

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 6-13°C	多雲 7-11°C	陰間雨 7-10°C	多雲 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 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。

季军 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(O₂)，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。

聯絡: 604-218-2127

St. Paul's Hospital Foundation-Marion Hospice

同泣告

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞

弟 弟 弟 弟 弟 弟

王載和

王載勝

王載華

王德貞