## 吃得合理　睡得規律　運動適當

# 華裔女教練獻修身良方



健身教練曹靜

**【明報記者熊澤廷報道】聖誕及新年等節日期間，很多市民都會參加慶祝活動，女士們都希望保持良好的體態出席聚會。本報訪問了一名華裔女子健身教練，分享她如何從體重達70公斤，幾乎患抑鬱症的留學生，改變成爲「修身專家」的經驗。她更提醒民眾，「以瘦爲美」不一定是健康的標準，吃得合理、睡得規律、運動適當才是領導健康生活的「三大法寶」，更可增加自信和鍛煉意志。**

### 健身4大要訣

加拿大註冊健身教練、專攻女子修身的曹靜表示，女性健身有四大要素。

**第一是看季節選運動：**比如現在正值冬季，戶外低溫不太利於人體的呼吸系統，對肌肉和骨骼也有較大刺激，容易發生拉傷、凍傷等風險。而比較適宜運動的溫度是攝氏22度，人的精神不會太緊張，血液循環較爲通暢。

**第二是充分熱身、充分拉展韌帶：**跑步機上慢走10至15分鐘，伸展四肢，活動手腕、關節，甚至連做家務時的來回走動，擦地板時跪地後起身等也可達到一定的熱身效果。

**第三是選擇合適的運動強度：**寧願「小量多種類」，也不要一下子「高強度、高運動量」，循序漸進地讓身體各個機能協調好，先獲得均勻的鍛煉，再針對性專攻某個部分。

**第四是飲食要清淡，想辦法控制吃零食：**禽類、魚類等「白肉」更利於減少脂肪的攝取，少吃豬、牛、羊等「紅肉」，烹飪的食材也以水煮、清蒸爲主。喜歡吃薯片等零食的人，可以在食慾到來時聽聽音樂，外出走走，若只是想尋求口感，則可用自製的無油、無糖爆米花代替。

### 「以瘦為美」非健康

談到減肥，曹靜強調需要澄清一個觀念，「以瘦爲美」可能是很多華人的現代審美觀，但絕對不是健康與否的標準。很多女性追求身形要「骨感」，臉要瘦，從而會選擇不吃飯等比較極端的做法來達到「短期驟減」的效果，但這樣只會令身體機能紊亂、受損，免疫力下降，精神不振，嚴重的還會導致厭食症。

她稱有「三大法寶」可帶來健康而又安全的修身方法：吃得合理、睡得規律、運動適當。

### 持之以恆修成正果

曹靜以自己做例子，她指10年前她還是一個重達70公斤、不願走出家門、沒有自信與他人溝通、個性較壓抑的女孩，後來偶然接觸到一個健身教練，鼓勵她重新規劃生活，從此不再暴飲暴食，由高脂肪、高熱量轉向低脂多纖維的食品，每日7小時的規律睡眠，每周計劃性投入時間減肥健身等。

慢慢地她發現多餘的脂肪沒有了，體力變得很充沛，精神更容易集中，而在最初開始鍛煉的過程中，那種無數次想放棄，又無數次鼓勵自己要堅持的內心掙扎，讓她變得成熟、自信，一步步戰勝惰性，積累強大的意志力。整個人的生活目標也變得清晰，不再整天嘆氣，覺得生活無趣，更不會對任何事情輕言放棄。

曹靜說：「來加拿大10年，我從一個幾乎快患上抑鬱症的留學生到充滿活力的健身教練，整個人生有了實質的改變，少了很多抱怨，多了很多堅強。」她希望將經驗分享給其他人，特別是很多爲如何減肥而苦苦掙扎的女性朋友，「最持久的美是通過自身的努力達到的，而健康又充滿活力的女人最美麗。」

### 第五式：健身球組合動作

以腳撐牆或其他固定硬物，身體筆直側躺球上，保持約45度角，然後向上提起：腹部抵住健身球，腳撐牆，保持身體筆直，頭部上揚並帶動上半身提升；腹部抵住球，手撐地固定，單腿上提；背部靠球，身體挺直，雙腿90度撐地，雙手向上平舉各5磅的啞鈴。 每組動作做8–10次，分別做5–8組。可鍛煉腰部、腹部、臀部、腿部和手臂。



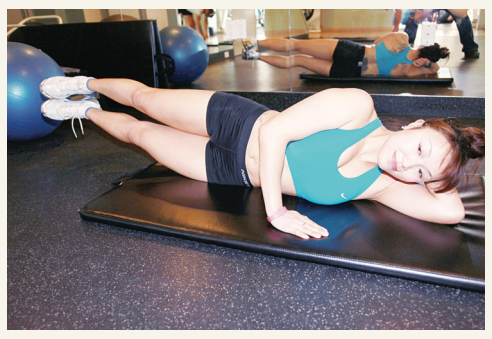




華裔女子健身教練曹靜指出，冬季在家裏做運動，有預防肥胖的效果，她示範了5招適合女性的動作組合，所用到的器械只有便攜式啞鈴或健身球，毋須借助其他輔助器材或外力，只需2平方米的空間，就能夠完成的簡易鍛煉法，女士們不妨學習。

### 第一式：側躺提腿

先側身躺下，全身挺直，雙手可輔助性托起上半身，再向上提起雙腿，保持高於地面30度角左右，連續做8–10次為一組，共5–8組，然後相反方向再做，主要鍛煉腰部和臀部。



### 第二式：平撐轉彎腿伸展

先合攏雙腿，利用腳尖和雙肘撐起整個身體，盡量保持身體的平直，靜態堅持至少30–45秒，反覆做3–5次。再雙掌撐地，一條腿與地面垂直90度，另一條與身體一起，於地面平行。主要鍛煉腹部、腿部和臀部。



曹靜強調，下決心健身的朋友要先以3個月的熱身時間，先適應好健身的節奏，養成一定的習慣。不要好高騖遠，比如鍛煉幾天後便很久不去鍛煉，這樣很快就會產生一種「鍛煉很難」的意識，最終可能會放棄。如果缺乏自我約束力，可以考慮去健身房請專業教練制定計劃，但這也還是需要鍛煉者努力堅持，「三天打魚兩天曬網」還是無法達到滿意效果。

### 第三式：弓部下蹲

雙手叉腰或單手扶欖，單腿跨出後下蹲，注意保持上身挺直。每組做8–10次，共5–8組。主要鍛煉腿部、臀部和幫助拉展韌帶。



### 第四式：彎腿牽引

平躺，雙腿交叉提起，微微保持彎曲，雙手抱頭，向上提起上半身，提起後雙腳與地面的角度不小於30度。這個動作主要用作鍛煉腰部和腹部。



## 大溫地區天氣預測

| 今天 | 1/10 (一) | 1/11 (二) | 1/12 (三) |
|---|---|---|---|
| 晴間雪 | 晴 | 晴 | 陰有雪 |
| -1 – 2℃ | -4 – 0℃ | -6 – -1℃ | -3 – 2℃ |

## 世界部分城市天氣預測

| | 溫度(℃) | 概況 |
|---|---|---|
| 卡加利 | -14 – -14 | 陰有雪 |
| 愛蒙頓 | -14 – -13 | 陰有雪 |
| 溫尼辟 | -24 – -19 | 晴 |
| 多倫多 | -11 – -4 | 陰有雪 |
| 渥太華 | -8 – -6 | 陰有雪 |
| 滿地可 | -7 – -3 | 陰有雪 |
| 三藩市 | 4 – 12 | 多雲 |
| 洛杉磯 | 8 – 13 | 微雨 |
| 紐 約 | -6 – 2 | 多雲 |
| 香 港 | 12 – 17 | 晴 |
| 台 北 | 12 – 16 | 多雲 |
| 北 京 | -8 – -1 | 晴 |
| 上 海 | 1 – 6 | 密雲 |
| 廣 州 | 7 – 15 | 多雲 |
| 新加坡 | 24 – 31 | 驟雨 |
| 東 京 | 4 – 13 | 多雲 |
| 悉 尼 | 22 – 25 | 雷暴 |
| 倫 敦 | 2– 7 | 晴 |

## 649

1月8日 星期六 中獎號碼

5 6 11 16 24 40 特別號碼 10

幸運寶號碼 11 34 81 92

## BC-49

21 22 28 39 43 46 特別號碼 11

中獎號碼以彩票局正式紀錄為準
查詢可瀏覽彩票局網頁：www.bclc.com

## 溫哥華中文學校春季班招生

**【明報專訊】**溫哥華中文學校春季班，現在開始招收新生和插班生。溫哥華中文學校成立已有二十多年，逢星期六上課，上課時間由上午9時半至11時50分。課程以適合加拿大生活及程度爲主，並注重啓發學生學習中文的興趣，增進學生對聆聽、會話、閱讀及寫作四項基本語言能力。

該校爲適合學生和家長的需求，每星期以粵語授課兩小時，另外聘請來自北京的老師用漢語拼音法教授國語半小時，使學生能更靈活運用及掌握粵語及國語之語文技巧。

該校現在開始招收春季新生和插班生，歡迎3歲以上的兒童和青少年報名就讀。有意者請在星期六上午上課時間到該校303室報名，或請先以電話聯絡。

校址：7055 Heather Street, Vancouver,（Churchill中學校址）。查詢電話：604–324–7032李太或604–272–2273劉太。

## 溫哥華學校局廣東話開班

**【明報專訊】**溫哥華學校局舉辦日常廣東話實用會話–初級班（國、粵語教授），日期定於2月9日至3月16日（六堂課），時間 由晚上7時至9時半（逢星期三）。

另外日常廣東話實用會話–中級班（國、粵語教授）定於2月10日至3月17日（六堂課），時間由晚上7時至9時30分（逢星期四）。上課地點 John Oliver Secondary School （530 E. 41st Ave.）。查詢中文熱線：604–713–4515。

## 中信「基督徒世代責任」講座

**【明報專訊】**中信中心新近成立「男士的天空」互助支持小組，定每月第二個星期二晚上7時30分至9時30分在本那比中信中心舉辦活動，透過活動互相認識，開懷暢談，讓男士們能發揮互助精神。

今次活動定在1月11日晚上7時30分至9時30分舉行，由電台時事評論員陳國燊主講「基督徒弟兄的世代責任」，歡迎男士參加，講座後備茶水招待。查詢請電：604–877–8606。



# 列市小學添高科技教學大樓

## 貌似冬奧速滑館 室內全年恆溫



小學新大樓，外觀神似OVAL。（蕭良文攝）

**【明報專訊】列治文Samuel Brighouse小學新教學大樓工程即將完工，新大樓外觀宏偉，頗有列治文冬奧速滑館（OVAL）的氣派，而且教室有最新的環保科技，室內全年恆溫，二樓的落地玻璃窗更可讓學生看到北岸山景。**

Samuel Brighouse小學校長希尼（Adam Heeney）表示，新的大樓是利用最新的地熱系統來控制溫度，確保學生全年皆有適合的溫度，另外配合3層密封玻璃，還有面對南方的太陽能板收集能源，是非常環保的建築物。

至於與速滑館神似的波浪狀屋頂，希尼稱是代表建築物內的空氣流動，所帶來的全年恆溫。整片落地窗將可讓位於二樓教室內的學生，看到運動場的景色，甚至北岸的山景。

這幢建築物共耗資1600萬元興建，將用於500名學生教學之用。建築物一樓除了辦公室、電腦教室以及圖書館外，還設有幼稚園班級以及託兒中心。校方計劃在建築物完工後，藉由3月21日起長達兩星期的春假，將教室由原本的大樓移至新大樓內。

Samuel Brighouse小學將於下月17日傍晚5時至7時30分，邀請校友、家長、以及學校員工參觀新大樓。學校的體育館則仍會留在原地，但校方會進行升級裝修，體育館西側還會有一個全新的社區學習中心。

## 黃氏宗親會獎學金接受申請

**【明報專訊】**溫埠黃氏宗親總會2010年度獎學金現開始接受申請，凡盡足義務之會員及其黃姓子女在英文中學畢業、大專學院肄業或畢業成績優異獲得學校或政府獎學金而繼續升學深造均可申請。請向該會查詢索取表格，申請截止日期2011年1月31日。

另外，該會定於1月16日（星期日）下午1時在禮堂召開會員會議，報告會務工作及財政狀況。會後設茶會饗眾。

該會又定於3月13日舉行辛卯兔年春節聯歡慶會。正午12時在禮堂有祀祖儀式，晚上6時在富大酒樓舉行聯歡宴會。查詢電話：604-681-5931。

## 中華盆景會盆景欣賞

**【明報專訊】**加拿大中華盆景會定於1月16日（星期日）下午2時至4時，在華埠中華文化中心召開月會。屆時繼續示範及教授盆景造型，更有古盆欣賞。歡迎愛好盆景人士參觀。當晚6時舉行聚餐。報名請電604-821-1083李先生。

# 溫市聖誕樹環保回收 兼助慈善機構籌款

**【明報專訊】**聖誕節已過，市民開始着手處理聖誕樹。溫哥華市政府與獅子會的義工們於昨日和今日在市內4個地方舉辦爲期兩天的聖誕樹回收慈善活動，幫助市民處理廢棄的聖誕樹，並爲本地慈善機構籌款。

回收聖誕樹活動自1992年舉辦以來，已經邁過快20個年頭。獅子會代表斯蒂克尼（Bob Stickney）表示，收集來的樹木將會用碎木機削成木屑，作爲市內花園、步道等的覆蓋物，讓它們「回歸」自然。僅去年他們就處理了約三千棵廢棄的聖誕樹。

此外，活動方也呼籲市民在帶去聖誕樹的同時，也帶去一分愛心，能夠捐贈善款和不易腐爛的食品。斯蒂克尼又說，所有籌得款項將捐給本地慈善機構，「取之於民，用之於民」，如果每個來回收聖誕樹的人都能捐出1元，那5000棵聖誕樹就有5000元的捐款，等於將廢棄的聖誕樹變成有用的資金回饋社會。

市民Grant說，自己每年都會購買眞聖誕樹過節，節後他都會上網查看當年的慈善回收活動的時間和地點，環保處理聖誕樹的同時，又能爲社會獻一分愛心，覺得很有意義。

市民可在今日上午10時到下午4時將廢棄聖誕樹帶到以下4個地點回收：East Boulevard夾41街（41st Ave.）以北的Kerrisdale溜冰場停車場，康禾爾路（Cornwall Ave.）和阿標特斯街（Arbutus St.）之間的Kitsilano Beach停車場，沙灘路（Beach Ave.）夾布勞頓街（Broughton St.）的Sunset Beach上層停車場，及位於東12街（East 12th Ave.）2727號的Rona商場停車場內。



市民帶來廢棄的聖誕樹，並為活動捐款。（倪怡婧攝）

此外，使用社區例行回收植物服務（City Yard Trimmings Collection Service）的居民可以在1月31日前將聖誕樹置於平日收垃圾處即可，有關部門會負責收集。或在本月31日之前將聖誕樹送到溫哥華南區中轉站（Vancouver South Transfer Station）或溫哥華垃圾堆填區（Vancouver Landfill），當局將免費回收。

12籃®
網址：www.12baskets.com
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
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，快捷又方便
營業時間 列治文總店：9:30AM-6:30PM(七天) 列治文分店：10:00AM-6:00PM(七天) 本拿比分店：10:00AM-6:00PM(週一至六，週日公休)
Merry Christmas & Happy New Year
聖誕節大贈送
數量有限・多買多送・送完爲止
(即日起至2011年1月20日截止，紅標籤產品和染髮劑除外)
— 擁有健康是財富的泉源・創造健康活力的明天 —
購滿 $75 (稅前)
送 全效活性維他命酯化C 600mg 素食膠囊禮盒 Supreme Active C Veggie Capsules Gift Box
購滿 $200 (稅前)
送 心血管健康禮盒 (輔酵素CoQ10+複合大蒜精+三文魚油) Cardiovascular Support Gift Box
購滿 $300 (稅前)
送 芳香療法精油禮盒 (尤加利+薰衣草+燻香燭台) Aromaforce Essential Oil Gift Box
購滿 $400 (稅前)
送 水嫩膠原蛋白緊實精華液禮盒 (高效保濕膠原蛋白+冰河泥洗面乳) Hydrating Collagen & Glacial Clay Cleanser Gift Box
聖誕佳節 自用送禮・兩相宜
本公司12月25/26日暨1月1日元旦休假，不便之處，敬請原諒！

東陽傢俱
150-7771 Alderbridge Way Richmond
Tel:604-278-9686
東陽 TIM HORTON'S SPORTMART 新瑞華 Alderbridge Way Minoru 長安 No.3 Road FUTURE SHOP
獨立彈簧床墊
Simmons Beautyrest by SIMMONS 席夢思高級床墊
BC省唯一華人指定代理
全加獨立銷售商銷量第一 廠方回扣特別豐富
折扣高達 70%OFF
特價發售
二十一周年慶酬賓 大優惠
Queen Size床組加床頭櫃 特價$1000/5件
Queen Size床組連床頭櫃 特價$850/5件
營業時間：星期一~六 10:00am-6:00pm 星期日 11:00am-6:00pm
NO HST 免費送貨及安裝
人人搬家 604.649.8232

SB 安耀冷藏倉儲公司
SHARP BASE Cold Storage
▶新增過萬呎凍房：專門儲存冷藏海產，各類冷凍食品
▶另設乾貨倉庫：存放或分銷各類貨品、食品等
▶安排海關及(CFIA)驗櫃，保稅監管(裝、拆、轉包裝)
▶專辦海關及(CFIA)退貨，存倉 — 海關文件 — 船運出口
▶設備完善，24小時電腦監察
地址：2/F 3456 Bridgeway Street, Vancouver, B.C. V5K 1B6
Tel: 604-298-6969 Fax: 604-298-8566
** 歡迎任何查詢：請致電羅先生 **
SB 安耀船務(加拿大)有限公司
SHARP BASE Shipping & Transport (Canada) Ltd.
▶冷凍及乾貨、散貨或整櫃，轉口/直運/進出口
▶全加拿大/美國↔香港/台灣/新加坡/日本/泰國/越南/中國各省(或由越南到加美冷藏冰貨—散貨裝櫃)
▶海、陸、空，全面運輸及報關服務
▶兼裝運：私人回流，各型號汽車，大小遊艇或超尺碼等
地址：1/F 3456 Bridgeway Street, Vancouver, B.C. V5K 1B6
Tel: 604-689-8238 Fax: 604-689-3111
Email: info@sharpbase.com Website: www.sharpbase.com