

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之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

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

次子 王劉秉松

長子 王人鈞 John Wong

宗親戚友鄉世誼

哀此計

宗親戚友鄉世誼

哀此計

宗親戚友鄉世誼

哀此計

宗親戚友鄉世誼

哀此計

宗親戚友鄉世誼

哀此計

宗親戚友鄉世誼

哀此計

宗親戚友鄉世誼

哀此計

宗親戚友鄉世誼

哀此計

宗親戚友鄉世誼

哀此計

宗親戚友鄉世誼

哀此計

宗親戚友鄉世誼

哀此計