

香港文匯報訊(記者 劉雅艷) 隨着港人的生活質素日漸提升,多食紅肉、飲酒及高飽和脂肪食品的習慣,亦令港人患「富貴病」的風險增加,當中包括大腸癌。現時大腸癌是香港第二常見的癌症,但鑑於大腸癌的發病個案在10年間攀升1倍,香港防癌會預料,大腸癌在未來幾年甚有機會超越肺癌,成為癌症「一哥」。該會呼籲市民應均衡飲食、多運動及定期檢查身體。

重口味累事 大腸癌將成「殺手王」

個案10年升倍料超肺癌 多紅肉高脂少運動肇禍

2010年患大腸癌發病個案達4,370宗,是本港常見癌症的第二位,與癌症「一哥」肺癌的4,480宗,只相差約110宗。

發病個案超韓星趕歐美

發病數字直迫榜首之餘,亦超越韓國及新加坡,緊隨歐、美國家。相比2000年的癌症發病個案,大腸癌只有2,033宗,10年間數字激增1倍,增幅遠超肺癌的13.3%。至於2011年至今的癌症數字,醫管局稱未能提供任何資料。香港防癌會癌症探測及預防委員會主席應志浩預測,大腸癌可能已成為最常見癌病,否則在未來幾年亦甚有機會超越肺癌。

專家:每周勿吃逾500克紅肉

應志浩指出,大腸消化肉類時蠕動較

慢,消化需時較長,因此由紅肉或加工肉類分解出來的毒素容易殘留,導致患大腸癌的風險增加,「市民每星期不應食用超過500克,即12.5兩紅肉」。他續說,西式飲食習慣普及,同時令乳癌(排名第三)及前列腺癌(排名第五)的發病率按年上升,在2010年的發病數字較2007年分別上升11%及24%,市民應當關注。

大腸癌的早期病徵並不明顯,一般病人病發時已屬中晚期。年齡屆乎50歲至75歲的人士,患大腸癌風險屬中等,應志浩呼籲市民應定期作大腸癌檢驗。他又強調,「防癌有方法,無捷徑。三分之一的癌症是從改變飲食習慣、恆常運動和保持正常體重方面着手預防,另外三分之一的癌症則可從不吸煙和節制喝酒方面預防,市民切勿依賴營養補充劑」。



應志浩預測,大腸癌在未來幾年甚有機會超越肺癌,成為癌病「一哥」。
劉雅艷攝

香港西式飲食文化普及,多吃紅肉(豬、牛、羊等),快餐難免有加工肉類,亦有港人愛飲酒增加生活情趣,這令愈來愈多港人患上「富貴病」。根據香港防癌會於2011年4月至2012年3月期間,收集的2,000多份問卷調查,有超過30%受訪者每天進食逾2兩紅肉(以星期計,已超出人應進食的12.5兩)、近30%人每天進食不足1碗的蔬菜、55%人每星期運動不足2小時,甚至有20%人從不運動,都是增加患大腸癌風險的主因。

根據醫管局癌症資料統計中心的數據,

委員會批兩船瞭望工作差

南丫島撞船事故調查委員會昨日開始結案陳詞。代表委員會的資深大律師石永泰在庭上稱,南丫4號未有如圖則般安裝水密門,認為海事處錯過了黃金機會,未有作安全考慮,代價沉重;又批評南丫4號和海泰號均未有做好瞭望工作。律政司代表律師則承認程序由不同人負責,或欠缺溝通,文件傳遞亦可能出錯,承認警覺性不足。

指海處應要求依則裝水密門

石永泰昨日結案陳詞時,引述專家證人稱,若南丫4號有圖則般安裝水密門,船隻應不會沉得如此快,乘客有更多時間逃生。他又認為海事處應要求船公司依照圖則安裝水密門,否則要求修改圖則,而不應找理由去支持自己繼續批則。他形容海事處錯過黃金機會,未有作安全考慮,代價沉重。

對於即使新例實施後要求設有小童救生衣,但海事處驗船時仍依照舊例

發牌,石永泰稱政策應有正式紀錄和文件,不能僅由同事口頭傳遞相關做法。他又稱港燈未有遵守南丫4號船隻有至少4名船員的規定,事發當日只由活動負責人充當第四名「船員」,該負責人亦沒有履行船員職責。

兩船或「博一博」誰先讓

他表示,南丫4號船長並不熟悉使用雷達,認為港燈應確保相關人士有受訓練;而港九小輪應設有瞭望制度,讓船長有權要求船員協助瞭望。而事發當日海泰號的船員已工作達12小時,當時比較鬆懈,亦較疲倦。他又提出,兩艘船或可能「博一博」,看哪艘船會先讓,結果引致意外。

撞船雙方代表互批對方

代表港燈的資深大律師郭兆銘就質疑海泰號在兩船相撞後不顧而去,估計海泰號船長因知道自己犯錯,所以恐慌地盡快離開現場。他又相信,若海泰號留下,將救到很多乘客,或能



港燈代表律師郭兆銘質疑海泰號船長因知道自己犯錯,所以不顧而去。
羅繼盛攝

減低死亡人數。但港九小輪代表大律師Richard Zimmern則反駁有關指控,稱遇難者死因主要是遇溺和在船內被困,認為郭兆銘的論點並不公平。律政司代表、資深大律師莫樹聯則表示,南丫4號無論加裝水密門或修改圖則的成本均微乎其微,但相信船公司造船期間一直沒考慮會安裝水密門。他又稱海事處的批圖和驗船程序



委員會代表律師石永泰認為海事處錯過了黃金機會,未有作安全考慮,代價沉重。
羅繼盛攝

由不同人負責,之間或欠缺溝通,文件傳遞上亦可能出錯,指有關人員警覺性不足。莫樹聯和曾參與檢驗南丫4號的財利船廠代表律師,今日會繼續作結案陳詞,預計今日完成撞船事故調查委員會的聆訊程序。委員會將撰寫報告,並於4月22日前將報告提交行政長官。
■香港文匯報記者 羅繼盛

港鐵新票價機制 6月實施

香港文匯報訊(記者 陳遠威) 政府與港鐵將在本月底完成可加減票價機制檢討,政府爭取新制將票價加幅降低五成,特首梁振英曾表示,新制將引入扣減幅條款,可按港鐵服務表現而壓低票價加幅。港鐵行政總裁韋達誠昨表示,港鐵服務表現理想,與政府討論時亦談及有關議題,檢討結果待本月底公布,6月實施。

韋達誠表示,論服務表現,去年港鐵車程準時程度維持99.9%,水平甚高,而班次延誤及對乘客帶來不便情況亦有減少,雖問題總無可避免發生,但港鐵已有完善機制,可快速回應任何問題。他稱目前正與政府進行票價機制檢討,議題包括服務表現,現階段並無消息可以公布。

港鐵副行政總裁梁國權表示,2008年兩鐵合併後,票價機制每5年檢討一次。票價機制在今年3月底完成檢討後,將在6月實施。港鐵指,去年香港車費總收入為143.89億港元,按年增加7.7%;本地鐵路每名乘客平均車費7.01元,升2.9%。據資料,港鐵去年票價加幅為5.4%。

至於港鐵新支線項目進展,韋達誠表示,預計沙中線大圍至紅磡段將於2018年通車,紅磡至金鐘段則於2020年投入服務。截至去年底止,西港島線已完成65%,料2014年通車;南港島線完成30%,可於2015年通車;觀塘線延線已完成31%,預期2015年通車;高鐵香港段已完成31%,2015年通車。

維園花展

由康文署主辦的花卉展覽將於3月15日至24日,上午9時至晚上9時,在維多利亞公園舉行,為期10天。今年以「石斛蘭」為主題花,主題是「春日萬花筒」,本港、內地及海外逾200個機構參展。入場券由即日起至3月24日,在康文署轄下各分區康樂事務辦事處,以及設有「康體通」服務的康樂場地發售,市民亦可於花展舉行期間,在維園會場入口處,即場購票。

3M空氣清新機或過熱回收

香港文匯報訊(記者 文森) 機電工程署呼籲市民停用一款3M空氣清新機,以策安全。該款空氣清新機型號為FAP00-RS-2G(見圖),根據供應商3M香港有限公司提供的資料,該款空氣清新機在非常罕有的情況下有可能過熱,構成危險。該款空氣清新機在2009年2月至2013年2月期間製造,並於香港市場供應。

3M香港有限公司已安排自願回收及提供免費更換服務,並於昨日起一連兩日在報章刊登通告。有關回收及免費更換服務詳情,市民可致電3M香港有限公司熱線28066341查詢,或參閱其網頁www.3M.com/hk/fap。

低鹽飲食 減中風心臟病風險

香港文匯報訊(記者 劉雅艷) 火腿、煙肉、麵包都是港人常吃的食品,但原來這些食品的鈉含量相當高,多吃的話,隨時超出每天所需鈉的攝取量。基層醫療藥劑師學院呼籲市民,每日應攝取少於2,000毫克鈉(相等於5克食鹽)、最少3,510毫克的鉀,方可減低導致高血壓、患中風及心臟病的風險。

根據世界衛生組織(世衛)的指引,人每日應攝取少於2,000毫克鈉(相等於5克食鹽)、最少3,510毫克的鉀,方可減低導致高血壓、患中風及心臟病的風險。

每百克濃縮雞湯 含鈉超標10倍

而在世衛年初發表的新指南中,港人平日最慣常吃的食品都含高份量的鈉。以每100克計算,經加工的肉類,如煙肉含1,500毫克鈉,零食如餅乾、爆米花亦約含1,500毫克鈉,就連港人認為較健康的白麵包亦含有250毫克鈉。而有餡料的麵包,如叉燒包,則含更多鈉。

愛吃味道濃郁的食品亦是港人飲食習慣之一。在烹調菜餚時,港人大多傾向下放較多調味料。其實,每100克的醬油,已含7,000毫克鈉,而吃火鍋常用湯底的濃縮雞湯或雞精,每100克更含20,000毫克鈉,遠超於人體所需10倍。

藥劑師倡多吃豆菜吸鈣

基層醫療藥劑師學院副主席羅俊昌指出,人體在攝取少量鈉的同時,亦應每天攝取最少3,510毫克鉀,以維持體內鈉與鉀的濃度平衡,否則會影響神經系統傳訊訊息,導致反應遲滯、精神不集中、甚至心律不正。他補充,「每百克豆類含1,300毫克鉀,而蔬菜則含550毫克鉀,故市民應多吃此類食品以補充鉀的攝取量」。他建議,市民選購食品時應留意營養標籤標示的鈉含量,盡量多吃用天然食材的食物,在煮食時逐漸減少使用調味料。

亞太創新城 港第四星摘冠

亞洲市場策略顧問公司Solidiance,最新公布「亞太區創新城市排行榜」,新加坡在16個中心城市中脫穎而出奪冠,香港則在悉尼和墨爾本之後排行第四。報告讚揚新加坡對外來文化「擁有其他城市無法比擬的高度包容」,吸引人才到來尋找機遇。

Solidiance過去兩年以人才、知識創造、科技、社會、政府及與國際接軌等6項評準,檢視亞太區吸引外來企業與才能的能力。報告稱讚新加坡在「過去25年實踐了戲劇性的進步」,其「門常開」策略吸引環球專才到來的同時,政府亦製作出有結構、穩定的營商環境。

報告亦讚揚香港的規管架構與廉潔環境,以及全亞洲最低水平的稅率,持續吸引企業進駐,令香港維持亞洲最突出金融樞紐的地位。報告更點名提及數碼港,認為該計劃有助發展香港資訊科技業,但亦引述本港傳媒稱數碼港辦公室佔用率長期不足100%,未能全面發揮其發展潛力。
■美國有線新聞網/CNBC

港機場全球排第五

香港文匯報訊(記者 文森) 由全球1,700多家機場組成的國際機場運營協會(ACI),發佈2012年「全球機場服務測評」(ASQ)結果,香港赤鱗角國際機場排名第五。排在首位的是連續8年獲全球最佳機場稱號的韓國仁川機場,新加坡樟宜國際機場亦連續5年位居亞軍,中國北京首都國際機場及印度新德里國際機場就分別排於第三及第四位。ASQ測評涉及機場服務和設施運營等34個領域,以旅客問卷調查形式進行,被譽為「航空業界的諾貝爾獎」。

民事無律師代表 社區律師義助

香港文匯報訊(記者 姚寶) 鑑於近年各級法院無律師代表的民事案不斷增加,民政事務局於下週一起,推出為期2年的「為無律師代表訴訟人提供法律意見的兩年期試驗計劃」,向市民提供民事案件法律意見。計劃先到先得,由義務律師向合資格的無律師代表訴訟人,為民事程序提供免費法律意見,而申請人息須符合資助限額。迄今已有約40名大律師和律師登記成為社區律師。

民政事務局首席助理秘書長(公民事務)馮雅慧表示,2011年高等法院和區域法院分別有約36%和51%的民事案件的訴訟人沒有律師代表,因此推出有關計劃,協助未能負擔私人法律服務,及不認識本身權利和責任的無律師代表訴訟人。

申請人月入須少於50,000元

馮雅慧指出,申請人須為已在區域法院、高等法院原訟法庭及上訴法庭,或終審法院提出訴訟或是訴訟一方;未有獲得法律援助;和收入不超過每月50,000元或每年60萬元。有關入息資格限額將可涵蓋逾80%的本地家庭住戶。

青年癱投票網判社服令

香港文匯報訊(記者 杜法祖) 年輕文員去年於特首選舉前夕,用電腦「攻擊」港大研計劃擬投票網站,被判罰社會服務令。被告陳偉賢(29歲),早前於粉嶺裁判法院承認一項企圖刑事損壞罪,裁判官昨接納感化官建議,判其160小時社會服務令。

案情指,去年特首選舉前夕,港大民意研究計劃於3月23日至24日舉辦網上模擬特首選舉投票,被告在23日約凌晨零時至3時半,用電腦發出2.2萬多個瀏覽要求,平均每秒2.96次,意圖阻斷網上投票的運作,翌日警員到其上水住所將他拘捕。

今日香港天氣預測

2013年 3月12日 星期二

大致多雲,日間部分時間有陽光,晚上有薄霧

氣溫: 19°C-24°C 濕度: 65%-95%

潮漲: 09:50(1.7m) 21:22(2.2m)

潮退: 03:02(0.5m) 14:44(0.8m)

日出: 06:36 日落: 18:31

空氣污染指數

一般監測站

污染指數: 30-60

空氣指數: 中等至偏高

路邊監測站

污染指數: 75-95

空氣指數: 偏高

中國各大城市天氣預測

城市	最低	最高	預測
北京	4°C	9°C	有雨
長春	-9°C	0°C	多雲
長沙	14°C	26°C	密雲
成都	11°C	22°C	多雲
重慶	16°C	24°C	雷暴
廣州	16°C	26°C	多雲
香港	16°C	24°C	多雲
海口	19°C	30°C	多雲
杭州	7°C	24°C	多雲
哈爾濱	-8°C	-3°C	天晴
昆明	8°C	21°C	有雨

世界各大城市天氣預測

城市	最低	最高	預測
曼谷	27°C	35°C	雷暴
德里	19°C	24°C	密雲
雅加達	24°C	32°C	有雨
吉隆坡	25°C	34°C	雷暴
馬尼拉	26°C	33°C	多雲
新德里	16°C	33°C	天晴
首爾	1°C	12°C	多雲
新加坡	25°C	33°C	天晴
東京	4°C	18°C	多雲
悉尼	24°C	37°C	天晴

呼倫貝特

濟南	4°C	12°C	有雨
昆明	9°C	22°C	多雲
蘭州	5°C	17°C	多雲
拉薩	-4°C	12°C	天晴
南昌	10°C	24°C	多雲
南京	6°C	22°C	雷暴

倫敦

倫敦	-2°C	0°C	有雲
馬德里	6°C	13°C	天晴
莫斯科	-1°C	-5°C	天晴
巴黎	1°C	5°C	有雲
羅馬	7°C	13°C	有雨
台北	16°C	27°C	多雲
太原	3°C	13°C	多雲
天津	1°C	8°C	有雨