## 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，公衆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成的亞裔加人認爲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，民衆可通過合理飲食、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 6－13℃ | 多雲 7－11℃ | 陰間雨 7－10℃ | 多雲 8－11℃ |

## 世界部分城市天氣預測

| | 溫度(℃) | 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

韓國全國統一諮詢議會西加拿大分會會長申斗鎬（左起）、伍愛鄰（Ellen Woodsworth）、列國遠、成考秀、成承烈、卑詩教師聯會助理理事Jane Turner等為話劇宣傳。（陳志強攝）

**【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，原本爲獨幕劇，其後擴展爲多幕劇，並改名爲《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爲該劇作出宣傳，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，希望加拿大公衆，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，但爲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。門券收入將捐贈「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往北向直到 Sunset）
604-270-7831, 604-270-7851
604-270-1838, 604-279-1864
604-430-5520, 604-430-5590
網址：www.12baskets.com 營業時間 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）

來買就送您～芳香精油配方
Lavenda+Squalene+E（薰衣草+角鯊烯+E）
冬天保濕、潤膚的天然滋潤護膚聖品
——僅限總店，數量有限，送完即止

12籃健康食品新址地圖
Richmond Centre, Tim Hortons, Sears, No. 3 Road, Time Square, Royal Bank, Seattle's Best Coffee, Parking, 新址 12籃, 大鴻運, Dollar Max, Noteworthy Music, Cook Road, Park Road, 舊址 12籃

敬愛的客戶，12籃健康食品公司已由原址(總店)8108 Park Rd.遷至新址6600 No. 3 Rd. Richmond，感謝大家10多年來的惠顧和支持。
我們將一本初衷提供高品質及最專業的資訊來服務大家。歡迎舊雨新知蒞臨和指教。
Since 1991 12籃健康食品 謹啓

【美加和亞太地區最暢銷最受消費者歡迎的熱門產品】
本公司只售純天然產品(最大GMP藥廠)快遞包裹，代爲裝箱服務，中/港/台郵遞包裹免稅，2kg-$50,3kg-$60,4kg-$70,6kg-$85

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，能加速視紫質重生能力，而視紫質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、白內障亦有功效。

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病菌的空間。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,腸病毒等(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 冰寒的北極深海鮭魚、質量精純
可降低膽固醇及三酸甘油脂(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 四合一高濃度天然配方 Mega Fucren Joint 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！效果好！
含27種礦物質、維生素，24種植物性配方，5種蛋白酶,消化酵素,亞麻仁,螺旋藻,槲黃素,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)，角鯊烯乃是由深海鯊魚肝臟抽取出之一種不飽和碳水化合物。角鯊烯爲高效攜氧物質，可供給人體組織細胞豐沛的活性氧分子（$O_2$），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。

100% Pure Camellia 美麗秘方 日本茶花籽油 高科技冷壓萃取，保濕護髮美顏滋潤肌膚 買一送一
維他命E霜11萬IU 100%純天然 護膚，美膚極品 不油膩，吸收快 除皺，縮小毛細孔，保濕效果好 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，預防中風亦對濕疹、癬有效果 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、口腔潰爛、喉嚨發炎 含酒精 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 500mg 180粒 純蜂膠膠囊 防治肝炎、肝癌、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

## 訃告

先夫嚴王公敬羲生於一九三三年農曆二月二日。壽終於二零零八年十月十四日早晨。積閏享壽七十有五歲。

茲定於十月二十五日(星期六)上午十一時，假座基督教主恩堂(2396 West 8th Avenue, Vancouver B.C.)舉行安息禮拜。

忝屬宗親戚友鄉世誼哀此訃

**聞**

妻 王劉秉松
長子 王人鈞 John Wong
次子 王仁鐸 Lawrence Wong
媳 王由利 Yuri Wong
女 王人銑 Christine Wong-Siew
婿 蕭聲山 Sam Siew
孫 王衍樺 Casper Wong
孫女 王凱楣 Kate Wong
孫女 王詩穎 Lara Wong
外孫男 蕭旭峯 David Siew
外孫女 蕭莊蘅 Dou-Anne Siew
外孫女 蕭芷蘭 Jay-lene Siew
長兄 王企祥
弟 王載寶
弟 王載熙
弟 王載和
弟 王載勝
弟 王載華
妹 王德貞

**同泣告**

懇辭花圈賻儀 移作善舉
St. Paul's Hospital Foundation-Marion Hospice
聯絡：604-218-2127