

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成的亞裔加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



【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 戲劇團與溫哥華 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 TM
 網址: www.12baskets.com 營業時間
 總店: 6600 No. 3 Road, Richmond (Richmond Centre, Tim Hortons 對面) 604-270-7831, 604-270-7851
 分店: #110-8231 Cambie Road, Richmond (T & T 統華超市旁) 604-270-1838, 604-279-1864
 分店: 3809 Sunset Street, Burnaby (Boundary Rd. 轉 Moscrop St. 1st Stop Sign 左轉 Smith 往北向直到 Sunset) 604-430-5520, 604-430-5590
 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)

【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)快速包裹,代為裝箱服務,中/港/台郵遞包裹免稅, 2kg-\$50, 3kg-\$60, 4kg-\$70, 6kg-\$85

來買就送您 ~ 芳香精油配方 Lavenda+ Squalene+E (薰衣草+角鯊烯+E) 冬天保潔、潤膚的天然滋潤護膚聖品 僅限網店,數量有限,送完即止 12籃健康食品新址地圖	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,能快速視網質重生能力,而視網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—無污染冰凍的北極深海鮭魚、質量精純可降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。
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	第4名 Mega Fucren Joint 四合一高濃度天然配方 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,強化關節組織和骨髓制帶。防治骨質疏松、膝蓋、關節酸痛無力,退化性關節炎、風濕性關節炎。	第5名 Mega Veggie-Multiple Vitamins & Minerals 素食綜合維他命 氨基酸螯合(Gluconated)(Chelated) 吸收快!效果好! 含27種礦物質、維生素,24種植物性配方,5種優質蛋白、消化酵素,亞麻仁油、螺旋藻、有機葉黃素、番茄紅素、葡萄籽精華及多種纖維素。特殊腸溶錠製劑,不受胃酸破壞,效果好,每一粒每日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 深海蛟精 深海蛟精含有豐富角鯊烯(Squalene),角鯊烯乃是由深海鯊魚肝臟抽出之一種不飽和碳水化合物。人體組織細胞雙氧酶的活性氧分子(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。

100% Pure Camellia 美麗秘方 日本茶花籽油 高科技冷凍萃取,保溫護理,美顏滋潤肌膚 買送一 野生海豹(狗)油 平衡血糖對糖尿病有降低,預防心血管疾病,預防中風亦對濕疹、癩有效果 買送一 巴西綠藻液 Propolis 殺菌力超強,改善人體解毒,流行性病感染、病毒、口腔潰爛、喉嚨發炎 買送一 瑞典配方 美膚魚蛋白 含彈力膠原蛋白,可除皺紋,魚尾紋。 買送一 Calcium 600mg Plus D3 "好吸收"液態鈣膠囊 鈉易導致失眠、心悸、頭暈、疲勞、腰痛、經痛 買送一	維他命E霜11萬IU 100%純天然護膚,美膚極品不油腻,吸收快,除皺,縮小毛孔,保養效果最好 買送一 阿拉斯加野生鮭魚油 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。 買送一 螺旋藻 Spirulina 預防糖尿病、抑制腸道細菌及腸胃病,具抗氧化、抗發炎作用。 買送一 Bee Propolis 純蜂膠膠囊 防治肝炎、肝病、流行性感冒、黃炎、腎臟病、腸炎及花粉熱、調節神經和便秘。 買送一 Super Lecithin 卵磷脂 大腦的精補品,肝臟的保健者,肌肉神經的營養素。 買送一
--	--

聞

先嚴**王公敬義**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

訃告

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 蕭莊衡 Dou-Anne Siew

外孫女 蕭芷蘭 Jay-lene Siew

長兄 王企祥

同泣告

St. Paul's Hospital Foundation-Marion Hospice
聯絡: 604-218-2127