

# 亞裔遮陽習慣令問題惡化

# 營養師忠告男女皆會骨質疏鬆

卑詩省註冊營養師陳浩穎昨日主持講座，提醒華裔人士注意攝取鈣質及維他命D維護骨骼健康。

(馮亮攝)



【明報專訊】卑詩省註冊營養師陳浩穎昨日表示，公眾對骨質疏鬆存有誤解，以為只有女性長者易患此症，但實際上無論男女，或中西人士，都會隨年齡增長出現骨質流失，更年期後的女性骨質流失的速度更快，令更多人罹患骨質疏鬆症。

11月是加國「骨質疏鬆月」，陳浩穎應邀出席主持有關講座，提醒華裔人士注意骨骼健康。

根據數據顯示，加國每4個女性或8個男性中，就有一人患骨質疏鬆症，只有4成的亞裔人認為從日常飲食中能攝取足夠的鈣質，而缺乏維他命D也會影響吸收鈣質，由於加拿大受地理影響，陽光不能提供足夠維他命D，亞裔人士有出門遮陽光的習慣，更令問題惡化。

陳浩穎強調，骨質疏鬆不等

於年齡衰老，民眾可通過合理飲食、勤於運動、補充鈣質及維他命D以強健骨骼。牛奶和乳製品是鈣和維他命D的最好來源，但大多數成年人每天的牛奶飲用量都沒有達到標準的3至4杯。

她說，卑詩省有80%的50歲以下女省民每日鈣質攝入量不足。她建議大家可以考慮服用鈣補品及維他命D來補充，尤其是華裔中普遍存在「乳糖不耐症」，更可考慮採用此法。醫學臨床已經證明，碳酸鈣(Calcium Carbonate)可有效地預防骨質疏鬆，每日與食物同時服用，即可達到目的。

## 大溫地區天氣預測

| 今天                                                                                 | 10/23 (四)                                                                           | 10/24 (五)                                                                           | 10/25 (六)                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| 晴<br>6-13°C                                                                        | 多雲<br>7-11°C                                                                        | 陰間雨<br>7-10°C                                                                       | 多雲<br>8-11°C                                                                        |

## 世界部分城市天氣預測

|     | 溫度(°C) | 概況  |
|-----|--------|-----|
| 卡加利 | -3-16  | 晴   |
| 愛蒙頓 | -2-13  | 晴   |
| 溫尼辟 | 4-8    | 陰間雨 |
| 多倫多 | -1-6   | 晴   |
| 渥太華 | 0-6    | 晴   |
| 滿地可 | 2-5    | 晴間陰 |
| 三藩市 | 13-27  | 晴   |
| 洛杉磯 | 15-32  | 晴   |
| 紐約  | 5-11   | 多雲  |
| 香港  | 28-32  | 晴   |
| 台北  | 25-30  | 多雲  |
| 北京  | 15-17  | 陰間雨 |
| 上海  | 23-28  | 多雲  |
| 廣州  | 28-35  | 晴   |
| 新加坡 | 27-32  | 雷暴  |
| 東京  | 19-22  | 密雲  |
| 悉尼  | 12-14  | 陰間雨 |
| 倫敦  | 5-12   | 多雲  |

## 環保三輪警車



溫市警方現正考慮引入廢氣排放量為零的環保三輪車(圖)，作為警隊最新一系列的打擊罪案工具。這款用電池發動的T3三輪車，由IBS Sigma公司研製，最高行駛時速為每小時40公里，平均每1毛錢的電力便可啟動三輪車走動70公里的路程。昨日於溫市警察局門外試用三輪車的探員麥克拉斯基(Tom McLuskie)表示，這款三輪車對於一些要在溫市中心東端等交通流量較高的地區，步行巡邏10至15條街道的警員最有幫助，有助他們更快到達出事地點。

(電視圖片)

## 韓劇《慰安婦》下月大溫公演



【明報專訊】北美韓裔創作話劇《慰安婦》將在大溫地區公演。贊助話劇的各個團體均呼籲日本政府盡快正式道歉並作出賠償。

《慰安婦》一劇由美國韓裔作家金正美(Jong Mi Kim)原創，原本為獨幕劇，其後擴展為多幕劇，並改名為《花子》(Hanako)，在美國及韓國多次演出，連續獲獎。今次是由韓國Nabi戲劇社與溫哥華Hanuree戲劇社聯手將該劇帶來溫哥華演出。

卑詩抗日戰爭史實維護會等多個團體昨日為該劇作出宣傳，希望吸引到更多非韓裔人士觀看。各團體並呼籲日本政府早日道歉及賠償。

史維會會長列國遠表示，該會十分樂意贊助該話劇，希望加拿大公眾，特別是學生，能夠

認識這段歷史，從中學習社會公義，和世界公民的責任。

該劇講述3名受辱而倖存的婦女在面對過去之餘還要努力面對目前生活，全劇以韓文演出，但為了讓更多人能夠欣賞，劇團特別配上中、英文字幕，安排在11月20日至22日假高貴林長青文化中心(Evergreen Culture Centre)公演。

中文查詢可致電：778-321-0168。

票價分20元及10元(學生專場)兩種。門票收入將捐贈「韓國支援日軍性奴隸受害者議會」或是韓國「婦女與戰爭博物館」。

該劇也會在下月13、14日在多倫多公演。查詢可電：416-569-2062或416-930-7590。

**12籃** 新址 總店: 6600 No. 3 Road, Richmond (Richmond Centre, Tim Hortons對面)  
分店: #110-8231 Cambie Road, Richmond (T & T大統華超市旁)  
分店: 3809 Sunset Street, Burnaby (Boundary Rd.轉 Moscrop St. 1st Stop Sign 左轉 Smith往北向南直到 Sunset)  
列治文總店、列治文分店: 9:30AM-6:30PM (七天營業) 本拿比分店: 10:00AM-6:00PM (星期一至六, 星期日公休)

網址: [www.12baskets.com](http://www.12baskets.com) 營業時間

**【美加和亞太地區最暢銷最受消費者歡迎的熱門產品】**

**冠軍 Vision-Force 600mg Ext.**  
維護視力 七日見效 **新視明軟膠囊**

本品能強化視網膜微血管的循環，使血管更有彈性和濕度，能加速視網膜再生能力，而視網膜正是良好視力所不能缺少的營養物質。對於眼睛疲勞或夜間視力不良人特別有幫助；對視力減退、模糊、畏光、飛蚊症、糖尿病視網膜病變、青光眼、白內障亦有效。

**亞軍 Propolis Extract 1000 mg**  
天然抗炎物質 **蜂膠膠囊**

蜂膠是蜂房的膠水，能使蜂房保持一個無菌的空間。蜂膠是極優的抗氧化天然物質，具有強力的抗炎、抗病菌和抗過敏功效。功效有(一)防治上呼吸道感染；如感冒(二)腸胃炎：如胃潰瘍、腸病等(三)抗過敏：如季節性過敏、眼睛紅腫、過敏性鼻炎等。

**季軍 Arctic Salmon Oil 1200mg**  
北極深海鮭魚(三文魚)油

一個純天然降血脂產物—無污染、低膽固醇及三酸甘油酯(中性脂肪)降低膽固醇及三酸甘油酯(中性脂肪)防治高血壓、心肌梗塞、血栓、中風、改善頸肩僵硬、手脚冰冷、麻木與跛行，可平衡血糖，防治糖尿病和肥胖症。對於不能吃魚或不吃魚的人，可採魚油膠囊替代。

**第4名 Mega Fucren Joint**  
四合一高濃度天然配力 **骨關節炎剋星 強力維骨力**

維骨素+軟骨素+MSM+鳳梨酵素(Glucosamine Sulfate) (Chondroitin Sulfate) 本品深受好評，三天見效，每粒中的軟骨素含有有效成份高達95%以上，可助損壞軟骨重生，強化關節組織和肌腱韌帶。防治骨質疏鬆、膝蓋、關節酸痛無力，退化性關節炎、風濕性關節炎。

**第5名 Mega Vege-Multiple Vitamins & Minerals**  
素食綜合維他命

氨基酸螯合(Chelated) 吸收快！效果佳！  
含27種礦物質、維生素，24種植物性配力，5種蛋白質、消化酵素、亞麻仁、螺旋藻、優質素、葉黃素、蕃茄紅素、葡萄籽精及多種纖維素。特殊腸溶錠製劑，不受胃酸破壞，效果好，每日一粒增強體內酵素新陳代謝，體力精力旺盛。

**第6名 99% Pure Squalene**  
細胞的氧氣筒 深海鮫精

深海鮫精含有豐富角鯊烯(Squalene)，角鯊烯乃是由深海鮫魚肝臟抽出的一種不飽和碳水化合物。角鯊烯為高濃縮氧物質，可供給人體組織細胞豐富的活性氧分子(O<sub>2</sub>)，提高細胞活性化，讓身體組織永遠保持最佳的活力狀態；能強化免疫系統及輔助腫瘤細胞之抑制作用。

**維他命E霜11萬IU**  
護膚、美膚極品  
不油膩、吸收快  
除皺、縮小毛孔、保濕效果好

**買一送一**

**日本茶花籽油**  
高科技冷壓萃取，保溫護髮  
美顏滋潤肌膚

**買一送一**

**野生海豹(狗)油**  
平衡血糖對糖尿病有效。預防心血管疾病降低血壓，預防中風亦對滿疹、瘡有效

**買一送一**

**阿拉斯加野生鮭魚油**  
含Omega-3，對心臟有益，降低中性脂肪與膽固醇，平衡血糖預防糖尿病肥胖。

**買一送一**

**巴西蜂膠滴液 Propolis**  
殺菌力超強，改善人體解毒，抗流行性感冒、病毒、口腔潰瘍、喉嚨發炎

**買一送一**

**螺旋藻 Spirulina**  
預防糖尿病、抑制腸道病菌及腸癌，具抗氧化、抗發炎作用。

**買一送一**

**瑞典配方 美膚魚蛋白**  
含彈力膠原蛋白素，可除皺紋、魚尾紋。

**買一送一**

**100% Bee Propolis 純蜂膠膠囊**  
防治肝炎、肝膽、流行性感冒、胃炎、胃潰瘍、腸炎及花粉熱、眼睛紅腫和過敏。

**買一送一**

**Calcium 600mg Plus D3**  
"好吸收"液態鈣膠囊  
缺鈣易導致失眠、緊張、急躁、疲勞、腹瀉、經痛

**買一送一**

**Super Lecithin 卵磷脂**  
大腦的補給品，肝臟的保衛者，肌肉神經的營養素。

**買一送一**

聯絡: 604-218-2127

St. Paul's Hospital Foundation-Marion Hospice

同泣告

王德貞

王載華

王載勝

王載和

王載熙

王載寶

王企祥

蕭正蘭 Jay-lene Siew

蕭荊衛 Dou-Anne Siew

蕭旭峯 David Siew

王詩穎 Lara Wong

王凱楣 Kate Wong

王衍樺 Casper Wong

蕭聲山 Sam Siew

王人銑 Christine Wong-Siew

王由利 Yuri Wong

王仁鐸 Lawrence Wong

王人鈞 John Wong

王劉秉松

次子 王仁鐸 Lawrence Wong

長子 王人鈞 John Wong

妻 王劉秉松

宗親戚友鄉世誼

哀此計

忝屬

堂(2396 West 8th Avenue, Vancouver B.C.)舉行安息禮拜。

上午十一時，假座基督教主恩

茲定於十月二十五日(星期六)

享壽七十有五歲。

零八年十月十四日早晨。積閏

年農曆二月二日。壽終於二零

先嚴王公敬義生於一九三三

年農曆二月二日。壽終於二零

年農曆二月二日。壽終於二零

年農曆二月二日。壽終於二零

年農曆二月二日。壽終於二零

年農曆二月二日。壽終於二零

年農曆二月二日。壽終於二零

年農曆二月二日。壽終於二零

年農曆二月二日。壽終於二零

年農曆二月二日。壽終於二零

## 訃告