖踩煞車 穩定血糖



避免餐後血糖劇烈震盪



* 資料來源: Astina et al., Journal of Nutritional Science, 2020;9:e29.

增加飽足，減少餐間嘴饞

水溶性纖維在胃中吸水膨脹，形成黏稠的凝膠狀物質，佔據胃部空間，增加飽足感；
同時減緩食物消化速度，延後飢餓感

形成黏稠凝膠
延緩胃排空

延緩食物消化
延後飢餓感

佔據胃部空間
增加飽足感



高纖+隨身包 長客計畫轉換

9/4
搶纖升級



轉換意願調查期間：2026/8/3~8/24



立即回覆

高纖+隨身包3大有感升級



配方升級

溫和舒適的纖維來源—
樹薯及阿拉伯膠
天天補充無負擔



8/3~8/24 同意升級最高享8折優惠

高纖隨身包

同意轉換

9/4起
配送新品
*維持原配送頻率

+

以新價格\$1,380 高纖+隨身包
或\$3,030 常樂組(高纖+隨身包)
計算滿輪優惠券

或

無回覆/不同意

9/4起
終止長客計畫
無法享滿輪優惠

+

獲長客禮 \$150
(適用所有紐崔萊產品)
*9/10統一發送，效期至12/31止

常樂組
(高纖隨身包)

電子產品優惠券 \$150

揮之不去的居家異味 是健康的隱形炸彈？



度假回家迎面撲來的腐黏霉味，或是昨晚未倒的酸臭廚餘，生活中「空氣臭」總讓人情緒瞬間爆炸。但這難道只會讓人心情變差、食慾不振嗎？從公共衛生的角度來看，長期處於惡臭環境中，它其實正悄悄對我們的身心造成實質的慢性傷害。如何避免健康的隱形炸彈，就讓莊凱任教授告訴你。



臺北醫學大學
醫學系教授 莊凱任

什麼是「空氣臭」？ 大腦對有害分子的化學警報

生理學上，「臭」是鼻腔捕捉到揮發性分子。神經訊號會繞過理性大腦，直達掌管情緒與壓力的「邊緣系統」(limbic system)。這套演化而來的「化學警報器」能不經思考，直接引發噁心、逃跑等本能，保護人類遠離毒氣或腐敗物。

居家常見惡臭則由特定化學物組成，如廁所的氨氣 (NH_3)、污水的硫化氫 (H_2S) 及食物腐敗釋放的有機酸與胺類。當這些分子濃度過高，對人體便具備實質毒性。

臭氣來源大點名： 垃圾桶、排水管與「微生物的排泄物」

廚房垃圾與廚餘



浴室與排水管



微生物揮發性有機物



想要解決居家異味，得先揪出化學分子的來源。居家環境中的臭味，主要源自三大溫床：

廚房垃圾與廚餘的反應：食物殘渣在常溫潮濕環境下放置，細菌與黴菌會迅速繁衍並分解有機物，過程中便會釋放出具強烈酸臭與腐敗味的氣體。

浴室與排水管的氣體回流：若管路缺乏存水彎，或太久沒用水導致水乾涸，下水道的硫化氫、甲烷與氨氣就會直衝室內，這就是為何有時剛洗完浴室，卻仍有尿騷或水溝臭。

微生物揮發性有機物 (mVOCs)：牆角或衣櫃因潮濕滋生黴菌時，其代謝過程會釋放出「悶悶、老老」的霉味；而寵物皮脂與汗水被細菌分解後，也會形成難纏的纖維異味。

流行病學研究： 惡臭不只噁心，更是身心健康的雙重打擊



在公衛監測中，惡臭對健康的衝擊絕非「忍耐」即可。研究指出 (Kodavanti, 2016)，長期暴露於惡臭會引發慢性壓力；當邊緣系統不斷接收訊號，會導致交感神經長期過度興奮，引發頭痛、失眠、高血壓及消化紊亂，居民的焦慮與情緒障礙盛行率也顯著偏高。

而在室內霉味 (mVOCs) 方面，一些報告顯示 (Hulin et al., 2013) (Choi et al., 2017)，即使肉眼看不到霉斑，只要聞到霉味，居民罹患氣喘、慢性支氣管炎與過敏性鼻炎的機率仍顯著提升。這是因為臭味源自空氣中的微生物代謝物，長期吸入會破壞呼吸道黏膜的防禦機制，引發慢性發炎。

如何改善異味， 打造「清爽無味」的家？



如何有效改善室內異味？四個生活實用建議：

源頭密封：拒用芳香劑掩蓋。應定期清理廚餘，或將生鮮垃圾密封冷凍，阻止細菌滋生與臭氣揮發。

管路防護：用熱水與小蘇打清洗排水孔；不常用到的浴室要定期補水維持「存水彎」蓄水，防止下水道氣體回流。

化學吸附：除臭單靠 HEPA 不夠，清淨機需配備「活性炭濾網」或「光觸媒」，才能捕捉並分解揮發性氣體。

天然孔洞：鞋櫃、冰箱等密閉空間可放置乾燥咖啡渣或備長炭，利用其天然微細孔洞被動吸附異味。

掃除居家神祕怪味， 找回乾淨清爽的無味空間

臭味是環境的警訊，代表細菌繁衍、毒氣累積與換氣不良。正視惡臭對神經與呼吸系統的傷害，我們應主動捍衛居家空氣。別再用香水粉飾太平，唯有找出源頭、徹底清潔與維持通風，才能還給全家人無味、健康的安心空間！

室內空氣品質 逸新來守護

逸新空氣清淨機能有效過濾高達99.99%污染物，包含 PM2.5、流感病毒與13種化學物質，濾淨空氣中小至0.0024微米的懸浮微粒。美國專利活性碳氣味濾網，大面積除味，吸附異味及有害氣味分子，守護全家呼吸安全。

ATMOSPHERE ™
安麗逸新空氣清淨機



參考文獻

Choi, H., Schmidbauer, N., & Bornehag, C.-G. (2017). Volatile organic compounds of possible microbial origin and their risks on childhood asthma and allergies within damp homes. *Environment International*, 98, 143-151.

Hulin, M., Moularat, S., Kirchner, S., Robine, E., Mandin, C., & Annesi-Maesano, I. (2013). Positive associations between respiratory outcomes and fungal index in rural inhabitants of a representative sample of French dwellings. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 216(2), 155-162.

Kodavanti, U. P. (2016). Stretching the stress boundary: Linking air pollution health effects to a neurohormonal stress response. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - General Subjects*, 1860(12), 2880-2890.

L'ÉTAPE
SUN MOON LAKE

BY **TOUR DE FRANCE**

PRESENTED BY  **nutrilite**

2026

環法自行車挑戰賽

紐崔萊·日月潭站

熱烈報名中！

活動日期 2026/10/03 (六)

活動會場 日月潭向山遊客中心



OCTOBER 3rd, 2026

你一定要參加

環法自行車挑戰賽 5大理由

1 最健康紐崔萊

全球銷售第一紐崔萊，連續三年獨家冠名贊助國際級賽事



2 最難得的體驗

徜徉CNN評選世界十大最美自行車道，還有電輔車組輕鬆騎



3 最豐富環法村

好逛的環法特展、好high的樂團表演，還有世界級車手簽名見面會別錯過



4 最美味補給站

南投在地美食搭配XS能量飲料，還有紐崔萊優質蛋白素試飲



5 最豪華報名禮

知名品牌deya環法限定後背包等專屬好禮一次拿



最豪華報名禮

報名即贈總價值4,679元專屬好禮



煞車綁帶



deya後背包



自行車襪

安麗團報加碼

環法五人*團報

加贈 XS能量飲一箱 (口味隨機)



*十人團報贈送2箱XS能量飲，以此類推



立即報名
(7/31截止)

讓愛隨行出發

7/30起，單筆捐款滿NT\$1,000，即贈「隨行摺疊旅行袋」乙個。

數量有限，送完為止

您的每一份愛心，都將陪伴更多需要的孩子，勇敢探索世界，在成長路上累積自信，一步步邁向更美好的未來。

- 霧岩灰
- 珊瑚紅
- 晴空藍



♥ 團隊獎勵

團隊捐款滿10萬元，即贈旅行吊牌100個，為團隊留下專屬印記。





隨行摺疊旅行袋

產品亮點



*產品尺寸:43X35X20cm,顏色以實品為準



自體摺疊收納

放進包包不占空間



防潑水尼龍材質

耐用好整理



30L

30L大容量

旅行、購物一次搞定



前置收納口袋

取物更方便



行李箱拉桿固定設計

旅途中更省力



您的愛心 讓改變看得見

您的每一筆捐款，都將全數投入基金會公益服務，支持偏鄉及資源相對不足地區的孩子，在學習與成長中累積自信、勇敢追夢。因為有您的支持，讓每一步同行，都成為孩子成長的力量。