

# 頑疾致加國年死4萬人

## 糖尿講座教防治 控制飲食勤運動

楊光醫生忠告患者不要自責、灰心。  
(陳志強攝)



【明報專訊】加拿大糖尿病協會(Canadian Diabetes Association)昨日趁「國際糖尿病日」，舉行粵語講座，主講者楊光醫生忠告患者不要自責灰心，如能控制病情，仍可過正常生活。

講座昨日假溫哥華中央圖書館大禮堂舉辦，超過一百人出席聽講。其中一位主講者楊光醫生指出，目前大家最害怕的是甲型流感(H1N1)，但其實此病到目前為止，只導致161人喪命；但每年在加拿大共有4萬多人因為糖尿病而死亡，糖尿病更應受到重視。

楊光醫生指出，預防糖尿病最有效的方法仍然是多做運動。每一個星期運動量應該最少150分鐘，而且是每天做一點，而不是分隔很長時間，集中在一天內做完所有分量，他指出大家可以選擇各樣適合自己體質的運動。加拿大冬天天氣惡劣，可以改在室內運動，就算只是在商場內走馬看花的走一圈，也比較呆在家裏好。

除了充足運動外，控制飲食也十分重要。楊光說，華人傳統很注重吃飯，見面問候對方也是說：「吃了飯沒有？」但要特別注意，少糖少鹽，可以降低患上糖尿病及高血壓的機會。

楊光醫生指出，用餐份量最好是一半蔬菜，四分之一是澱粉質，四分之一是蛋白質，另外可以加上水果或牛奶。

楊光醫生忠告患者，假若採取了所有預防方法，仍然不能避開糖尿病，也不要自責，因為有些病例，是遺傳而來，故此不應該怪責自己，而是配合醫生指示，吃藥控制病情。他忠告患者不要灰心，只要控制病情得宜，患者仍然可過健康正常生活。

除了吃藥外，也要定期檢查自己的血糖分量。假若出現心跳加快、身體乏力、手震、流汗等徵狀，可能是血糖過低，患者最好作好準備應付。加拿大糖尿病協會的華語熱線是604-732-8187。



聯邦移民部長康尼(右4)及國會議員黃陳小萍(左4)與列治文華人協會理事們合照，右3為該會會長周劍琴、右2為該會行政總監馬勤生。(列治文華人社區協會提供照片)

## 訪列治文華人社協 康尼獲贈年刊紀念

【明報專訊】聯邦移民部長康尼(Jason Kenney)最近出訪大溫各地，昨日他與列治文國會議員黃陳小萍一同造訪列治文華人社區協會，了解協會運作，康尼對列治文華人社區協會經常舉辦多元文化活動，及多年為列市華裔提供服務表示肯定。

列治文華人社區協會行政總監馬勤生指出，今年是該協會20周年慶，能得到康尼重視，親自前來了解協會運作及對移民社區提供的服務內容，感到非常榮幸，康尼並且得到一本該會20周年慶的紀念刊物。

馬勤生說，康尼亦曾與協會會長周劍琴及理事們，交流如何對華人社區加強提供服務的意見。



已售出二百多個單位!

### 列治文最矚目新樓盤 - 最後精選50個單位

購買列治文市中心旺地住宅的最後機會。加拿大線捷運車站就在半條街外，Lansdowne 購物商場在正對面，交通便利，環境適中，簡直是旺地之王。

Prado 住宅大廈地點一流，品質手工格外優異，室內面積特別寬敞、

CaesarStone名貴檯面、不鏽鋼廚具，手工用料皆上乘。

Prado正是您夢寐以求，享受豪華人生的理想住宅。



即可入伙

請即刻預約參觀示範單位

WWW.PRADOLIVING.COM | 604-276-8180



8220 Lansdowne Rd, Richmond



「芥菜種兒童劇團」今年公演的話劇《黃飛鴻》，於昨日及今天公演，由19位年齡4至13歲的小演員，以輕鬆活潑手法，演繹一個傳奇人物《黃飛鴻》，介紹他勤強扶弱，做惡懲奸，為國為民的英勇事蹟，為其俠義精神喝采。《黃飛鴻》今天仍會溫哥華的Norman Rothstein Theatre (#950-41st Ave) 演出，分3時及7時兩場。查詢購票詳情請電：604-805-8833。圖為「芥菜種兒童劇團」19位小演員團體大合照。

### 大溫地區天氣預測

今天	11/16 (一)	11/17 (二)	11/18 (三)
雨 7-9°C	雨 7-12°C	晴間雨 6-11°C	晴間雨 4-9°C

### 世界部分城市天氣預測

	溫度(°C)	概況
卡加利	-1 - 5	晴間雲
愛蒙頓	-4 - 4	晴間雲
溫尼辟	-3 - 5	晴
多倫多	3 - 13	晴間雲
渥太華	1 - 14	晴間雲
滿地可	3 - 14	陰
三藩市	9 - 18	晴
洛杉磯	8 - 22	晴
紐約	10 - 18	晴間雲
香港	14 - 20	雨
台北	20 - 25	雨
北京	-11 - 0	晴
上海	5 - 12	雨
廣州	5 - 14	晴間雨
新加坡	25 - 28	晴間雨
東京	10 - 16	晴間雲
悉尼	19 - 32	晴間雲
倫敦	11 - 15	晴間雨

649 11月14日 星期六 中獎號碼

1 9 19 25 31 41 42

特別號碼

幸運寶號碼 23 29 45 80

BC-49 特別號碼

2 16 29 31 35 49 21

中獎號碼以彩票局正式紀錄為準  
查詢可瀏覽彩票局網頁: www.bclbc.com