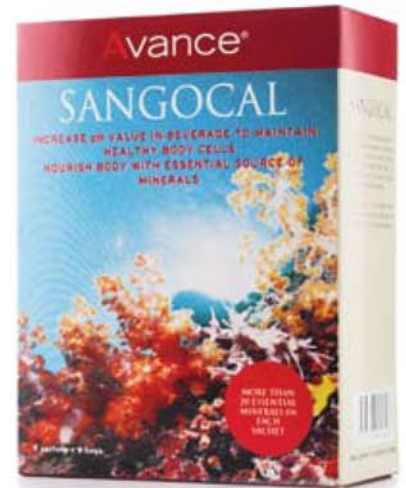


Healthy Water, Healthy You

碱回健康



A Special Highlight on SangoCal

Our efforts to stay healthy are often thwarted by what we consume and what we should consume but don't. A healthy body is slightly alkaline at pH 7.5 and keeping our body fluids in slightly alkaline conditions is a key way to stay healthy. With SangoCal, you can do just that!

• Maintains water at a healthy alkaline pH level

Acid reduces energy production in the cells, the ability to repair damaged cells, the ability to detoxify heavy metals and makes the body more susceptible to fatigue and illnesses. It is important that our daily dietary intake of food acts naturally to balance our body pH. SangoCal, rich in natural calcium and magnesium carbonate, raises the pH of our beverages to an alkaline level, and aids in the smooth biochemical processes in the body.

• Enriched with 74 different types of essential minerals

SangoCal is enriched with a wide variety of essential minerals critical for good health. Key minerals include:

- Calcium** – Enhances bones, teeth, muscle and nerve functions
- Magnesium** – Enhances calcium absorption, relaxes nerves
- Iodine** – Produces thyroid hormones, promotes cell renewal
- Iron** – Produces red blood cells, enhances enzyme production
- Zinc** – Promotes body's absorption of other minerals

• Contains ionic minerals which allows for faster and improved absorption by body cells

SangoCal's bioavailable ionic calcium is 1000 times smaller than mineral calcium which allows for improved absorption by our body cells.

• Removes chlorine, making beverages more palatable

SangoCal contains ascorbic acid and coral reducing agents which help remove chlorine from our drinking water. It also removes odour and foul taste.

珊瑚钙特写

我们的健康状况常常受到我们的饮食习惯所影响。健康身体的酸碱度应处于7.5且把体内的液体维持碱性是保持身体健康的关键之一。有了珊瑚钙，你就可以不用烦恼了！把它加入饮料，你每天都可以享有富含矿物质的健康饮料。

• 把饮用水维持在健康碱性水平

酸性体质破坏细胞的生产力，修复损坏细胞的功能，排毒功能并使身体容易疲劳及患病。我们可以透过每日的饮食习惯来平衡身体的酸碱水平。SangoCal珊瑚钙，富含天然钙质及碳酸镁，把我们的饮料的酸碱度调高至碱性水平并且促进我们体内的生物化学过程。

• 74种丰富矿物质及微量元素

SangoCal珊瑚钙富含各式各样有益于健康的矿物质。

主要矿物质：

- 钙离子—帮助骨骼、牙齿、肌肉、神经功能。
镁离子—有助于钙质的吸收、神经安定作用。
碘离子—制造甲状腺荷尔蒙，以利新陈代谢进行。
铁离子—制造红血球、酵素重要元素。
硒离子—制造氧化物、抵抗自由基。
钾离子—帮助其他矿物质易於被人体吸收。

• 含促进身体细胞吸收能力的离子钙

每包珊瑚钙含有超过800毫克的离子钙，充分的满足每个人的钙质需求。生物活性离子钙一千倍小于一一般矿物钙，使人体细胞更容易吸收。

• 去除氯，使饮料口味更佳

珊瑚钙含有抗坏血酸及珊瑚还原剂来去除饮用水中的氯。珊瑚钙也移除异味，使饮料变得更健康更好喝。



Dorothy Ong,
Singapore

"Once, I was suddenly overcome by a major headache. The pain was so overwhelming I started to tear. I immediately opened one sachet of SangoCal, swallowed its contents and turned on UberAir Space. After just 20 minutes, the pain went away and I felt much better. Additionally, I bring SangoCal with me even when I go overseas to ensure I get clean and healthy water."

"有一次，我突然得了很剧烈的头痛。那次我还甚至痛到掉泪。我马上撕开一包珊瑚钙，把里面的珊瑚沙吞下去并启动UberAir Space 20分钟后，痛觉消失了，整个人感到很轻松。除此之外，出国时我也会随身携带珊瑚钙以确保我到哪都喝得到干净健康的水。"

Here are stories of those who have benefitted from this excellent product 以下是受益于珊瑚钙的真人真事：



Bobo Leong,
Malaysia

"I first attended a seminar on SangoCal in 2007. During the seminar, my old problem acted up again. My stomach felt uncomfortable and bloated with flatulence. A friend then told me to consume SangoCal directly and explained that SangoCal relieves gastric discomfort with rapid results. I was hesitant initially but swallowed the contents of the sachet anyway. After about 3 to 5 minutes, I belched and the uncomfortable bloated sensation was gone. I could then focus fully on the seminar. Now I take one or two sachets of SangoCal daily by placing it in about 800ml of water. I feel healthier, more energetic, and am no longer feeling signs of fatigue from having an acidic body constitution. Also, my problem with flatulence does not trouble me as it did before too."

"我于2007年参加在珊瑚钙的说明会。会中，我的老毛病又发作，感觉到胃又在胀气，很不舒服。在场的朋友立刻嘱咐我服食一条珊瑚钙，并解说此珊瑚钙能很快的解除胃胀气。我半信半疑，勉为其难吞食了一条珊瑚钙。大约过了3至5分钟，我咯了一大声，忽然感觉到腹部的一股闷气，由口腔吐了出来，之后胃部鼓胀的感觉消失了，取而代之是一种前所未有舒畅的感受。那晚，我可以集中精神听完说明会。现在我每天都服食一或两条的珊瑚钙，每次都以800毫升的水来浸一条。如今我觉得很健康，再也没有酸性体质疲累的现象，胃胀气也没有再发作了。"



全美世界跃入

凤凰卫视财智全攻略

于今年三月间，凤凰卫视财智全攻略准备对直销行业进行报道。所以凤凰卫视选择几家在直销行业中有代表性和影响力的企业作为特别关注对象进行采访。凤凰卫视希望通过此次的特别关注能够促进整个行业健康有序地发展。而全美世界，是凤凰卫视筛选后的其中一家跨国直销企业代表。凤凰卫视的编导更特飞来星洲采访范文媚博士，陈俐蓉博士和黄雍胜先生。

此采访专辑及报道于5月3日及5月4日分别在凤凰卫视的亚洲台及资讯台全球同步播出。



*请到各区域中心观看此片段。

「商界展关怀」

2007/08标志公司

2008年2月21日，香港

全美世界深信作为社会的一分子，取之社会就该回馈社会，以达至和谐共享的宗旨，所以很积极为众多有需要的团体提供援助。香港全美世界秉承全美的宗旨积极参与及推动各项慈善、鼓励员工参与义务工作、向社会服务机构传授专业的

知识技能、以及为社会服务机构提供捐助，因而于获香港社会服务联会颁发「商界展关怀」2007/08标志公司，表扬香港全美世界对企业公民责任的杰出表现。

商界展關懷

caring company 2007/08

Awarded by The Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務聯會頒發



周炳光博士与香港社会服务联会主席陈智思议员及利民会的总干事陈亮博士在「商界展关怀」嘉许典礼上合照。



周炳光博士与一直热心参与筹款活动，帮助弱势社群的银阶经理李佩霖小姐在典礼上合照。

新加坡 25位 最佳女企业家

“The Executive”杂志遴选范文瑀博士为“新加坡25位最佳女企业家”，带领bwl在事业领域中创下另一个好成绩。此名单，无先后名次顺序，为范博士冠上具有智慧、文雅及本领的现代女性典范。同时上榜的也包括了何晶、张齐娥、林爱莲等人。



25
Top
BUSINESSWOMEN
IN SINGAPORE



Dora Hoan

Chief Executive Officer, Best World International

Dora Hoan founded the company in 1990, and today Best World is a listed company with many awards under its belt. Best World has a regional presence in countries like Australia and Indonesia, distributing beauty and health products.

Power Factor: Besides leading one of the most transparent firms in Singapore, Best World's firm growth in its regional offices have won approval from investment experts with share prices seeing bullish prospects.

联合晚报2008 美容与保健展

2008年4月26及27日，新加坡

全美世界是联合晚报于4月26日及27日举行的2008美容与保健展的荣誉赞助商。我们的摊位吸引了众多寻找既轻松又有效的护肤疗程的好奇者前来光临。



1. 布满人潮的全美摊位
2. “我也要拥有光滑透亮的肌肤”

「直销世纪」专访

在台湾教课之时，范文瑀博士百忙中抽空接受了台湾「直销世纪」的专访。针对其主题，一间公司在国际市场的移动力，叙述全美世界拓展亚洲国家的企业魅力和吸引力。这一篇专访刊登在直销世纪四月号。范文瑀博士阐明一间跨国企业如何在专业的财力及营运部队外，营造其核心价值及文化，成为企业立足国际的吸引力和竞争力。

“经营一家直销企业，最重要的就是要把自己的文化建构起来，凸显出来，传递开来。”

“开新市场的第一批部队非常重要。他们的格局大，市场就会大，第一批部队格局不够，市场就很难打开来。”

直销世纪

完善四大基础才能攻略全球

——专访全美世界国际 范文瑀

命

范文瑀博士在接受「直销世纪」专访时，首先谈到了她对直销事业的看法。她认为，直销是一种双赢的模式，既能帮助企业拓展市场，又能让消费者以更优惠的价格获得优质的产品。她强调，经营一家直销企业，最重要的是要把自己的文化建构起来，凸显出来，传递开来。她还提到，开新市场的第一批部队非常重要，他们的格局大，市场就会大，第一批部队格局不够，市场就很难打开来。

范文瑀博士还谈到了她对直销事业的看法。她认为，直销是一种双赢的模式，既能帮助企业拓展市场，又能让消费者以更优惠的价格获得优质的产品。她强调，经营一家直销企业，最重要的是要把自己的文化建构起来，凸显出来，传递开来。她还提到，开新市场的第一批部队非常重要，他们的格局大，市场就会大，第一批部队格局不够，市场就很难打开来。



颜国伟博士

105 “全美人生” 系列

让全美人散发人文丰采

全美世界正朝向国际化的跑道起飞。全球化意味着必须面对更加剧烈的竞争，要把全美打造成卓越的国际品牌，必须做好三点：提供最佳品质的产品，建立经得起考验的系统与制度，以及拥有一支训练有素，作战力强、向心力强、使命感强的蓝海团队。今年，具有科技与人文多元学科训练的颜国伟博士加入全美世界的大家庭，出任集团经理，负责集团的教育与培训事务。

颜博士拥有双博士学位，在新加坡国立大学考获电脑科学博士和在中国华东师范大学考获中国哲学博士，从事教育与培训近廿年。他曾在香港科技大学从事尖端的人工智能教研工作多年，同时间又热爱探索人文领域，因而进入哲学，考获中国哲学博士，纯粹出于一股热忱。他的探索没有止于知性的理解，受过严格科技教育训练的背景使得他具有把所学付诸于行动的勇气，从学术探究走到中国的农村教育，把人文理念落实在幼儿、中小學生身上，他的实践之后还跨越

到特殊教育的领域，取得许多开拓性的成果。除此之外，他也投身文化教育，在成人的终生学习领域，有逾十年开发人的生命素质，增强人文素养的教育培训经验，担任领导、管理、教学的角色，工作范围跨越中、港、台、新、马等地区。

颜博士将重新策划全新5系列课程，为全美世界建立一套系统，把人文价值与理念化为习惯与行动，让全美人散发人文丰采，成为自我领导，具有自我完善能力的成长型领袖，让全美世界成为出色蓝海团队的代表，加强全美世界的软力量。

105“全美人生”已陆续在中国、台湾、新马等地区开办。课程让全美人体验与发掘人生信念与人文价值的意义，对公司深宏的精神愿景：“全美世界，世界全美，由我开始”有更深刻的体会，从中生起强大的信心和行动力，以积极诚信的精神共同开创和谐共享的全美世界。

“全美人生”初阶

“整个课程帮助我更深入的了解到“全美世界”所要传承的信念—积极、诚信、共享、和谐，而且这种信念是应该由内心发出的真诚想法，并且在今后的每一天都去应用，直至活出生命的姿采。”

刘英巍（中国）

“我改变了对金钱的认识，和找到了源源不断的激情和动力。”

欧阳静文（中国）

“我找回失去很久的自信心，更懂得去珍惜身边的人、事、物，放下包袱，重新投入，坚定信念，一切皆能做到。”

李学勇（中国）

“唯有自己改变才能改变别人，要去懂得爱自己才会懂得爱别人。人与人之间都必须发自内心真诚相对才能有和谐的人生。”

何莉花（台湾）

“人生不像电影，演错了可以NG重来，所以要好好享受今时今日的喜怒哀乐，悲欢离合。”

黄文翔（台湾）



范文瑁博士

104 “展业技能”系统

由范文瑁博士主导

KASH 4 系列课程

在推出5系列课程的同时，由范博士所主导的4系列课程，也经过重新的编辑推出。着重于加强所有经销商的实务经验，强调跟、学、做、教的基本动作，让所有经销商一步一脚印的有系统的在成功系统里成长。在各区域的第一轮推出，范博士都在百忙中抽空亲自讲解示范。

“展业技能”

“104的课程调整了我的团队的思维与想法，大家变得更积极与更有信心去追寻他们的目标。课程简单且容易吸收，再加上分组的演练，让大家很轻松地掌握课程的重要环节。”

何金莉, 马来西亚

“104的课程让我的组织复制率更快，因为它提供了每个团员一个完善的系统来教导大家如何复制组织网及开拓市场！”

纪好桥, 马来西亚

“104的课程让我获益良多，我本来很害怕对顾客分享产品与公司，但现在我不再害怕了。因为课程整合了产品、开发、保荐、市场计划等的各方面（知识、心态、技能与习惯）。它秩序有条，建立我的信心与顾客分享及培育成员。最重要的是我的思维也成熟了，往后我将以跟、学、做、教系统来发展我的组织网！”

张秀美, 马来西亚

“104所设计的“产品”、“公司”、“制度”的模式精简扼要。让学员更容易学，有效运作，教下去也简单。”

吴春颖, 新加坡



- 1.笑容满面的全美人。(104)
- 2.充满感激的学员们以献花的方式向颜博士表达谢意。(105)
- 3.104与105课程的毕业生。
- 4.台湾104学员们与范博士来个合照。

换起

肌肤潜藏的 姿采



为何需要换肤？

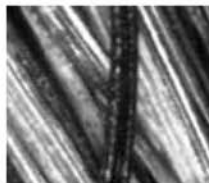
您有因严重脱水而导致的皮革般，粗糙和鳞片斑驳的肌肤吗？那些干燥，鳞型片状的则是堆积在肌肤表层的死皮，它将妨碍肌肤吸收护肤品精华的功能。

无论您的护肤品品质再好，若无法渗入肌肤深层就等于枉费了护肤品的功效。随年龄的增长，肌肤细胞需要更长的时间脱落，因而造成多余的细胞累积、重叠。这使得肌肤显得暗沉、粗糙、无光泽。因此，您的护肤疗程里必须具备换肤工具来去除肌肤多余的细胞。

换肤是护肤疗程中的关键步骤。全美世界全新的Miraglo奇丽纤，采用Evolon专利超细纤维科技提供您一个安全精确的换肤技术。

Miraglo奇丽纤 - 换肤产品的代表

看似简单的布料其实拥有创新的科技，就是使用50到100倍小于人类头发的超细纤维所组成的¹。



将头发
放大100倍



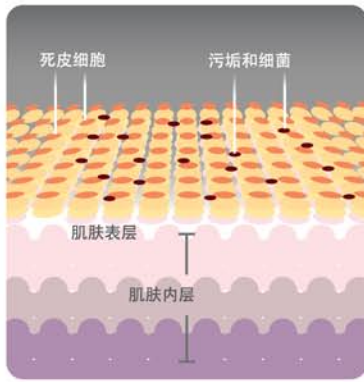
将Miraglo
放大100倍

这超细纤维的独特设计使它可以套入细胞之间的隙缝，在不损坏肌肤内层之下，精确的脱去死皮并以移除高达99%表层的污垢。定期使用可让肌肤更有效的吸收护肤品的养分及精华，使肌肤更光滑、干净及柔嫩。

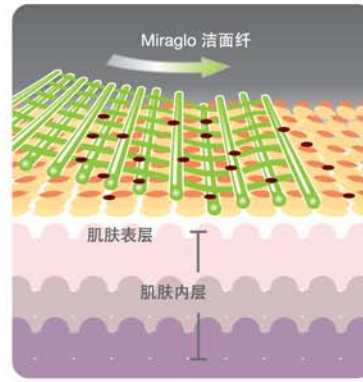
制造于法国，实验证明Miraglo奇丽纤为“亲肌肤”，低过敏并适用于各种肤质，不同于一般摩擦力强及损坏皮肤的传统纤维或微晶。此外，Miraglo奇丽纤也获得Oeko-Tex Standard 100及不含有害物质的合格认证²。

¹ 美国专利注册号5,970,583.

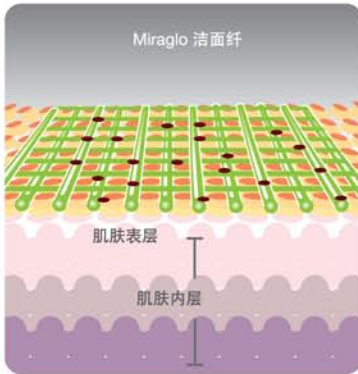
² 拥有Oeko-Tex Standard 100证书，证明布料经测试，不含有害物质，符合标准



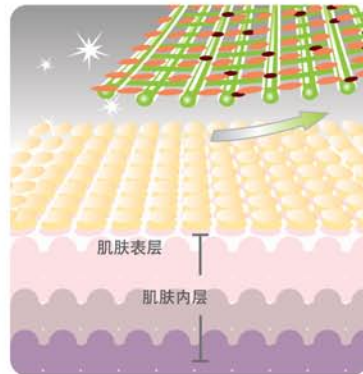
使用前
肌肤表层堆积的死皮和污垢导致肌肤表层变得暗淡粗糙。



专利超细纤维科技
Miraglo奇丽纤的超细纤维有效套入细胞之间的缝隙。



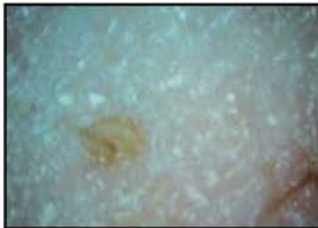
高效换肤
超细纤维能彻底的移除污垢及死皮。



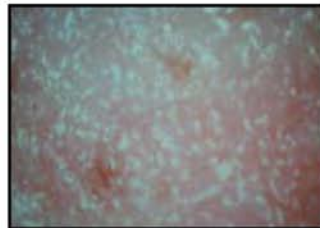
使用后
Miraglo奇丽纤有效去除死皮及污垢。

换肤带来的种种益处

- 去除死皮、多余组织、粉刺以及促进肌肤重建能力和新陈代谢
- 移除角质层细胞来极大化肌肤吸收护肤品的功能，使肌肤柔嫩光滑
- 增进养分和氧气的循环来促使肌肤重生
- 促进胶原及弹力蛋白的产生，让肌肤变得更柔嫩、更年轻、更结实



使用前
明显看到死皮。



使用后
使用Miraglo奇丽纤及皙之密洗面霜一次后就立即看到效果！死皮减少了！

简单的使用方式

- 使用前先冲洗
- 用Miraglo奇丽纤结合洗面霜及清水在脸上轻轻地滑圈
- 用清水洗净脸部，并继续日常的护肤程序

建议

- 配搭皙之密洁面霜使用可达到最佳效果
- 先使用Miraglo奇丽纤可增进DR's Secret Touch随身美容师的效能

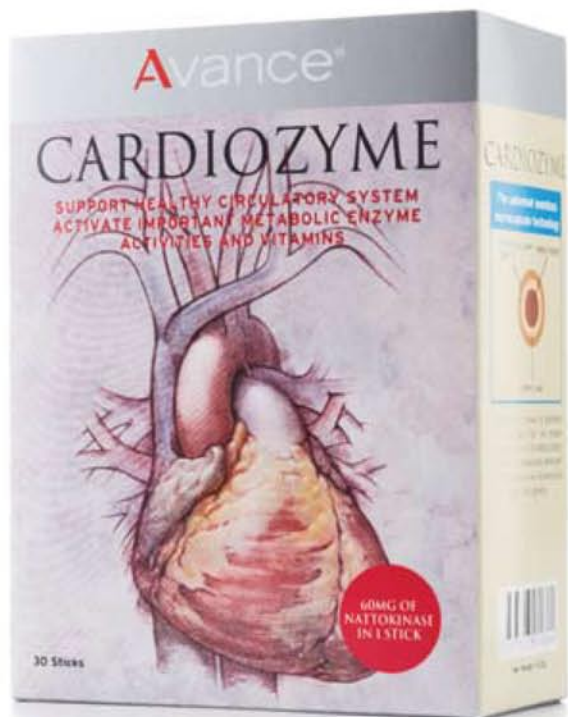
如何维持Miraglo奇丽纤的效力？

- 用温和的洗洁剂冲洗干净，并挂起晾干
- 用上两个月后，应更换新的

你知道吗？

Miraglo奇丽纤，组于“Miracle奇迹”和“Glow透亮”两个字，让您拥有奇迹般透亮的肌肤。

生命之泉



纳豆菌开创性的专利微粒胶锭技术
内含的纳豆菌酵素能有效的促进循环
系统及激活重要的酵素及维他命的
新陈代谢活动，让您时时都保持
活力充沛的身体。

酵素的重要性

酵素之所以被称为“生命之泉”是因为没了它，生命也无法存活。它扮演者加速及调节体内所有化学反应的关键的角色。

即使人体本身能产生酵素，但产量却逐渐下降，尤其是当我们压力大或是年龄的增长。因此，我们必须从食物中摄取足够的酵素来维持体内所需的酵素量。经过烹煮或处理的食物酵素将被破坏，于是我们只能从生食中摄取酵素。

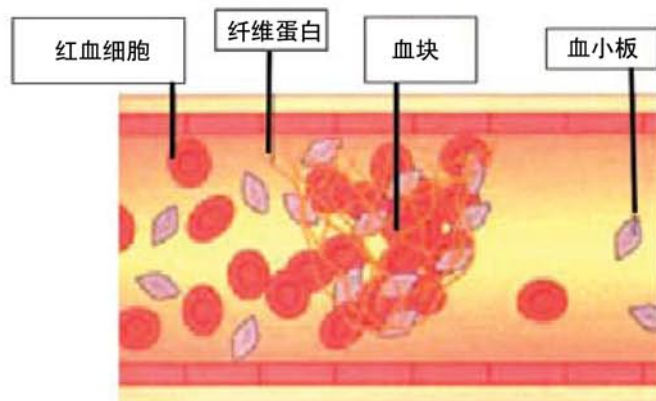
纳豆菌的奥妙

1980年，当一位芝加哥大学的研究师，Hiroyuki Sumi博士正在研究173种天然食物分解纤维蛋白的能力时，他在一道深受日本人喜爱的传统食物中，纳豆，发现血纤维溶解酵素（分解纤维蛋白酵素）的存在。纳豆是由黄豆通过一个称之为纳豆杆菌的有益菌发酵制成。他把这血纤维溶解酵素命名为“纳豆菌”。

血纤维溶解酵素通常会在血管细胞中产生。但随着年龄的增长以及酵素产量的下降，血液变的比较容易凝结。依据健康科学机构的期刊，血块是由囤积在血管内的蛋白及形成纤维蛋白的纤维组织所组成的。尽管血液凝结是一个防

止失血过多的重要过程，但当此过程过于活跃时就会影响健康状况。而凝成块的血液将造成心血管堵塞，无法把血液传送到肌肉组织。若血液循环不流通，氧气的传输也受到影响，最终造成组织坏死。这将导致心绞痛及心脏病。若脑中的血液凝成块，将导致衰老或甚至中风。

另类疗法指出心脏和肠是相连的。当心脏衰弱，小肠也会跟着衰弱，于是会影响小肠吸收养分的功能。这会影响到其他关键器官的运作，尤其是心脏。



具备高效的血纤维溶解酵素，纳豆菌有益于

- 支援心脏及循环系统
- 激活关键酵素及维他命的新陈代谢活动

经由分解纤维蛋白，纳豆菌分解血块，稀释以及促进血液循环。这表示含有氧气的血液可以传输到脑及其他关键器官，使您感到更有精神及活力。

纳豆菌扮演激活关键酵素及维他命的新陈代谢活动的角色来提升身体吸收维生素和矿物质的功能。良好的新陈代谢所带来的种种好处包括好的消化功能，养分吸收，发育及修复，新细胞的产生，燃烧脂肪及提升活力。此外，纳豆菌是具有稀释血液功能但却不含任何副作用的良药。以方便的口服方式来摄取，而其效益也能维持更久。

为何选择纳豆菌？

纳豆菌是含有纳豆菌的天然食物发酵制成的营养辅助品。而它的特色在于：

• 使用亲水性无缝微粒胶锭的专利技术

纳豆菌，酵素的其中之一，对胃部的热度及酸性敏感。为了确保纳豆菌的精华被肠道充分吸收，纳豆菌是采用双层纳豆菌采用「亲水性无缝胶锭」(专利号码：5,478,570)的全球专利技术，将纳豆菌酵素包覆在一层肠膜和一层果胶膜内，避免这天然酵素受到胃酸的破坏。此无缝胶锭也确保当使用者打开包装并倒入嘴里前的纳豆菌配方不受空气影响。

• 效益更持久

不同于其他效益只能维持短时间的稀释血液药物，纳豆菌的效益能维持长达12小时。

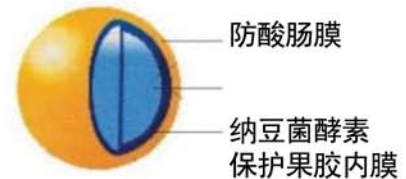
• 方便的摄取方式

纳豆拥有犹如乳酪的强烈味道以及浓稠的特色。纳豆菌，在另一方面，含有取之于纳豆的纳豆菌以及把它制成毫无强烈味道并容易服用的胶锭。换言之，纳豆菌提供给大家既方便的口服方式来摄取。

谁需要摄取纳豆菌？

经常熬夜及处于压力状态下的人可以摄取纳豆菌来维持良好的循环系统才能时时都充满活力。

专利的亲水性无缝胶锭



建议摄取

- 1 一般健康维持：每各两天用餐前服用一包，午餐11-1点之前的前半个小时（修复心脏肌肉的黄金时段）。
- 2 小毛病问题者：每日用餐前服用一包。
- 3 健康有问题者：每早及每晚用餐前各一包，12小时的间隔。
- 4 弱的循环系统将会导致感冒伤风，肢体麻痹，头痛及胸口或下巴不适以及其他健康问题。此状况可能是因为血管中存有血块或脂肪酸。遇上这种情况，可以同时摄取纳豆菌及健脑丸565来减少肝脏内的三酸酞油脂和脂肪酸，再搭配超级鱼油2000来减少血管内的脂肪酸。

* 微胶囊不宜嚼烂或捣碎。

* 若您正在接受药物治疗，请在服药前两个小时摄取纳豆菌。建议您摄取前先向我们的营养师咨询，以获取最佳效果。

处理 心脏疾病 及循环问题



冠状动脉心脏病及中风目前是新加坡现代生活的两大杀手。但只要是趁早对症下药，这些健康问题其实是可预防的。具备心脏危险因素的相关知识能帮助我们预防一些心脏疾病，如心脏病发作、中风、高血压与其相关疾病、动脉疾病及其他循环疾病。

我们应该对自己的健康负起责任 - 具备自己一些健康危险因素，前兆及症状的相关知识。每年定期做全身健康检查及实践健康的生活习惯，包括定期做运动、健康的饮食习惯、摄取营养辅助品及充足的水分并且得到足够的睡眠，都是维护健康的重要步骤。

可改变的危险因素 - 可以彻底改变的因素 - 包括吸烟，肥胖症，缺乏运动及精神压力。不可改变的危险因素 - 不可改变或只能做小变化的因素 - 包含了基因遗传，性别，年龄以及现有的疾病。透过了解并控制这些因素，我们可以降低得心脏病的风险。

前兆及症状

心脏及循环问题的前兆经常会比症状出现的还要来得早。

1 浮肿，红肿的脸显示心脏及循环系统过劳。因摄取过多的阴性饮食如糖和甜食导致心脏肌肉松弛及衰弱。红肿的脸很有可能转紫，这显示出心脏肌肉严重过劳且有可能导致血压很低。苍白的脸色表示心脏肌肉因摄取过多阳性食物如动物类，盐分过多及太油的食物而导致紧绷。

2 鼻子的异常状况显示心脏潜藏的问题。例如，鼻子浮肿可能是心脏因浮肿而影响心脏提供氧气到细胞及组织的能力。摄取盛阴食物，如糖、甜食及饮料；太多水果及果汁；酒精或药物，引起这个问题。这也可能是引起充血性心衰竭的前兆。

3 鼻尖硬化显示冠状动脉堆积饱和脂肪及胆固醇且心脏及其他关键器官囤积了脂肪。这是因为摄取过多的肉类，家禽肉，乳酪，乳制品，麦淇淋，调料及其他油脂食物。硬化及紫色的鼻尖是心脏病发作或中风的警讯。鼻子的裂缝显示心脏出现杂音的问题。

4 心脏的经络置于手臂下方内侧沿至小指头。

若在这范围感到不适，紧绷，僵硬，不结实或松弛表示心脏及循环系统出现问题。由于心脏病发作往往都会伴随着左手电磁能管道的疼痛感，急救者在抢救时或送到医院前可以使用传统中医疗法的急救技术，用咬小指头指甲的方式来刺激心脏。若是中风，或是突发性心脏病发作，可以透过按摩小指头内侧及沿着手臂内侧的经络来帮助患者。

5 患有心脏问题者倾向于容易激动，恐慌或是多话。说话结巴及其他言语障碍也显示潜藏的心脏问题。说话结巴代表心杂音。疲惫或过劳的心脏通常是因为摄取过多的乳制或高脂食物。说话过急或过多代表血压提升，而这通常是因为摄取过多的香料，糖及油脂食品。

6 虽然笑是良药之一，笑或窃笑太多很有可能是因为心脏过劳及浮肿，这可能是由于摄取过多的水果与果汁，糖，甜食，生食，刺激物及酒精。

维持健康的生活方式

1 维持良好及平静的心情对心脏及循环系统的运作来说非常重要，因为情绪不稳定将引发冠状动脉抽搐而导致动脉束紧。这将危害心脏及动脉且将引发心脏病发作。

2 与其忧郁或生气，我们可以培养温和、稳定、直觉、理解力、心灵协调及开朗、逗趣的心情来增强心脏功能。

3 充足及良好的睡眠可预防我们心脏过劳。维持平衡的体魄和精神上的活动量。

4 适量的运动，尤其是每日步行30分钟，有益于心脏。全身性的运动，如瑜伽、气功、太极、伸展、园艺及打扫也有益于增强心脏及循环系统功能。避免太过激烈或等长运动，尤其是牵涉到会提升血压及影响心跳的定格及绷紧动作。

5 听取快乐、柔性音乐或玩乐器可以维护心脏及循环系统。此外，可以欢唱较快乐的歌曲来激励心脏及肺脏。

6 简单化你的日常生活，生活方式及人际关系。接受一切喜怒哀乐并用爱心对待每个人，把每个人当作自己的兄弟姐妹。





饮食的建议摄取

1 全谷食品如糙米或五谷米，给我们的身体最大及最均衡的能量并提供心脏及循环系统良好的发展。

2 全玉米及玉米制品滋养心脏。微苦味道的食物也有相同的功能。例如，水田芥、芥菜、蒲公英菜、甘蓝菜及牛蒡促进心脏及循环系统。

3 圆形蔬菜也能帮助心脏发展及修补，尤其是心型蔬菜，如洋葱、甘蓝、萝卜及笋瓜。

4 适量的使用优质的植物油可以使心脏及心血管更有弹性。不过，过量摄取任何一种油有害于健康。

5 豆类及豆制品，尤其是黄豆制食品如豆腐、丹贝及纳豆的酵素与纤维可以降低血中的胆固醇。

6 定期摄取少量的海洋蔬菜如海藻。这些食物提供优质及大量的矿物质来维持动脉、静脉及其他血管的弹性。选择晒干及不经调味的海洋蔬菜，不要选择烤过或经调味的海洋蔬菜。

7 减少摄取动物及乳制食品，因为它们带有不利于心脏及心血管的效果。

8 避免摄取单糖，如精糖及精白面粉食品，这些食品将导致心脏扩张及心血管衰弱。作为替代，请选择综合醴食品，如全麦面包、糙米饭及未经提炼的红糖。

9 适量的摄取盐分因高血压就是因摄取盐分过量所导致的（味噌，酱油，调味盐等）。与其摄取调味盐，建议你摄取低钠高矿物质的海盐。

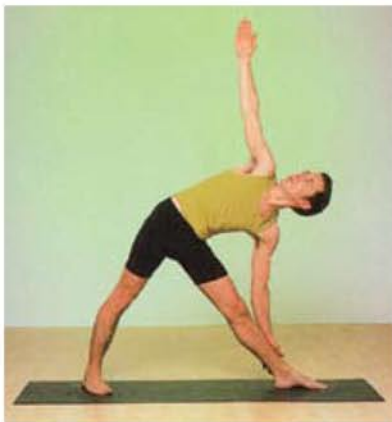
10 减少食物量并且吞咽前彻底咀嚼食物，否则就会需要更多的胃酸来进行消化。过多的胃酸将导致血液变成酸性且也会使心脏及心血管束紧。此外，过多的胃酸也将导致胃灼热 - 一种腹部上方，胸口中间感到灼热及微酸的感觉。

11 避免吃宵夜，因为睡前摄取重口味或大量的食物将加重胃的负担而最终将影响心脏。

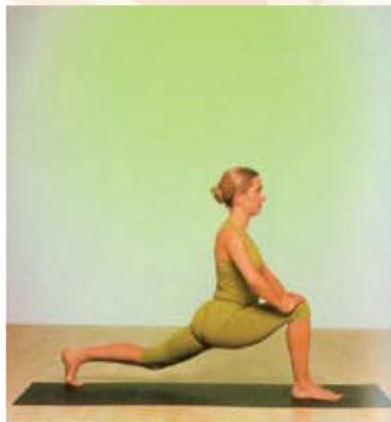
12 与其油炸食物，建议你用烤或煎的方式来处理食物，也可以用蒸及水煮的方式。



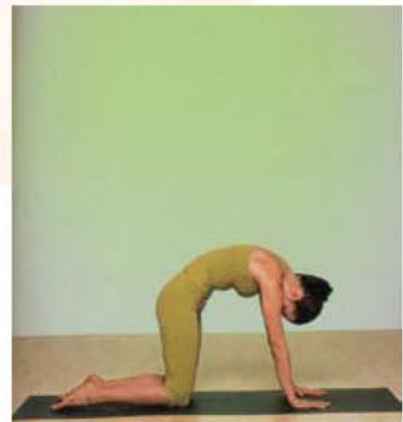
一起做伸展操!
一起做伸展操来增强心脏，但在做时请切记要规律的深呼吸。



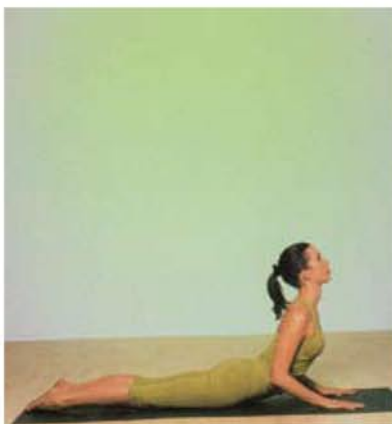
1. 三角式伸展动作



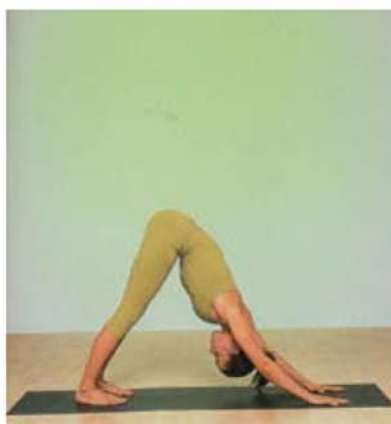
2. 弓箭步伸展动作



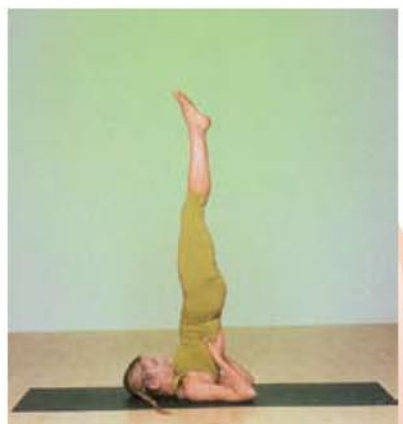
3. 猫式伸展动作



4. 蛇式伸展动作



5. 狗趴式伸展动作



6. 肩立式伸展动作

自我指数 在那里？

跳出自卑，建立自信，
防陷自大



什么叫自我指数？

自我指数是对自己的评价程度。一个自我指数偏低或没有自我的人是一个自卑的人。而自我指数偏高或自我膨胀者是自大狂。一个有自信的人是自我指数适中而不两极化的人。



自卑者：自卑的人常自我怀疑也善于怀疑别人，往往缺乏安全感。担心别人看不起他，非常在意别人的眼光以及对自己的看法，总是活在别人的影子里，喜欢炫耀自己来满足自卑感、性格敏感、多疑及情绪化、很容易发脾气及容易受伤。

自卑稍轻者爱保护自己，逃避责任；自卑稍重者不满自己也怨天尤人；自卑严重者放弃自己且甘愿堕落。所以，自卑者往往悲观，爱找借口，容易放弃，没有目标，没有方向，也没有力量。



自大者：自大者自我陶醉，并鄙视他人，根本不在乎别人对自己的看法，而活在自己的框框里。自大者优越感强，认为自己样样比别人强，性格偏激、好胜、容易得罪别人。自大稍轻者，沾沾自喜，目空一切，往往自以为是，非常固执。

自大稍重者，不可一世，唯我独尊，不容易相信别人，不能接受别人超越它，拥有“顺我者生，逆我者亡”的心态，非常记仇，报复心强。自大严重者，自以为是神、总爱牺牲别人来抬高自己、不能接受别人的反驳、宁为玉碎，不为瓦全。

一个自大者，为了保护自己就会伤害别人。得罪人多了结果阻力增加，助力减少，慢慢的就会从成功的高处跌了下来。



自信者：一个自卑的人毫无力量，难以成功。因此，建立自信是成功不二法门。但是很多自信者一旦成功后就得意忘形，尤其是那些年少得志或轻轻松松借力他人而成功的人，以为成功是随手可得，开始忘我及自我膨胀而自大，因自大后藐视他人而跌入谷底，

又回到原点。一些自大的人遇到挫折后会变得自卑，他就在自大与自卑的情愫中挣扎。

我们要立成功于不败之地，就要学习去维持适中的“自我指数”。在建立自信而提升了自我及自尊的同时，也要有自知之明并提高自觉性。

一方面要有谦虚的心态，要懂得珍惜所有，感恩带给你成功的所有人，并要相信一山还有一山高，不断超越自己，也要关照及扶持别人。

另一方面，要自知自己的长短处，不断反省及反思，对自己的短处要加长，长处要加强，不断学习，不断成长，时时刻刻提醒自己，不要过于自我膨胀，防陷自大。

检视自己是谁？

A)当面临逆境时

- 自卑者：害怕失败，为失败找借口，逃避责任，放弃
- 自大者：生气不服输，为失败找替死鬼，推卸责任，指责及埋怨别人
- 自信者：有敢于承担的勇气，为失败找方案，以积极行动面对挑战，坚持下去

B)当面临顺境时

- 自卑者：患得患失，害怕失去
- 自大者：觉得是自己的运气或能力使然，享受成就，理所当然
- 自信者：懂得珍惜眼前的顺境，但也居安思危

“我们要立成功于不败之地，就要学习去维持适中的“自我指数”。在建立自信而提升了自我及自尊的同时，也要有自知之明并提高自觉性。”

C)当别人冒犯他时

- 自卑者：自怜，觉得别人总是冒犯他
- 自大者：反击，觉得别人不应该冒犯他
- 自信者：好奇，觉得别人为什么冒犯他

D)当别人对他好时

- 自卑者：很不自在，怀疑别人的动机
- 自大者：不以为然，觉得这是应该的
- 自信者：顺其自然，觉得关系是互动的

检视的结果，你发觉自己是自大者，马上调整心态，放下更多的自我，恢复自信的适中状态，以免陷入自大狂不可收拾的地步。如果你是自信者，恭喜你，谨慎保持适中的自我，以防陷自大。万一你是自卑者，也无需气馁，自信是可以建立及培养的，请参考以下建立信心的方法吧。



如何建立自信心



一. 催眠自己

先从潜意识去催眠自己，不断告诉自己“一定可以做到”，“一定会成功”，每天早上对着镜子说“我好美呀”，或“我好帅呀”，或“我好棒呀”，一直到你有了自信为止。

二. 不要比较

所谓人比人，气死人；如果你喜欢跟别人比较，你大多都会受打击。因为人是比不完的，一定有人比你美，有人比你能干，有人比你成功，有人比你更受欢迎。一旦比不上别人，信心受打击，何苦？

如果一定要比较，请找一个比你差的人比，你会觉得像他这样差的人都可以做到，为什么我不可以呢？这或许会给你自我安慰及刺激吧。

而上上策是找出自己的专长或立基点，不断去加强，你也有比别人更强的地方，就能建立自信。



“在全美世界，公司投资很多资源，包括人才、金钱及时间去设计及举办各种课程，让经销商可以终身学习，在提升心智及信心的同时也掌握知识、技能与系统。”

三. 学习以提升实力

一般而言，你之所以会自卑是因为你在很多方面比不上别人或不知从何开始，所以要对症下药。先从最容易及最有兴趣的开始学习以提升自己的实力及素质，自信也会逐渐提升。在全美世界，公司投资很多资源，

包括人才、金钱及时间去设计及举办各种课程，让经销商可以终身学习，在提升心智及信心的同时也掌握知识、技能与系统。





四. 做你害怕的事

很多人想成功却迟迟没有行动，因为自己过不了心理障碍的那一扇门。我们很多过去失败的经验或挫折的阴影停留在心中，造成了心理障碍，也给心灵加重了包袱。

要克服心中的恐惧，解除障碍，放下包袱就是正面去面对并突破它。提起勇气去做你害怕的事，突破后，你会忽然感觉自信飙升。

“跳出自卑的阴影，成为一个有自信的人。有了自信，就会更积极去面对人生，潜能也能发挥出来。慢慢的，你会发觉自己越来越有力量及创造力，人也变得更加有吸引力及影响力，成功与财富将随着而至。”



五. 不断设立目标并完成它

为自己的事业或生涯规划设立长、中、短目标，并以SMART原则来设立目标。

Specific具体化	: 把目标具体写下来
Measurable数量化	: 目标要能用数字表达
Achievable可实现性	: 目标要实际并能够实现
Reasonable合理性	: 目标要合情合理
Time时间性	: 目标一定要有时间限制

对于那些没有信心的人，一开始不要设太高的目标，万一达不到将打击碎弱的信心，设立完全没有挑战性的目标也没有意义。应该要设立可能实现的合理性目标，时间以一个月或三个月为准。当这项目标能完成时，信心马上提升，接着持续订立更高的目标，每一次完成目标，信心指数攀升一次，我们的信心也逐渐像建立罗马城一样，一天天建立起来并持续壮大。

跳出自卑的阴影，成为一个有自信的人。有了自信，就会更积极去面对人生，潜能也能发挥出来。慢慢的，你会发觉自己越来越有力量及创造力，人也变得更加有吸引力及影响力，成功与财富将随着而至。

最后，谨记，忽让成功冲昏了头脑而膨胀变成自大。只要维持适中的自我指数，时刻维持谦虚及学习的心态，以感恩及扶持的行动以身作则，你将不断超越成功，攀登更高峰。

双铂阶 企业经理记

印尼新晋升的两位铂阶企业经理，Helen和Tia是两位具有不同个性但却是拥有相同的成功愿景。尽管困难重重，她们今天登上了全美世界最高宝座并且享有无尽的回报及尊敬。带大家重温她们的成功历程：



-----Helen Lucia Soewandi



Sri Hendra Setiawaty (Tia) -----



Helen Lucia Soewandi

共同发掘成功之道

自生了两个孩子之后，Helen Lucia Soewandi繁忙的生活大部分着重在家人身上以及在国际学校的教师职务和公益及慈善活动。

有一天，Helen认识超过20年的发型师向她推荐DR's Secret。但即便DR's Secret解决了她和儿子的肌肤问题，一开始，Helen因繁忙的日常生活并没有打算从事全美事业。但看到下线的成绩时，她开始对全美事业感兴趣且试着去深入了解此事业。

Helen说：“我下线大致上都比我年长。在从事全美世界事业后，他们感受到生活上起了很大的变化。他们感到很高兴因为年纪已不轻的他们还可以为家人和自己贡献。”

她的上线，Lie Lhi Tjoe提及，“我觉得Ibu Helen是一个很有智慧的人，她每天都不断的充实自己。她很聪明，坚持，具有说服力以及很照顾她的团队。”

Helen续说，“从事全美世界事业让我有更多的机会和我的姐妹们见面，因为她们也在这行业里。之前，我们每年只见二到三次面。我很高兴，因为现在几乎每天都能够见到并和她们聚在一起。”

Sri Hendra Setiawaty (Tia)

不熄的成功欲望

Sri Hendra Setiawaty或是Tia，主修土木工程。大学毕业后，她在一家房地产经纪公司担当行销人员一职且经常获得最佳推销员的荣誉。

但Tia其实一直都很盼望自己创业，自己可以自由控制时间上的安排。2004年中，她看到全美世界事业的潜力，好的系统并感受到和谐的团队气氛，因而决定全心投入经营全美世界事业。在全美世界，她也能够很自在的发挥并激发自己的潜能。

她解说，“全美事业和一般传统事业不一样。在这，我们不需要店面且不用冒着囤积存货的风险。当别人想要购买产品时，才向公司调货。这样可以省下租金，人力和其他经营店面的支出。”

勤力的她，不断的扩展自己的组织网。同时也协助下线建立稳固的组织并且培养他们成为独立的领袖。她对每个下线都抱着同样的信心，给予同样的协助和支持。

下线Phety Soekiato说：“Tia是一个很有耐心及勤力的上线。因此，下线们都十分尊敬她。”

Tia言：“每个人，包括我自己也是从零开始。我认为只要他们有兴趣并渴望成功，只要尊随系统和参加培训课程，他们就一定会成功。”



郑言正语

亲切的笑容能打动对方的心

你能够对笑容满面的婴儿板着脸吗?答案当然是[不]。真挚的笑容比任何甜美的说话更能给对方留下良好的印象。微笑能消除对方下意识的屏障,感染对方的心,产生好感和共鸣。「笑」传达三个信息:

- (一)我喜欢你
- (二)我和你在一起很开心
- (三)很高兴认识你

微笑的效果不单只是看得见,也是听得到的。当和友人在电话倾谈时,话筒那边的友人能从你的语调,声调感觉到你讲话时是否带有笑容。一个人脸上的表情,尤其是笑容,要比她/他身上华贵的服饰重要得多。微笑像一个回力球,你打什么球出去,就会接回怎么样的球。

郑躬贞笔

您知道吗?

1 经一整天的活动后,软骨将稍微受到压缩,因此平均每个成年人在傍晚时都会比早晨还要来的矮0.5英寸。

2 饥饿能导致死亡,但睡眠不足更是快速的使一个人丧失性命。大部分的人平均可以维持不进食长达一个月之久,但只要连续10天不睡就会丧失性命。

3 每个人的口腔平均一生中制造了一万加仑的口水!



智慧语录

励志物语

故事:

一个瞎子在朋友家里闲谈直到晚上回家的时候,他向朋友借一盏灯笼,朋友百思不得其解,疑惑地问:「你是个瞎子,眼睛看不见东西,要灯笼来做什么呢?」。

瞎子说:「正因为我是个瞎子才更需要灯笼,我的灯笼不是为自己而照路的,而是给别人照的,他们看到我,就不会撞上了我,而我也不会撞上别人。」朋友听了他的解释,觉得很有道理,赶紧找灯笼借他。

启示:

凡事都为他人设想,对自己更有利,以这种心态去从事直销工作,在直销路上必定会更宽广和平坦,永远都能赢得顾客以及团队的心。

亲爱的全美人，

回忆虽无形，但却扮演者凝聚社群的角色。它增添友谊之间的色彩以及更深入巩固我们的共享宗旨。举行于2008年2月23-24日两天的盛会，2008动感全美世界，就是一个凝聚并增强全美人之间感情的美好回忆。

世界各地的全美人前来庆祝过去一年的成就以及颂扬公司的核心价值 - 和谐，诚信，积极和共享。即便我们已回到忙碌的日常生活中，也可以放松去回顾我们共同经历过的快乐时光。本季的Rhapsody会讯将提供您2008动感全美世界的精彩花絮特辑 - 让您随时随地都可以回顾那些精彩的回忆。

习惯是随后学来的行为以及从记忆中呈现出来的自然反应。因此，全美世界独一无二的KASH培训系统专为经销商们设计，让他们具备更深入的知识、正确的态度、专业技能以及良好的习惯。为了让会员们受益无穷，我们重新规划并提升我们的KASH培训系统。新推出系列的习惯课程将由一位著名顾问及经验丰富的培训师，颜国伟博士执导。透过105系列课程，相信所有全美人都能发掘自己的潜能、巩固自己在社会的地位、了解自己扮演的角色以及开发关键性的个人成长及改善，而走向全美人生的境界。

从现在起，KASH培训课程系列1的事业系统将有范文瑀博士主导与讲授；系列2的产品知识课程将由陈俐蓉博士指导；而后系列3的态度课程将由许嘉文老师教导你如何培养正确的心态，追求个人心智成长；系列4的展业技能课程将由范文瑀博士主导与带领大家建立关键的创业技能以及系列5的习惯课程将由颜国伟博士来培养你成为一个具有领导、影响及培育能力的领袖。

快来参与bwL的培训课程，并享受学、做、教的过程而成为有心有力的企业家。你的每一天将会活得更充实、富足及有姿采！我们爱你！



 范文瑀博士, 创办人

 陈俐蓉博士, 创办人



- 42 目录与创办人的话
- 41 智慧语录
 - 励志物语
 - 郑言正语
 - 您知道吗?
- 39 成功片语
 - 双铂阶企业经理记
- 35 励志之谈~范文瑀博士
 - 什么叫自我指数?
- 31 健康之谈~陈俐蓉博士
 - 处理心脏疾病及循环问题
- 29 营养知识
 - 生命之泉
- 27 保养秘诀
 - 换起肌肤潜藏的姿采
- 25 新闻快报
 - 教学相长：生命之课
- 23 区域资讯
- 21 真情故事
 - 健康的水，健康的你
 - 珊瑚钙特写

编辑与创意团队

总编辑：何丽敏
编辑：吴慧玫
编辑助理：张淞森
设计师：符风云
贡献者：范文瑀博士，陈俐蓉博士，
颜国伟博士，郑躬贞，
邱铭慧，薛爱娜。



ORAL CARE

THE PREMIUM

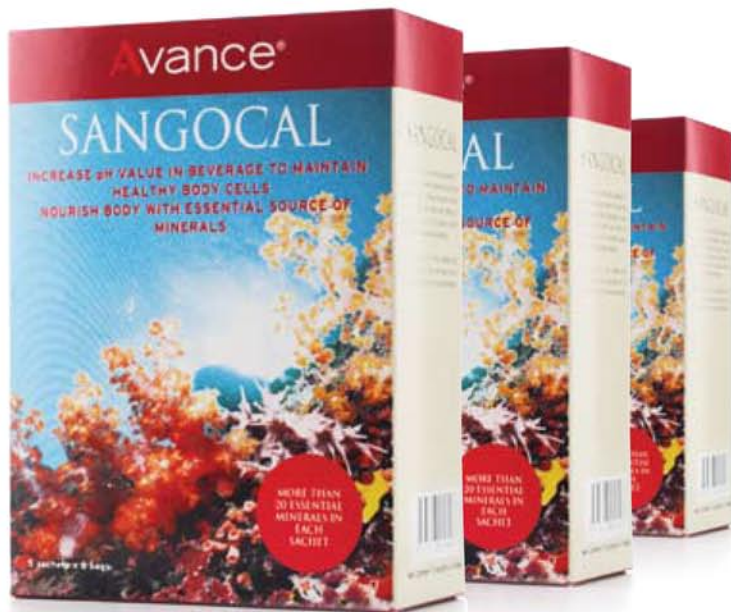
THE ENHANCER

DAILY VITALS

Avance®

Let's Drink to Good Health!

碱回健康!



SangoCal helps to nourish the body by maintaining body acidity at a healthy alkaline pH balance and ensures you receive a rich mix of minerals to keep robust and revitalized. Add it to your beverage everyday and enjoy alkalized water at its healthiest.

珊瑚钙把体内酸碱度维持于健康水平下并确保您的身体吸取各式各样的矿物质来滋养并维持您的身体在充满活力的最佳状况下。把它加入饮料中，您每天都可享有健康碱性的饮用水。

- + Enriched with calcium carbonate, magnesium, iron, zinc and much more!
- + 富含碳酸钙，镁，铁质，锌及其他种种矿物质!

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** Muang Thai Patra Complex, 26 Floor, 252/123 (C) and 235/124 (D), Tower 2, Ratchadapisek Road, Huaykwang, Bangkok 10320 Thailand **Tel:** (662) 693 3889 **Fax:** (662) 693 3880 **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 **Tel:** (852) 3583 1838 **Fax:** (852) 3583 0118 **Best World Lifestyle Taiwan Co., Ltd** 31F, 160 Section 1, Taichungkang Road, Taichung 40354, Taiwan **Tel:** (886) 436018188 **Fax:** (886) 436010289 **Best World (Hunan) Health Sciences Company Limited** 中国湖南省长沙市韶山北路139号湖南文化大厦17层, 410000 **Tel:** (0731) 818 3333 **Fax:** (0731) 818 9885