

S.U.C.C.E.S.S. Evergreen News

訂閱電子版新聞信
敬請掃碼：

中僑新天地



2025年
六月刊

中僑互助會出版
中僑新天地第123期

移民家庭如何與青少年孩子順暢溝通
雙向理解 分享關懷 找到鏈接
2025「中僑百萬行」新增小食攤位
及餐飲優惠活動 敬請期待

健康生活：鈣的自白—生命平衡軸 缺乏信號與補鈣
好書月讀：童眼舊香江—寒冬聖誕 (上)
營養樂趣：我們的情緒波動從何而來？ (上)



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家好！初夏來臨，願大家都有清爽愉悅的好心情。相信很多老友相聚聊天，話題總是繞不開家裡的小朋友，也許是新生命的喜悅歡騰；也可能是幼兒牙牙學語的可愛天真……小朋友的話題總是牽動著全家人的心，令生活多了許多人間煙火的生活樂趣。然而隨著孩子們逐漸長大，移民家庭一個獨特的矛盾也漸漸凸顯，如何面對和處理兩代人甚至是三代人之間語言、文化、思想、甚至是習慣的差異呢？請看本期專題。

這個夏天，一年一度的「中僑百萬行」即將迎來40週年慶，活動籌備正在緊鑼密鼓進行中，歡迎大家踴躍參與，一同歡樂，齊做慈善。

此外，我們副刊內容中有諸多睿智作者的精彩隨筆、短文，希望陪伴您度過一段舒適，愉悅的閱讀時光。感謝您的持續關注。

祝
和順安康

中僑編輯部謹識

我們的願景

共建一個充滿活力的加拿大社會，大家在這裡蓬勃發展，並為包容社區做出貢獻。

我們的使命

中僑互助會通過提供服務和倡議活動，使大家有能力在加拿大實現個人目標，創建新生活，並幫助大家提升歸屬感，追求自立、福祉和優質的生活。

Table of Content 本期目錄

時事專題

移民家庭如何與青少年孩子順暢溝通 雙向理解 分享關懷 找到鏈接	03
------------------------------------	----

精彩中僑

2025中僑百萬行40周年盛事誠邀您共襄善舉	04
衷心感謝2025中僑百萬行贊助商	05
中僑華埠耆英服務聯會第30週年會員大會 及新任正、副主席遴選	06
CSSC新一屆顧問、執委會及幹事名單	07
本月中僑活動資訊	08

生活資訊

健康生活－中僑心理熱線義工心得分享	12
健康生活－鈣的自白： 生命平衡軸 缺乏信號與補鈣講究	13
醫學新知－買續還珠/Biofreeze止痛藥膏	14

文藝休閒

新趣－白色城市	15
月讀－童眼舊香江：寒冬聖誕 (上)	16
溫故/新風－文學選本的意義	17
詩林－分析戴望舒《偶成》	18
黃金歲月－戀愛中的貓兒	19
詩林隨筆－賞春之旅	20
美文欣賞－新松、新地、新天	21
營養樂趣－我們的情緒波動從何而來？ (上)	26
歌影劇場－近期精彩電影推介	27



移民家庭如何與青少年孩子順暢溝通 雙向理解 分享關懷 找到鏈接

在眾多漂洋過海，落戶他鄉的移民家庭之中，「為了孩子」一定是移民原因之中的前排理由之一。父輩們帶著對子女們的美好願望在新的土地上重新扎根，期望給子女們力所能及的良好成長環境。然而一代人有一代人的挑戰，這些與父輩成長環境截然不同的孩子們，所面對和肩負的複雜使命也很值得關注。

李育嬌

華裔二代孩子在成長過程中，常常面臨著獨特的挑戰——在東西方文化交融的環境中，與家人的溝通往往成為一道需要跨越的橋樑。這些孩子在學校講英語，回家要說中文；接受現代教育理念，卻要理解傳統家庭價值。如何在這樣的環境中建立良好的親子溝通，是許多華裔家庭共同面對的課題。

一 常見的溝通困難

首先自然是語言差異。雖然移民二代們有天然雙語的優勢，但脫離了語言環境，他們想要熟練和深入的掌握中文精髓是非常困難的，所以往往造成中文表達費力，詞不達意和聽不懂「言外之意」的狀況，就更加排斥中文溝通；而家長和祖輩則英語能力受限，無法順暢的與孩子們聊天，久而久之就形成一種莫名的「屏障」，一家人只能淺淺的問候之交，很難深入分享觀點見解，成為「最熟悉的陌生人」。

然後還有文化方面的隔閡。語言塑造思維，習慣衍生文化，移民二代自上學開始就全方位的融入西方文化，小到吃飯口味，穿衣打扮，大到人生選擇，為人處世都受到周圍社會的影響。移民家庭常常出現的狀況是孩子步入青少年階段，家裡的爭執矛盾也瞬間多起來，彼此看不慣又難以溝通妥協，導致家庭失和。

此外，時代的變遷和科技的進步也加劇了這種矛盾衝突。年輕一代生來即入「數碼時代」，在網絡潮流影響下成長，而父母和祖輩則習慣於更加傳統的方式溝通和生活。

二 身份認同的困惑

其實移民二代所面臨的獨特局面看似劣勢但也可以轉化為優勢。有些孩子受困與自己「香蕉人」的身份困惑，想要全然融入，就自卑或者抵制自己黃皮膚的天然本質；不敢面對差異，則僅僅困囿於同族裔的小圈子裡。

其實應該認識到加拿大社會的共同價值觀是平等、多元、包容的，敞開心胸接納自己，也尊重他人，為自己的族裔、文化傳統所自豪並願意分享，同時感興趣其他文化，在交流中拓寬視野，增長見識。這不正好就

是很多家庭移民的初心嗎？想要孩子能夠達到這樣的境界，首先在家裡就應該創建這樣平等交流，和諧互助的氛圍。

三 有效的溝通方法

俗話說「己所不欲勿施於人」，教養孩子的過程中也是這樣。面對移民之後的文化衝擊，每個人都有脆弱的一面，需要體諒、支持和幫助。全家人若能在平等尊重的氛圍中坦誠溝通，則能互相支持和成就，一起走出更寬廣的人生。筆者搜尋諸多意見，總結可行性建議如下。

1. 接納和創建雙語的溝通環境，鼓勵雙向學習。允許孩子在中文能力不足的情況下用英文和家人聊天，培養親密的分享習慣；父母或長輩積極聆聽回應，也可向他們學英文，幫他們增長自信，也加深家人情感。

2. 用現代話語詮釋傳統文化，交流探討文化差異。例如中華文化中的「孝順」可理解為不同世代之間的尊重與愛護，以及集體文化強調「the big picture」等等，在中西方文化的分享和探討中增長見識，學到知識，也增加了家人之間的信任和諒解。

3. 設定經常的家人共同活動交流分享。例如共享早餐或者晚餐，一同遊戲、出遊、運動，或者邀請不同世代的家人彼此幫忙一起做家務，多多創造分享交流的機會。

4. 多使用科技輔助工具。不要排斥科技產品，而是適時利用之。例如用視訊軟件給子女孫兒打電話聊天，陪伴他們的重要時刻；使用翻譯軟件閱讀新聞，信件和消息；甚至嘗試用翻譯軟件寫英文內容給孩子們，他們會從中感受到長輩的用心和愛。

5. 尋求專業幫助。如果遇到難以解決的困難不應該一味忍耐，而是要積極求助。社區中心，學校輔導員，和專業機構能夠提供更加專業化和有針對性的幫助。例如中僑心理熱線就為大家提供一個傾吐內心困惑和煩惱的地方，並幫忙分析問題，尋找資源，提供心理支持。

總之，希望大家都能夠擁有一個健康、完滿又幸福的美好家庭！◇



2025「中僑百萬行」新增小食攤位及餐飲優惠活動 敬請期待



由中僑基金會主辦的第40屆「中僑百萬行」將於2025年7月20日（星期日）於士丹利公園林柏文園隆重舉行。今年活動籌款目標為\$400,000善款，以支持中僑多項未獲政府資助的社區服務項目，包括移民及難民、青少年、家庭及長者等計劃。

為迎接40周年的盛大慶典，今年活動將首次增設小食攤位，讓參加者在享受步行活動與精彩表演的同時，亦可品嚐地道風味小吃，為活動增添更多歡樂氣氛！

此外，我們亦將於6月及7月期間推出「中僑百萬行餐飲優惠活動」，與本地餐廳合作，提供期間限定優惠，讓大家在支持中僑的同時享受美食。更多詳情將於中僑基金會網站陸續公布，敬請密切留意！

「中僑百萬行」現正接受個人及團體報名參加，活動不設報名費，歡迎大家邀請親友一同參與，並透過捐款或網上籌款支持中僑基金會的社區服務。

現時已有多支團隊組隊籌款，個人或團隊如籌得指定善款金額，更可獲得豐富獎項！立即登記或捐款，簡單操作即可為有需要人士帶來希望與改變。

個人及團體報名請瀏覽：

<https://wwtd.akaraisin.com/ui/walk2025>
或親臨中僑基金會辦公室索取捐款表格。◇

「中僑百萬行」義工招募

義工在「中僑百萬行」中擔當著不可或缺的角色，每年都有超過百名熱心義工全力協助中僑基金會，確保活動順利進行。今年，我們同樣需要你的一臂之力！

我們誠邀你加入義工團隊，支援各種崗位工作，包括舞台支援、攤位協助、場地安排及路線指引等。透過參與義工服務，不但能夠回饋社會、融入社區，

更可擴闊社交圈子，提升溝通技巧、自信心與領導能力，並學習寶貴的新技能。

有興趣成為中僑義工的一員？請即與我們聯絡報名！

電郵：volunteer@success.bc.ca

誠邀你加入中僑大家庭，一同為社區出一分力！◇



中僑基金會衷心感謝 2025中僑百萬行贊助商

T-shirt 贊助

Concord Pacific

大會機票贊助

Air Canada

節目贊助

Fairchild Media Group

印刷贊助

Rayacom | Racer Boxes

特別宣傳贊助

LS Times TV

Canada Taiwan Exchange

Association & Canwest

Taiwan Board of Trade

鑽石贊助

Remitly

金贊助

Park Georgia Insurance

Agencies & Intact Insurance

Vancity Credit Union

銀贊助

Chempaka Holding Ltd Yeo

Family Trust

Delta Pacific Benefit Brokers Ltd.

Dignity Memorial

Payworks

VanMar Constructors Inc.

路徑贊助

Regent Park (Keylink)

Realty

交通支援

TransLink

物資贊助

Dan-D Pak

Maxim's Bakery

Sunrise Soya Foods

主要傳媒贊助

Fairchild TV

Talentvision

Fairchild Radio

AM1470/FM 96.1

CHMB AM1320

Ming Pao Multimedia

Ming Sheng Bao

OMNI TV

Sing Tao Media Group

攤位贊助

BC Nurses' Union

BMO

Canadian Armed Forces

- 39 Service Battalion

CIBC

特別鳴謝

Allen Lau Photography

Popup Media

(*排名不分先後)

及新任正、副主席遴選

在慶祝三十周年，聯會亦希望繼續在華埠屹立下一個三十年。有見及此，聯會也在大會上通過了章程更新，讓聯會事務可以更加暢順。

委任儀式後，更有茶點招待到場嘉賓及會員，第30週年會員大會亦告圓滿結束。◇





中僑華埠耆英服務聯會新一屆 顧問、執委會及幹事名單

顧 問

法律顧問：樂美森御用大律師

醫學顧問：梁新洪醫生

榮譽顧問：李淑英

榮譽主席：葉承基

應屆執行委員會

主席：梁國興

副主席：陸佩堅 張淑芬

執行委員：

林佩珍 黃慧美 馮慧

陳素蘭 李秋嬋 李志輝

幹事 (排名不分先後)

張結元 方翹芬 黎婉婷 黃金玉

劉月群 廖思華 呂燕華 尹寶瑩

張銀滿 范威泰 潘慶玲 謝瑞琨

曾少芳 鄺春梅 李清 董幗華

陳潤梅 王月梅 謝慕枝 袁佩芬

衷心感謝各位會員的積極參與，
以及大家的熱心支持。◇



義工招募 長者服務義工司機！



餐點派送服務

食物銀行派送

覆診接送服務

「老有所樂」是一個由義工主導的計劃，透過於大溫地區提供餐點、食物銀行配送及醫療覆診接送服務，幫助低收入長者在家中獨立生活，並保持與社區的聯繫。

查詢: CHARLOTTE.WONG@SUCCESS.BC.CA 或 掃描QR CODE





S.U.C.C.E.S.S.

Funded by the
Government of Canada's
Age Well at Home Initiative

Canada

長者服務義工招募!



親善探訪服務

超市採買電話聯絡 (遙距)

「老有所樂」是一個由義工主導的計劃，透過於大溫地區提供親善探訪及超市食品代購服務，幫助低收入長者在家中獨立生活，並保持與社區的聯繫。

查詢: CHARLOTTE.WONG@SUCCESS.BC.CA 或 掃描QR CODE





精彩中僑



S.U.C.C.E.S.S.

列治文國語楓華會 Richmond Maple Mandarin Group 2025 年 4 月至 6 月活動表 | April – June Calendar of Programs

活動、講座、太極班 | Workshop, Activity, Tai Chi class

月份 Month	日期 時間 地點 Date Time Venue	內容 Content	費用 Fee
4 月 April	4 月 17 日(星期四) Thur. 下午七時 7:00-9:00pm 列治文加愛中心 340 室	健康蔬菜自己種 講員: Brian Cui	免費 Free
	4 月 20 日(星期日) 上午 9 時 9:00am-6:00pm	鳥語花香一日遊 戶外活動(賞鬱金香 和大藍鷺)	會員: \$38 (哈里遜鬱金香節門票另計) 非會員: \$43 *活動單張另外發放, 或與相關人聯繫
5 月 May	5 月 15 日(星期四) Thur. 下午七時 7:00-9:00pm 線上講座 Online workshop	汽車保險講座 講員: Wayne Lin Zoom ID: 912 6819 2720	免費 Free
6 月 June	6 月 21 日(星期六) Sat. 上午 9 時 9:00am-6:00pm	三聯市漫步輕行之旅 戶外活動	會員: \$38 非會員: \$43 *活動單張另外發放, 或與相關人聯繫

太極班時間表 | Tai Chi class schedule

月份 Month	時間 Time	日期 Date	地點 Venue
4 月 April	下午 5:00-7:00pm	1 日、8 日、15 日、 22 日(星期二) TUE.	列治文加愛中心 340 室 Caring Place #R340
5 月 May	下午 5:00-7:00pm	6 日、13 日、20 日、 27 日(星期二) TUE.	列治文加愛中心 345/350 室 Caring Place #R345/350
6 月 June	下午 5:00-7:00pm	3 日、10 日、17 日、 24 日(星期二) TUE.	列治文加愛中心 340 室 Caring Place #R340

中僑互助會列治文國語楓華會, 入會條件: 有效中僑互助會會員
(申請入會時請出示中僑互助會會員證或同時申請中僑互助會會員)

國語楓華會會員費: 每年十元

中僑互助會列治文辦事處: #220-7000 Minoru Blvd., Richmond, BC V6Y 3Z5 (列治文加愛中心)

電話: 604-279-7180 或手機: 236-838-6028 網址: www.successbc.ca



S.U.C.C.E.S.S.

中僑長者學院

在線粵語講座 認識 「滿屋雜亂」與「囤積」



6月26日 星期四
上午10時 - 上午11時

主講: Melanie Fong 華人社區響應網路

ZOOM MEETING ID: 930 4691 0936

無需報名

查詢: 236 838 6028 或電郵 EUPHONY.CHENG@SUCCESS.BC.CA



中僑互助會列治文服務中心
六月份線上與線下講座及活動
新移民公共教育線上/線下講座

日期	時間	主題	語言	線上與扫码報名
6月4日(周三)	上午10時-12時	介紹列治文市社區活動及文康活動費用補助計劃(線上及線下)	國語	https://success.jotform.com/251256688454871 
6月6日(周五)	上午10時-11:30時	長者家居安全知多少(線上及線下)	國語	https://success.jotform.com/251247591334861 
6月11日(周三)	上午10時-12時	了解BC省房屋及租客保險(線上及線下)	國語	https://success.jotform.com/251345299764872 
6月18日(周三)	上午10時-11:30時	消費者權益保護(線上)	國語	https://success.jotform.com/251345136633857 
6月18日(周三)	上午10時-11:30時	How to Start a Small Business in BC for Newcomers (Online)	Korean	https://success.jotform.com/251405984888877 
6月25日(周三)	上午10時-12時	新移民就業須知(線上)	國語	https://success.jotform.com/251427214153852 

服務對象為永久居民、受保護人士、公約難民和住家保姆。收到你的線上註冊信息後，我們的工作人員會與你聯系以確認並核對你的信息。請準備您的永久居民卡或提供移民文件信息，講座登錄鏈接會通過電子郵件發送給你。

S.U.C.C.E.S.S. Richmond Service Centre @ #220 – 7000 Minoru Blvd, Richmond BC
604-279-7180 | isiprichmond@success.bc.ca | www.successbc.ca

若欲知各講座及活動內容請拜訪中僑網站- <https://successbc.ca/events/>

Workshop date/time/venue/topic may subject to changes. Please contact S.U.C.C.E.S.S. Richmond Service Centre for information. Updated: May 23, 2025

Funded by:

Financé par:



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

讓孤獨不再作伴

文：中僑心理熱線義工 Eliza

作為一名新熱線義工，我發現在溫哥華有不少老人面臨著孤獨與寂寞，他們身處加拿大，遠離故土，難免感到孤單與寂寞，渴望有人傾聽自己的故事。然而，長期的家庭矛盾和不良情感積壓讓他們常常感到抑鬱而無從宣洩。這些長期的孤獨感甚至會影響到他們的身心健康。

在這些時刻，他們選擇撥打心理熱線，與義工們分享自己的煩惱

與生活趣事。通過這樣的傾訴和交流，我們可以看到，這不僅使他們的心情得到舒緩，也顯著改善了他們的精神面貌。他們不再僅僅是冷冰冰的電話那頭，而是重新感受到關心與溫暖的溫度。

中僑心理熱線對長者的意義：傾訴與交流，老人們與義工們的溝通，能夠將長期壓抑的情感表達出來，感受到被重視與關心；感受到情感支持，通過談話，

老年人能夠獲得心理支持，減輕孤獨感，增強生活的積極性；

心態轉變，看到他們精神狀態的變化，看到生活中更多的希望，讓每一天都值得期待。

如果您身邊有老人面臨類似的困擾，請鼓勵他們撥打心理熱線，讓他們感受到溫暖與陪伴。每一位老人都不應獨自面對這份孤獨！◇



鈣的自白：生命平衡軸 缺乏信號與補鈣講究



健康大視界

我是鈣，別把我當成只管骨頭的「磚頭工」，其實我是你身體的「隱形總監」。我要是缺崗，不僅骨頭喊疼，情緒會飄，心跳會亂，整個人都可能「塌方」。

今天，鈣本人親自上線，帶你看清我的本事並了解穩住身體大局的關鍵招式，識破那些被忽視的「鈣情預警」，再奉上一份靠譜、少走彎路的補鈣攻略。

一 鈣不是「骨頭專員」而是全身的多線操盤手

一提到「鈣」，大家第一反應就是「骨頭」，好像我只是住在骨頭裡的建築材料。但我要鄭重澄清：除了給骨骼和牙齒「加磚添瓦」，我還負責指揮肌肉收縮、神經傳導、血液凝固、激素分泌，甚至幫心臟穩住節奏！

身體中99%的鈣確實儲存在骨頭和牙齒裡，但那1%的「自由鈣」才是維持生命節奏的關鍵。只要血鈣稍有下降，身體立刻啟動「緊急預案」，從骨頭「挪庫存」救急，就像財政系統隨時調動「儲備金」來保經濟平穩一樣。

二 缺鈣有「前兆」別等骨頭叫苦才反應

很多人以為缺鈣就是骨頭痛、骨質疏鬆，其實在你感覺疼之前，我早就悄悄發出過求救信號，只是常常被你誤解，比如：夜裡腿抽筋，被當成「走太多」；睡眠淺、易驚醒，被歸咎於「壓力大」；情緒起伏大、注意力不集中，被誤會是「上火」；孩子長牙慢，老人駝

背、身高縮水……這些都是我在小聲喊「救命」。特別提醒：以下四類高風險人群，不是適合補鈣，而是必須補鈣！

- 1) 青少年：正在猛長個兒，鈣需求猛漲；
- 2) 孕期和哺乳期女性：一人吃，兩人用，鈣消耗飛快；
- 3) 更年期女性：雌激素水平下降，鈣流失如開閘放水；
- 4) 老年人：吸收差，流失快，骨質疏鬆風險飆升。

三 補鈣有門道 對路才有效

1) 靠譜補鈣，從「防溜」開始，構建攝入「黃金三角」

補鈣這件事，腸道不點頭，進不來；腎臟不留情，留不下！

另外，遠離這些天天「盯梢」我的小偷：坐太久，鈣悄悄「溜走」；吃太鹹，鈣隨尿「跑路」；可樂、加工食品磷酸鹽多，鈣被「競爭者」攔路；咖啡喝多了，鈣被「嚇跑」！

怎樣補才有效？食補+陽光+適量補充，打造補鈣的「金三角」！

A) 食補是基礎盤：動物來源：奶製品、小魚乾、蝦皮、雞蛋黃；植物來源：豆腐、芝麻、深綠葉菜、紫菜、木耳；礦物來源：部分天然礦泉水、天然碳酸鈣等。

B) 陽光是助攻手：每天曬10~30分鐘（具體時間視膚色和陽光強度而異），促進皮膚合成維生素D，助力鈣的高效吸收和利用。

C) 補充劑來兜底：根據年齡、飲食和血鈣等情況，選擇高吸收率且含協同營養的鈣劑，確保補鈣到

位。

2) 補鈣別單幹，得靠「營養工程隊」協助

一提到缺鈣，很多人就急著吞鈣片。但鈣並不是直達骨頭的「快遞」，它更像蓋房用的磚塊，要想順利「入住」骨頭，還得靠一整支營養施工隊的默契配合：

- A) 維生素D：「施工隊長」，幫我進門，促進腸道吸收；
- B) 維生素K2：「導航員」，領我進骨頭，不亂躡到血管；
- C) 鎂、鋅、錳等：「水泥沙子」，助我穩住骨架結構；
- D) 蛋白質：必備「鋼筋」，支持骨骼的基本框架。

總之，我是鈣，不只是骨頭的「工具鈣」，更是撐起身體節奏的「平衡軸」，別等身體「跳閘斷電」才想起我！想讓我乖乖「守好崗位」，不用老跑去血液救急，記住關鍵三點：一，防鈣流失；二，三管齊下：食物鈣+曬太陽+按需補；三，營養協同。三招做到位，我就能默默守護你，健康加碼、強壯在線、活力滿滿，陪你精彩每一刻！◇

芳芳，70後，藥學博士、加拿大註冊營養師，曾任大學教師。後來深入研究營養學，認識到它與醫學在理念和實踐上的差異，並發現許多朋友在健康養護方面存在諸多誤區。

熱愛中醫養生的深厚底蘊，關注現代營養學的前沿發展，致力於將傳統中醫智慧與現代營養學有機融合。深入探討健康邏輯、疾病本質、慢性病康復、臟器運作原理及膳食營養及營養補充策略，希望通過科學與實用的健康理念分享，有助更多人實現全面的健康管理。



陳慧敏醫生

成語是中國文化的瑰寶，簡單四個字，背後常是個有趣的故事，而且含有人生哲理。以下說說「買櫝還珠」。

這個成語出自《韓非子》，說一位楚國商人，為了售賣名貴的珍珠，刻意做了漂亮的盒子，用上佳的薰香木材，加上玉石翡翠等裝飾。他在鄭國賣出盒子，顧客反而不要珍珠。

這個成語說的，是世人常犯的錯誤：捨本逐末。只看表象，忽略了內涵。

筆者發現這個成語，也是一些人吃蛋的寫照。

雞蛋可說是最廉價的營養品。從前中國農民日常以蔬菜佐飯，蛋白質來源主要靠豆類，如豆腐。只有特別喜慶如過年，才有豬肉吃。養一隻母雞成為補充蛋白質的最簡單方法。

雞蛋本是為孵小雞，但奇妙的是，不管曾否與公雞交配，母雞仍會密密生蛋。因此，為了宗教原因而素

食的朋友，不用擔心吃雞蛋會牽涉殺生。

事實上，素食朋友常會缺乏的營養素，如鐵質和維他命B12，都能從雞蛋攝取。嬰兒到了半歲，要開始嘗試吃蛋黃，就可以吸收鐵質，防止貧血。

雞蛋又有一種重要營養素：卵磷脂（lecithin）。這個英文名字源自希臘文，本來就是蛋黃的意思，所以卵磷脂亦稱蛋黃素，是腦部不可缺少的物質，可確保腦細胞之間通訊暢順，對於嬰兒的智力發育，和老年期預防衰退，都十分重要。

在過去數十年，冷凍科技令肉類價格下降，大家都多吃了肉，沒那麼重視蛋了。有些人還會歧視蛋黃，認為他含有膽固醇，是不健康的食物。

曾幾何時，醫學界以為心臟病人的高血脂源自飲食中的膽固醇。後來發現飽和脂肪和反式脂肪的角色更重要，因此早在10年前，美國的膳食指南已不再提膽固醇了。

買櫝還珠

可惜不少人仍然認定蛋黃不能吃。

筆者曾有朋友在吃水煮蛋時，只吃蛋白，丟掉蛋黃。筆者提醒他不要浪費食物，他回答說，怕蛋黃滯，只想吸收多些蛋白質。

他不明白，蛋黃也含蛋白質啊！

加拿大衛生局網頁有一個圖表，詳細列出常見食物所含的營養素。在雞蛋這一欄，既分蛋白、蛋黃，也有各種蛋的食譜，例如水煮蛋、炒蛋、煎蛋、奄列等等。細看這個圖表，會發現只吃蛋白實在十分吃虧。因為許多身體需要的營養素，如維他命A、維他命D、維他命E、葉酸、鐵質，他都是「零蛋」。

朋友，莫做買櫝還珠的鄭國人！◇

延伸閱讀

Eggs and Egg Dishes
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/nutrient-data/table-7-eggs-egg-dishes-nutrient-value-some-common-foods-2008.html>



潘錦興藥劑師

骨痛，可以是全身或者身體局部感到疼痛不適。最普遍導致疼痛的是風濕、勞損、受感染和由某些疾病引起。我們的身體有著無數的「疼痛感受器」（Pain receptors），例如手、腳，甚至是皮膚。

每有骨痛，很多人都會服用止痛丸，尤其是Tylenol是專科醫生公認醫治風濕的最佳首選。有些人卻服用一些非膽固醇消炎藥（NSAID），例如Ibuprofen等。但畢竟每一種口服藥物都有它的副作用。例如Tylenol會傷害肝臟，NSAID可能導致胃病。

實際上，除了口服藥物之外，

Biofreeze止痛藥膏

亦可以藉助一些外用止痛藥物。今期為大家介紹的一種藥叫做Biofreeze外用止痛藥膏。它是一種冷療法（Cold therapy）。冷療法是將疼痛的地方冷得變麻木，從而止痛。Biofreeze的主要成份是4%的Menthol（薄荷醇），它是臨床實驗證明是有效的止痛成份。用處是可以暫時性緩解疼痛，肌肉痛、關節痛、背痛、扭傷和肌肉拉傷等。

用法十分簡單，成年人每天可用3至4次，在受影響的地方搽上少許，然後輕輕的按摩，好讓藥物滲入皮膚內。不可以搽在破裂的傷口和距離眼睛很近的地方。可以連續使用七天，若然仍未有效的話，便應到你的家庭醫生處求診了。◇

