

# DR's Secret 超级巨星半决赛



2007年6月9日

首次在新加坡举办的DR's Secret超级巨星吸引了不少人的关注及兴趣。许多DR's Secret的使用者也踊跃报名参加这次比赛，经过初步筛选后27位参赛者顺利进入在2007年6月9日举行的半决赛。

声势浩大的观众，点燃整个会堂的气氛。当27位参赛者一一的被介绍出来走台步时，观众根本不敢相信自己的眼睛，因有些参赛者的实际年龄竟是远远超出他们的想象。多位参赛者走起台步时颇有国际名模般的信心。

当天请来了两位创办人，范博士和陈博士、许嘉文老师、及二位本地名模来担任DR's Secret超级巨星半决赛的评判。除了评判的分数之外，观众的投票也影响了27位参赛者晋级决赛的脚步。经过评判们的专业观察及决定后，10位参赛者顺利晋级决赛，也将在7月29日与大家再见面。



1. 大排长龙的观众们。  
2. “我来教您怎么用吧!”  
3. DR's Secret的十大美人。

4. 新加坡和印尼区的高级区域总经理吕先生与成功入围的参赛者合照留念。  
5. 幽默有趣的主持人与观众朋友玩游戏。  
6. 我们的27位DR's Secret超级巨星。

# DR's Secret 超级巨星07大决赛



2007年7月29日



10位总决赛的参赛者在2007年7月29日于Swissotel The Stamford争夺DR's Secret超级巨星的皇冠。肌肤的变化，自信心，镇定，台步，形象和人气都是评判们评分时的标准。经过漫长的过程，终于选出3位优胜者！

脱颖而出的是29岁的邱美莲小姐，荣获DR's Secret超级巨星2007年的冠军。而亚军和季军则是45岁的陈惠玲小姐和28岁的吴会菁。优胜者可以把S\$5000, S\$3000和S\$2000的现金奖和礼品带回家。最佳人气奖颁给33岁的陈絮小姐，她赢得现场观众的大多数票数。

bwL全美世界也颁“顶级销售奖”给那些在Avance营养补助品，DR's Secret和ÜberAir负离子机创下最高销售量的领袖们。

当晚还有精彩的抽奖活动和游戏，当然也少不了五彩缤纷的烟火，除此之外还有娱乐表演和一些因DR's Secret而闯出一片天的直销员们，也纷纷上台与大家分享他们创业的秘诀和甘苦。



1. 最佳人气得奖者和3位优胜者。
2. 2007年的DR's Secret超级巨星和bwL全美世界创办人。
3. 大家干杯!



4. 来自印尼的来宾与大家分享她们的DR's Secret经验。

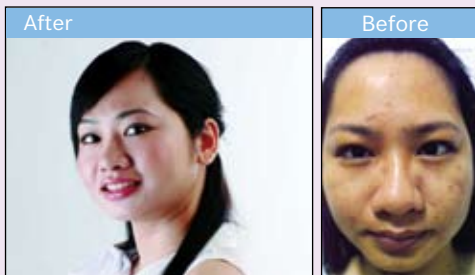


5. Irene Ng (右) 和得奖幸运儿 (左) 合照。



6. 来自马来西亚的Molly Cheong (右) 与观众分享她的DR's Secret经验。

## 与优胜者近距离接触



邱美莲, 29 **冠军**

之前的皮肤问题：粉刺，痘痘

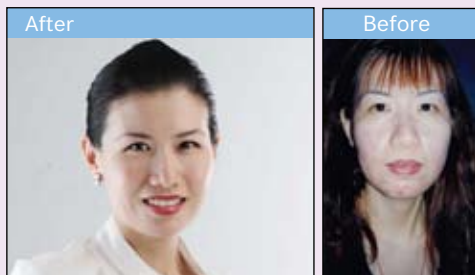
“我很感激DR's Secret，使我有机会参加并赢得冠军。以前，我的脸部肌肤有很多粉刺和痘痘。但用了DR's Secret后，痘痘也很少再冒出来了。我也重获自信心并且可以站在众人面前分享我的经验。”



陈惠玲, 45 **亚军**

之前的皮肤问题：化妆品使皮肤严重损坏

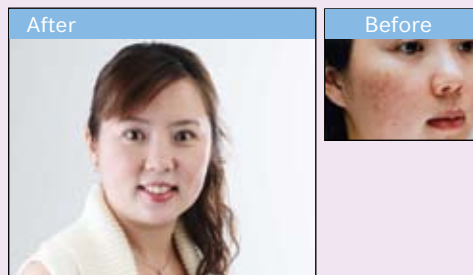
“因使用太多化妆品，我的皮肤严重损坏。自从使用了DR's Secret，我的肌肤有了显著的改善，让我十分相信它的功效。我会一直用下去，也非常乐意把这奇妙的产品推荐给大家。”



吴会菁, 28 **季军**

之前的皮肤问题：皮肤敏感，粉刺，毛孔阻塞

“之前，我的肌肤很敏感，毛孔粗大。但用了DR's Secret后，我的皮肤更有滋润了。皮肤没有以前那么敏感了，毛孔缩小了许多，脸蛋也滑嫩漂亮。”



陈絮, 33 **最佳人缘奖**

之前的皮肤问题：痘痘，痘痘留下的疤痕

“使用DR's Secret短短几个月后，我就看到效果。毛细孔变小，脸也变得光滑细嫩。即使现在不化妆，依然自信满满。”

# Best Wellness Centre 隆重开幕



2007年6月10日

另一间bwL授权生活馆号称Best Wellness Centre已在2007年6月10日在马六甲开幕。Best Wellness Centre的主持人杨国彬先生，是一位年轻有朝气的bwL银阶企业经理，他年轻的象征必定能吸引更多拥有伟大目标与理想的年轻一代加入bwL。事实上bwL能迎合不同年龄层的所有需求，而Best Wellness Centre的开幕更增强了此事实，并证明年轻人也可以在bwL获取卓越的成就。



1.  
2. 众人期待的开幕典礼。

# 香港全美世界义工家访



2007年7月22日

七月二十二日是香港全美世界第一次的义工家访。是次的探访是和「利民会」一起进行的，探访的对象是长者，精神病康复者及单亲家庭。义工分为两队，每队各探访两个家庭。

其中一家探访对象是公公婆婆，他们来自福建的福州，不会说广东话，幸好我们全美义工的一位男同事，家乡是福建，他便成为探访过程中的重要桥梁。另外全美义工队中亦有两名小义工，他们很快便和受访家庭中的小孩子玩得兴高采烈，亦热心地帮忙介绍「心意袋」中的物品给受访家庭。

透过这次香港全美世界义工的探访，希望藉此唤起各人对弱势社群的接纳和关怀，共创一个和谐共融的社区，这正是bwL全美世界的价值观。



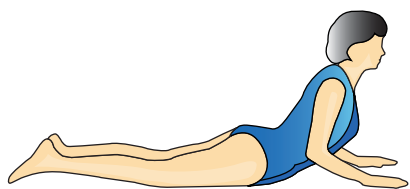
1. 义工团队大合照，预备出发！  
 2. 与受访的妈妈合照。  
 3. bwL全美世界小义工和受访小朋友很快地打成一片。

# 体操新知识

## 如何减缓疼痛及增强背部

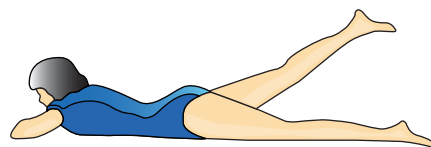
提供给大家可以减缓疼痛及增强背部肌肉的简单体操动作。每次尽量多做几下，但切记不能憋气和弹起来或摇晃。慢慢展开动作及数拍子。以下体操不分先后。

### 往上压



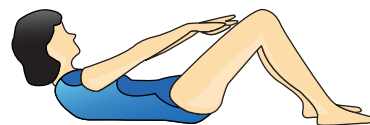
趴在运动垫上，手肘弯曲与肩膀平行撑住身体。慢慢伸直手臂把身体往上推。把头抬起来，与脊椎形成平行线后往前看。下半身不能离地且要放松背部及颈部不能弯曲。这动作和掌上压不一样，所以背部不需要伸直。维持动作10秒后再回到原来的姿势。重复5到10下。

### 反方向抬腿



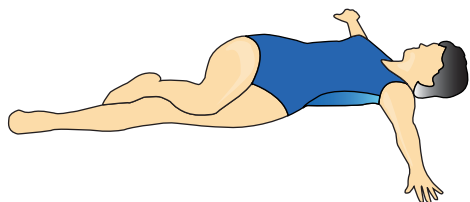
趴在运动席上，手放在下巴下面，慢慢把腿往上抬及尽量把腿伸直。维持5秒后换另外一支腿。重复10到15下。

### 腹部运动



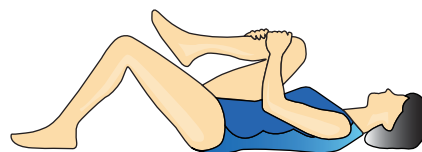
平躺在运动席上。弯曲膝盖后做仰卧起坐。每次动作维持几秒钟，继续做到腹部肌肉感到热。重复20到25下。

### 腰椎运动



平躺在运动席上，把手伸出两侧，形成T字形的姿势。右腿往左侧交叉，尽量把右腿膝盖碰到地上，但不要勉强。肩膀尽量不要离地。维持动作10秒后回到原来的姿势，换边做。每一边重复10下。

### 膝盖运动



仰卧在运动席上，膝盖弯曲及脚掌平放在地上。用手把膝盖拉到胸口。维持10秒后回到原来的姿势。换另外一支脚，重复同样的动作。每一支脚做十下。

上接25页。



### 陈俐蓉博士减轻背痛的建议良方:

保健营养辅助品	早	晚
Joint Comfort	2	2
Liqui Cal/Mag	1	1
One-Plus-A-Day	1	
PhosChol 565		1
Chewable Vitamin C	1	1

### 陈俐蓉博士维持健康背部肌肉和骨骼的建议良方:

保健营养辅助品	早	晚
Joint Comfort		2
Liqui Cal/Mag		1
One-Plus-A-Day	1	
PhosChol 565	1	
Chewable Vitamin C		1

## 健康食谱

将水梨的清甜完全释放在汤中，不但能降低胆固醇，还可舒缓便秘症状。



### 水梨川贝汤

烹调时间：30分钟 份量：3-4人份

#### 材料

- 水梨3颗
- 无花果6粒
- 川贝40克
- 冰糖120克

#### 做法

1. 水梨洗净，去芯切大块。
2. 川贝母、无花果洗净，沥干水分。
3. 锅中烧热2000cc的清水，加入所有材料煮沸，续转小火煮约30分钟。
4. 最后放冰糖煮溶即可。

小建议：如果担心发胖，可以增加无花果的分量，来取代冰糖，以降低糖分的摄取。



## 陈俐蓉博士的整全生活方式

# 认识背痛及其应付方法



平均有80%的人口是背痛患者，尤其是下背部。其中45%的患者经历连续的“背痛发作”，另外20%的脊椎曾经受伤，受伤部位通常牵涉到一个或以上的破裂椎间盘。椎间盘内装满了凝胶体，它们就如同每段脊椎骨之间的减震器。

人们一旦受诊断脊骨受伤之后，且先别急着动手术，除非紧急情况则另当别论。建议您先征询他人的意见，接受物理治疗或另类疗法大约三个月左右。

通过物理治疗和另类疗法，大部分受伤的椎间盘都能完全康复。背痛可能发生在介于16岁至24岁之间的年轻人身上，而最普遍的患者则是中年人。大部分背痛患者的背部肌肉既紧绷又僵硬，不过可通过改善姿势和定时做有氧运动来舒缓症状。

### 背痛的常见病因和预防措施

背痛是因为我们平日疏于防范而造成的。以下是某些常见的背痛原因，以及建议的防范方法：

## 1 不适当的提举和弯腰



日常工作或活动需要激烈的体力劳动的人士，往往会受影响。这包括母亲和家庭主妇。

提示：每当提举重物时，记得稍微屈膝，背脊保持挺直。

## 2 姿势欠佳



在设计欠佳的办公桌上久坐，可能因血液循环不顺畅而导致背痛。

提示：记得随时尝试保持正确的坐姿。挺起胸膛、收缩腹部、臀部向前倾、上背部稍微往后挪。别没精打采地垂肩、避免驼背或耸肩、双足平贴触地。

## 3 体重超标



绝大部分背痛患者，都有超重的问题。只需把体重减轻5公斤，就能舒缓背脊承受的压力。

提示：维持健康的体重。经常测量体重，定时做些伸展运动，确保背部和腹部的肌肉强而有力。

## 4 压力



若您大多数时间都感觉压力，那么这股负面的能量就可能储存在您体内，结果以背痛的方式显现出来。大部分白领上班族和学生都面对此类背痛问题。

提示：放松身心！学习如何在工作或学习一整天后解压。压力会导致输往肌肉的血液量减少，造成肌肉痉挛，可能引起背痛。按摩、游泳、瑜伽、皮拉提斯和气功等运动，都有助于减压以及缓解肌肉痉挛。



陈俐蓉博士

## 5 追求时髦



穿上不舒适的鞋子和配件，也会导致背痛。

提示：喜欢追求时尚的人士，敬请留意！如果背负太重或尺寸超大的包包，您娇小的体格就可能难以负荷，导致背部失去平衡。超过2寸高的高跟鞋可能导致您身体向前倾，加重下背部的负担。

### 营养建议方案：

- 硫酸盐葡糖胺 - 能促进关节部位的软骨形成。
- 硫酸软骨素 - 部位软骨结构的重要成份。它让营养素和水分自由进出、同时抑制坏的酶素、避免它们把软骨组织分解。综合硫酸盐葡糖胺和硫酸软骨素的作用、就能帮助以更快的速度减轻关节不适、保护关节避免自然退化、同时滋补我们的关节、让它们更持久发挥功能。
- 钙 - 也促进胶原蛋白和组织的发育、以便增进身体的敏捷度、协助松懈躯体，减轻疲劳症状。
- 镁 -
- 维他命D -

- 硼 - 到完全康复为止，除非您已年过50。
- 磷脂酰胆碱 - 这种关键的成份，不但为脑部供应胆碱的养份，还必需制造乙酰胆碱 --- 一种重要的神经递质，能帮助记忆、控制感官输入信号，尤其在控制肌肉方面。它帮助修复和改善肌肉的灵活度。
- 锌 - 缺。它也促进健康的免疫系统。
- 脂肪酸 - 奥美加3必需脂肪酸和GLA 脂肪酸 --- 两者皆属于EPA和DHA，对于肌肉的修复和灵活度不可或缺。
- 综合维他命与矿物质 - 与结缔组织的形成和新陈代谢极为重要，也是伤口愈合的必备成份。
- 维他命C和生物类黄酮素 - 组织的修复极为重要。
- 少吃抑制钙质的食品，例如过量的肉类或蛋白质、酒精、烟草、咖啡、糖、过量的糖果和盐份。动物性食品为酸性，会令我们的肾脏无端端增加负荷量，进而导致背痛。
- 减少肉汁、油类、脂肪、糖类和高度加工食物的摄取量。
- 摄取薏米、小麦草、全天然紫花苜蓿、麦片、糙米、小麦、黑麦、麦麸、米糠或磨碎的亚麻籽、豆芽、豆科植物、海藻、芦笋、洋葱和胡萝卜等以及其他大部分提供营养素的蔬菜水果，对背痛的修复和保养大有帮助。樱桃、山楂果、蓝莓和其他深红蓝色的浆果，富含类黄酮素分子，能加强胶原蛋白基质的完整性。
- 开始感觉背痛时，马上喝两大杯清水。几分钟后，背痛即刻减轻，这是因为背脊和肌肉疼痛往往与脱水症状有关。水份把营养素输送至身体各大器官，协助排除肌肉及其他组织里累积的酸性废物，同时保护关节和器官。水份对于脊椎骨和背脊也很重要。



# “和谐的世界”之一



世界因国际不和谐导致战乱。  
组织因体系不和谐导致斗争。  
家庭因成员不和谐导致破裂。  
个人因生命不和谐导致虚弱。

所有的一切恶果因之于不和谐！

因此任何人想要追求个人健康，家庭幸福，组织团结以及世界和平，唯一的出路是以“和谐”为价值观，事事以和为贵。和谐不单是“果”，是名词，更是“因”，是动词；所以和谐不是说在口，而是要付之于行动。和谐不是外在环境或是取于别人先对你和谐，和谐要发自每人内心的“良性”及“慧根”，以自律与智慧去执行和谐的态度和行为。

在建立庞大的网络及永续的事业时，体系的和谐至关重要。

要达到体系和谐不是一味说我们是一家人，我们就是一家人。即使是一个家也要有一套伦理系统。做长辈要有长辈的责任及胸襟才能赢得幼辈尊敬。做幼辈要有幼辈该守的规矩及付出才能获得长辈的疼爱，如果长幼不分，只有乱了伦理与系统。家庭尚且如此，体系要维持和谐也要有一套伦理系统，尤其是我们体系的成员来自各界各层各不相同，如果没有一套伦理系统遵从，总常会出乱子。



## 体系和谐五“不”

### 第一条：不剥线。皆因贪心起，剥线坏名誉。

试想想，如果你努力栽培的一个下线被别人煽动或误导而去跳线，对你肯定不公平，你一定气愤难平。当你不希望这事发生在你身上时，那你自己首先也不要去做。一个人之所以会去做剥线的事肯定是因为想贪图多一个下线，多一点业绩，多一点收入甚至快一点完成晋阶目标，无论如何，都是一个贪念。别忘了“贫”与“贪”就差那一点，贪那一点，坏了名誉，损失惨重。

### 第二条：不削价。皆因坏心起，损人不利己。

试想想，如果你所服务的一个客户因为在别处可以买到更低的价格而不跟你再购，你的心情如何？当然是气馁，如果你妥协也开始削价竞争，那么大家就进入一个恶性循环。因为我们大家所削的“价”是我们大家应该赚的“收入”，削价的人，自己好处少也伤害了别人的利益。损人不利己的事做来为了什么？我看是那颗心有毛病，坏了！

### 第三条：不是非。皆因妒忌起，是非变小人。

试想想，当别人在背后谈论你的是非时，你一定很不高兴。但是，很多人卷入是非圈还懵然不知。有一句话说，坐下来讲别人，站起来给别人讲，人常常堆在一起就开始谈论别人的是非。谈的兴起，把快乐建立在别人的痛苦上，多残忍！冷静想想，为什么你这么喜欢讲“这人”的是非呢，可能你看他不顺眼。为什么你会看他不顺眼呢？有可能他得罪了你，要不然就是你妒忌他。所以，当我们在讲别人是非时，问一问自己，到底是什么动机促使我们卷入是非的圈子。因为讲是非者是是非人，也变成小人！而是非肯定伤感情。

### 第四条：不纠纷。皆因情绪起，纠纷没人对。

很多的纠纷是可以避免的，只要心平气和去处理事情。事实就是事实，假相就是假相，一定可以理清。但是当你加上了情绪就会演变成纠纷。最后闹得不可收拾。因为人一有情绪，讲的话是气话，做的事也会偏激，判断比较不理智，其所造成的伤害更大。所以我们应该控制自己的情绪，避免发生纠纷。因为在纠纷时是没人对！更重要纠纷肯定伤了和气。

### 第五条：不抱怨。人前不抱怨，抱怨找对人。

人之所以抱怨可能是心理对人或对事有疑问或者是在看事情时以自己的立场及利益作为考量，而没考虑对方的立场及利益来判断。因为期望发生偏差，而显得自己是受害者或显得别人对自己不公平，因而心生怨气，而向别人抱怨。试想想，这些抱怨对自己一点好处都没有，只令自己更气馁。向别人抱怨也不能解决问题反而产生更多问题，例如影响别人正确的判断或影响别人的信心与士气。一个有理智的人，当心中有疑问时应该要找对人寻求解答，而不是到处向众人发牢骚与抱怨。

总而言之，一旦组织里发生了剥线，削价，讲是非，纠纷，抱怨，每一种情况都会伤了大家的和气，瓦解体系的团结。

我们都知道，只有在友好，积极，开心，互信的环境下，大家更有战斗力及凝聚力，而这种和谐的环境是要在全体成员的共识，自律，循规达理下才能达成。

为了实现“全美世界，世界全美”的伟大理想，每个全美人先从自己开始先要遵守体系和谐五“不”条规，才能营造体系的和谐世界。

## 单纯元素的营养效益

Avance Liqui Cal/Mag是一种革命性的液化钙配方，能帮助您轻而易举地吸收及留住元素钙和镁以及其他多种营养成分。



### 为何钙质对生命如此重要？

钙质在人体内发挥几项重要功能。它负责把水份、氧气和营养素输送给我们的细胞。钙质除了是形成骨骼和牙齿的关键养份之外，它也在负责制造荷尔蒙和酶，凝固血液，预防骨质疏松症，降低血压和胆固醇水平，等活动中扮演重要的角色。

### 我们独一无二的改良配方

当钙与镁的摄取量处于理想比例3:1时，才能获得最佳吸收效果。一旦镁的摄取量不足，我们服用的所有钙质营养品，都变得毫无用处。

bwL的Avance Liqui Cal/Mag钙与镁含有特别配方，它的钙与镁比例是2.5:1（而非3:1），因为我们日常吃的食物，包括蔬菜、大豆、青花菜、豆腐和沙丁鱼等，都有助于供应人体所需的其余钙质。

Liqui Cal/Mag的独特之处在于它的液化钙配方，容易在体内溶解，让人体完全吸收这种举足轻重的矿物质，以发挥最大效益。

Liqui Cal/Mag是采用TriCal™配制，能提供最适量的生物利用度以及最佳吸收效果。TriCal™是由3种钙质组成的混合物，每颗胶囊含有：柠檬酸钙、葡萄糖酸钙和碳酸钙。它对于乐龄人士以及消化不良的患者特别有益，因为他们体内分泌消化液的能力已减低。

再说，每颗软囊含有元素钙和元素镁，确保最佳吸收效果。

Liqui Cal/Mag的配方还添加了硼、维他命D和卵磷脂，以便进一步帮助吸收。维他命D又名“阳光的维他命”，这种必需养份，能确保人体适量吸收和利用钙质。尤其是喜爱户外活动的女性、上班一族、足不出户的老年人以及平时少晒太阳者，更需要摄取这种维他命。

硼对于钙、磷和镁的吸收极为重要，而卵磷脂则保护细胞的完整性和结构，因而促进细胞对钙和镁的吸收。每颗胶囊里所含的维他命E，用以维持产品的新鲜度。

## 别只顾着吸收，还要确保留得住它

人体能吸收多少钙质固然重要，但我们能留得住多少钙质也是不容忽视的。Liqui Cal/Mag具备的特质，能确保您吸取足够的钙质，并在体内维持最适当的水平。

有了适量的钙质，您就能建立良好的骨骼结构，健康的牙齿，有效避免肌肉痉挛，而女性更可远离经期痉挛症状。此外，您还能预防自己患上缺钙人士常见的病状，包括胆结石、肾脏问题及荷尔蒙失衡等。

## 谁最需要服用Liqui Cal/Mag?

钙与镁既然如此重要，每个人当然都需要在饮食中补充此类矿物质，确保身体能以最佳的水平发挥功能。

妇女流失钙质的速率比较快，尤其在怀孕期间。但是，男性也会流失钙质，而且必需迅速补充。嗜吃肉类者也应该注意多摄取钙质。吃太多肉类会导致血液趋向酸性。这时候，我们的骨骼就会分泌碱性的钙质来协助平衡体内系统。(要拥有健康的体格，必定要有碱性的体质)。

运动员、积极涉及体力活动者，甚至只吃斋肉的素食者，都需留意补充钙和镁，以弥补体内流失的这两种养份。据知，皮肤白皙和个子娇小者，患上骨质疏松症的机率也偏高。无法熟睡者或失眠人士经常在心理上处于醒着的状态，但身体却感觉疲累，这是因为他们的血液呈酸性。因此我们建议这些人士服用Liqui Cal/Mag来补充钙与镁。

每个人都有他的巅峰骨质年龄。一般上，年届28岁后，人体就无法像以前那么容易留住钙质。因此，最好还是摄取额外的钙质，以免患上背痛和其他相关症状。

**注意! 若想每天摄取充足的钙质，就必须摄取营养均衡的饮食，多吃青菜。**

## 特别建议服用法

- 钙质最好在晚间摄取。由于我们在白天常吃酸性食物，身体吸收这类养份的能力当然欠佳。为了预防脑频率过度波动，宜在夜间服用1-2颗钙胶囊。它们能发挥良好的镇静功能，使我们的肌肉和神经系统放松。对于过动儿，它也特别有益。
- 患有消化不良者，可服用Liqui Cal/Mag，协助中和血液的酸性水平。配合SangoCal一起服用，收效更佳。
- 老年人每天宜服用2-3颗Liqui Cal/Mag胶囊，早上1颗，晚上1-2颗，以预防骨质疏松症和关节炎。
- 欲改善睡眠素质者，可一起服用1颗Nonicaps和1颗Liqui Cal/Mag胶囊。
- 患有鼻窦炎和皮肤问题者，可尝试暂停喝牛奶和其他乳制品长达3个月，然后喝豆浆连同Liqui Cal/Mag取而代之。这是因为乳牛常被强行注射生长激素，这些激素会流入牛乳里，若被人体一并摄取，恐怕会危害健康。
- 心脏病患者体内往往缺乏钙质。建议这些人士每服用1颗Liqui Cal/Mag胶囊时，也服用1颗PhosChol 565胶囊以及1颗Super EPA 2000胶囊。
- 欲增进骨骼健康者，可配合Liqui Cal/Mag服用Joint Comfort。
- 作为日常保健，每天只需服用1颗Liqui Cal/Mag胶囊即可。
- 欲增进健康和容貌（骨骼及牙齿），年龄12岁或以上唯低于28岁者，宜每天服用1颗Liqui Cal/Mag胶囊。Liqui Cal/Mag也能助发育期的孩子拥有较高，较强壮的体格。

# 晴天、阴天。 天天都是防晒天



喜欢阳光吗？喜欢户外活动吗？但不是天天都是晴天？虽然晴天可以让我们心情比变愉快，但阳光含有有害于肌肤的成分。使用防晒霜可以保护您的肌肤受到激烈阳光的刺激。您需要的就在眼前，DR's Secret防晒霜就是您的最佳选择！

大部分的人都喜欢晒太阳，感受夏天暖暖的气氛。灿烂的阳光可以让人也变得晴朗。但我们必须做好防晒措施，因为阳光含有有害于肌肤和健康的成分。没做好防晒措施，我们的肌肤和健康很容易受到阳光带来的影响。有些人渴望黝黑健康的肤色，于是他们会花很多时间去晒太阳。但研究证实阳光不只会使肌肤老化，还能损坏肌肤。原因？阳光含有有害辐射。

## UVA, UVB & UVC 辐射

太阳能实质上被分为红外线，光和紫外线。而紫外线又被分为3种，UVA、UVB和UVC。UVC危害肌肤的潜

能最大，但这些紫外线都会被臭氧遮护。而UVB对肌肤造成的伤害最大，如晒伤、皱纹、黑斑和肌肤癌。

虽然损害率最小，UVA比UVB渗透到更深层的肌肤，损坏胶原和弹性组织使得肌肤失去弹性并老化。UVA也使肌肤的免疫力下降，增加肌肤感染其他皮肤病的机率。

即使是阴天，阳光还含有高达百分之80的紫外线。砂、水、雪还有其他硬体都可以反射紫外线，增加我们接触紫外线的机率。

## 阳光带来的后果

缺乏防护措施，阳光将对您的肌肤造成以下问题：

### 晒伤

晒太多太阳将扩大肌肤表面的血管，使组织释放酵素来抵制损害，造成肌肤起水泡。通常晒太阳后的2-8小时，肌肤会变得又红又热，12-24小时后就会起水泡。这现象有时还会持续一个礼拜，之后开始脱皮。在特殊情况下，有些人还会中暑，感冒，发冷和关节痛。

## 提早老化

阳光能破坏肌肤的胶原和弹性组织。这也会造成一些细纹或皱纹，尤其是脸上肌肤。除此之外，阳光还会造成雀斑、黑斑、肤色不均匀和白斑。阳光也会使肌肤变得干燥和粗糙。

### UVA和UVB将造成：

1. 晒伤, 过量暴露在阳光下
2. 晒黑
3. 提早老化：皱纹、黑斑、失去弹性
4. 皮肤光化毒型和光化过敏型
5. 降低肌肤的免疫力

## 使用DR's Secret防晒霜来保护肌肤

DR's Secret防晒霜给您 SPF 25%的保护且不只防紫外线，还可以防其他有害物质。市面上大部分的防晒霜只防UVA和UVB，而 DR's Secret防晒霜可以同时防和反射阳光，减少紫外线渗透肌肤的机率。

DR's Secret适用于所有肌肤且可以维持6-8小时。它百分之25的最佳SPF比例确保您可以得到最大的防晒效果且成分也不会使肌肤长痘痘。

## DR's Secret防晒霜敷用方法

- 若您要去游泳，先使用DR's Secret洁肤霜后在敷两层DR's Secret防晒霜。游泳后，再用DR's Secret洁肤霜，调肤液和防晒霜。曝露在阳光下3-4小时后，再敷一层上DR's Secret防晒霜。
- 若您四周的环境又脏又晒，先用DR's Secret调肤液把棉花片沾湿，然后把脸上的脏和油抹掉。之后再敷上DR's Secret防晒霜。
- 若您想出席宴会或集会，先使用DR's Secret洁肤霜，调肤液和防晒霜后才上妆。防晒霜可以当作是粉底，因此您不用另外打粉底。之后可以再上蜜粉。

## 真实故事！

因那天天气很好，Goh Guan Seng先生决定去钓鱼。他太太立即用DR's Secret防晒霜敷上他左手并告诉他其余部分自己敷。但吴先生却用X牌子的防晒霜敷另一只手。钓完鱼后，他才发现到两种防晒霜的功效有着非常明显的差距。



从他的左手可以看到DR's Secret防晒霜显著的防晒功能，而右手很明显的可以看到X牌子无法达到DR's Secret防晒霜的防晒效果。

## 新包装登场！



DR's Secret 吸油纸现已有更漂亮、新近包装。它大方、美观的设计深深地保持着DR's Secret的品牌价值 --- 简单、纯白、现代。

提示! 若您不能直接洗脸，先使用DR's Secret 吸油面纸来去除脸上的油垢，之后才敷上DR's Secret防晒霜。

## 蔡桂蓉：平凡中的不平凡

蔡桂蓉, 一个平凡乐观的人, 出生于马来西亚一个简单贫困的家庭。Ann 小学毕业后便得辍学照顾弟妹。之后, Ann 在蛋糕店, 理发店当过学徒。因对美容业有兴趣, 也曾自己开店做生意。

直到她接触bwL的产品以及公司后, 才开始认真考虑从事这行业。而当她下定决心认真的去做一件事时, 她一定会全心全意去做到最好且把握机会不断的进修和学习。她惊人的干劲及懂得把握机会的精神是她成功的两大要素。

“我以前没有勇气上台演讲, 为了克服这问题, 我去参加演说课程来提升自己的勇气及在众人面前演讲的能力。现在我敢站在台上与众人面前分享经验及讲课。” Ann 是一位敢于梦想并付诸之行动去完成目标的领袖, 并会不断的进修及充实自己且比别人付出更多的努力。

“在bwL最大的满足感不单是可以享有很多的钱或是很广的网络, 而是在这里所领悟到的人生哲学。我学到如何更有效的与孩子和老公沟通及珍惜美满的家庭。除此之外, 我还学到如何更妥当的待人及处事。对我来说这些才是最丰实的收获。”

“我的梦想就是拥有一间很漂亮的家, 两层楼的店屋且可以带我的父母亲出国游玩, 这些看似平凡既遥远的梦想, 因为有了bwL, 现在我已经把这些梦想都实现了。而在踏上bwL的铂阶企业经理后, 我接下来的目标就是想要成为一名有实力, 专业的国际级讲师。”

Ann慢慢累积的经验都归功于bwL提供的课程以及她认真从事和学习这行业的态度。她最大的武器就是她亲切的笑容和社交能力。她“冲吧”的态度以及积极的思维使她踏上bwL的最高峰及成为下线们心目中的典范。

**“只要把挑战当作是成功的必经之路, 就没有什么可以阻挡你前进!”**



蔡桂蓉与她美满的家庭



## 亲爱的全美人：

bwL全美世界在最近几个月里为了在各地区筹备活动都忙得不可开交。首先是众人期待的印尼开幕典礼，bwL Spectacular – 2007年4月21-22日在雅加达举行。之后就是我们的年度重头戏，2007年bwL国际表扬大会，首次举办在新加坡以外的国家，马来西亚的吉隆坡。

bwL Spectacular-展现青春和美丽的两天活动吸引了超过8000人前来参与。仅仅两年，bwL全美世界在印尼市场已经建立了正面的形象以及高知名度的产品品牌，特别是DR's Secret。

而印尼市场的成长率也相当的可观。去年，以业绩来说印尼在排行榜上紧紧跟随马来西亚和新加坡。但在2007年的上半年里印尼的业绩冲上榜首！我们很感激印尼直销商和员工们的努力及表现。借bwL Spectacular这个机会，除了向他们表达谢意之外，同时也向更多人介绍这个无限成长的商业机会。

这次bwL国际表扬大会选择在著名的云顶高原，马来西亚举行，庆祝和表扬表现优越的直销商们。来自世界各地的bwL大家族成员们都前来恭贺新晋升的银阶企业经理，金阶企业经理，铂阶企业经理和百万赢家。超过3000人的观众来体验这趟“与成功有约”的旅程。无论来之何方，大家都是拥有共同梦想的一家人。

除了一般的训练课程，说明会和一些外场活动之外，今年首次在新加坡举办了DR's Secret超级巨星。27位参赛者争夺前往在2007年7月29日举行的决赛的10个名额。而在7月29日，我们也顺利选出前三名优胜者及最受欢迎奖，当晚也是DR's Secret 7周年的庆祝庆典。

全美人，我们继续加油！



创办人

陈俐蓉博士  
创办人

# 目录

34  
33  
31  
29  
27  
25  
23  
21  
17

创办人的话

pay it FORWARD

• Ann: 一位拥有非凡梦想的平凡女人

beauty TIPS

• 晴天、阴天。  
天天都是防晒天

nutri-FACTS

• Liqui Cal/Mag

motivation TALK

• “和谐的世界”之一

health TALK

• 认识背痛及其应付方法

shape UP

• 体操新知识  
• 健康食谱

regional BUZZ

regional PROMOTIONS

# rhapsody

Rhapsody是由bwL全美世界集团出版，提供于全美世界集团旗下所有事业伙伴。2007 bwL版权所有。

# International Convention 2007 全美世界国际表扬大会

*A Date With Success!*  
与成功有约



**Best World Lifestyle Pte Ltd** 199002159M 480 Lorong 6 Toa Payoh #15-00 HDB Hub East Wing Singapore 310480 **Tel:** (65) 6342 0888 **Fax:** (65) 6748 7970 **Best World Lifestyle Sdn Bhd** 473928-P No. 11 Jalan Radin Anum, Bandar Baru Seri Petaling, 57000, Kuala Lumpur, Malaysia **Tel:** (603) 90571133 **Fax:** (603) 90572158, 141, Jalan Bestari 1/5, Taman Nusa Bestari, 81300 Skudai Johor, Malaysia **Tel:** (607) 5588 578 **Fax:** (607) 5581 578 **Thailand: bwl (Thailand) Company Limited** Forum Tower, 18th Floor Unit A, 184 Rachadapisek Road, Huay Kwang, Bangkok 10320 **Tel:** (662) 645 3298 **Fax:** (662) 645 3795 **PT Best World Indonesia** Mayapada Tower 8th floor, Suite 0802A, Jalan Jendral Sudirman Kav 28, Jakarta 12920 **Tel:** (6221) 5213566 **Fax:** (6221) 2525147 **The Gioi Toan MY Company Limited** 285 Dien Bein Phu, District 3, Ho Chi Minh City, Vietnam **Tel:** (848) 9307413 **Fax:** (848) 9305941 **Best World Lifestyle (HK) Company Limited** Room 1402-03, 14/F, Causeway Bay Plaza 1, 489 Hennessy Road, Causeway Bay, Hong Kong **Best World Lifestyle Taiwan Co., Ltd** 31F, 160 Section 1, Taichungkang Road, Taichung 40354, Taiwan **Tel:** (886) 436018188 **Fax:** (886) 436010289