

# 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。

(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	多雲	陰間雨	多雲
6-13°C	7-11°C	7-10°C	8-11°C

## 世界部分城市天氣預測

城市	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，有助他們更快地到達出事地點。

(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** 總店: 6600 No. 3 Road, Richmond (Richmond Centre, Tim Hortons對面) 604-270-7831, 604-270-7851  
分店: #1110-8231 Cambie Road, Richmond (T & T大統華超市旁) 604-270-1838, 604-279-1864  
分店: 3809 Sunset Street, Burnaby 604-430-5520, 604-430-5590

**來買就送您** 芬芳精油配方  
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  
— 僅限總店，數量有限，送完即止 —

**12籃健康食品新址地圖**

Richmond Centre  
Cook Road  
Park Road  
Sears  
Dollarama  
Dollar Max  
Noteworthy Music

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。

**【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/台郵運包裹免稅，2kg-\$50, 3kg-\$60, 4kg-\$70, 6kg-\$85

**冠軍 Vision-Force 600mg Ext. 新視明軟膠囊**  
維護視力 七日見效  
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 1000mg 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。蜂膠是極強的抗氧化天然物質，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、腸炎等(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、無防腐劑、無化學添加劑、無異味。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。

**第4名 Mega Fucren Joint 四合一高濃度天然配製 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種植物性配方，5種蛋白質、消化酵素、亞麻仁、螺旋藻、檸檬素、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。角鯊烯為高純潔物質，可供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。

**100% Pure Camellia 美麗秘方 日本茶花籽油**  
高科技冷壓萃取，保留天然美質，滋潤肌膚

**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、縮小毛孔 美顏、保潔效果

**野生海豹(狗)油**  
平衡血糖對糖尿病有效。預防心血管疾病。預防中風。預防關節炎。預防哮喘。

**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。

**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、口腔潰瘍、喉嚨發炎

**螺旋藻 Spirulina**  
預防糖尿病、抑制腸道病菌及腸胃，具抗氧化、抗發炎作用。

**瑞典配方 美膚魚蛋白**  
含彈力膠原蛋白，可除皺紋、魚尾紋。

**100% Bee Propolis 純蜂膠膠囊**  
防治肝炎、胃炎、流行性感冒、實炎、腎臟、腸炎及花粉熱、眼瞼紅腫和過敏。

**Calcium 600mg Plus D3 "好吸收"液態鈣膠囊**  
鈣質易導致失眠、緊張、急躁、疲勞、腹瀉、經痛。

**Super Lecithin 卵磷脂**  
大腦的補品，肝臟的保衛者，肌肉神經的營養素。

**訃告**

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。

宗親戚友鄉世誼 哀此訃

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 蕭荏蕪 Dou-Anne Siew  
外孫女 蕭芷蘭 Jay-lene Siew

長兄 王企祥

弟 王載華  
弟 王載勝  
弟 王載和  
弟 王載熙  
弟 王載寶

妹 王德貞

同泣告

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