

嚇人研究：攝取過量增骨折機會

日飲3杯牛奶 易早死

醫生常說多喝牛奶能強健骨骼及有益健康，但昨日在《英國醫學期刊》公布的研究結果顯示，攝取過多牛奶不但會令女性容易骨折，假如每日飲超過3杯，更會有較大機會早死。研究團隊認為這可能與牛奶含大量可加速老化和縮短壽命的D-半乳糖有關，但強調需進一步研究才能確定。



常言多喝牛奶能強健骨骼及有益健康，美國鼓勵飲牛奶的「Got Milk?」廣告更有多位明星曾經參與。

瑞典科學家以當地居民為研究對象，收集6.1萬名39至74歲女性20年來的數據，以及逾4.5萬名45至79歲男性11年來的數據，數據包括飲食、生活方式、體重及運動量等。截至研究結束為止，當中2.55萬人已經過身，2.2萬人曾經骨折。

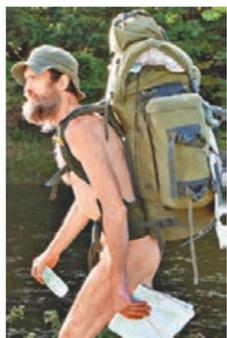
女性研究對象當中，每天飲3杯牛奶或以上的組別，每千人中有180人在10年內死亡，每天1杯或以以下則只有110人死亡。飲大量牛奶的女性中，每千人中有42人體部骨折，高於平均值的35人。瑞典烏普薩拉大學學者邁克爾森稱，相比喝少量牛奶，每天喝3杯或以上的女性，死亡風險高出90%，體部骨折風險增60%，任何部位骨折的風險則增加15%。男性的分別沒那麼明顯，不同攝取量的組別，骨折率無差異。

無建議停飲奶

研究人員發現，經常食芝士或乳酪等發酵乳製品的女性，死亡率和骨折機會均較低，相信是因為牛奶的D-半乳糖含量比芝士多。不過他們強調，不排除研究結果是單純巧合，而且未必適用於所有人種。英格蘭公共衛生廳表示，不會因為個別研究改變牛奶建議攝取量，研究人員也沒建議停止飲奶或進食奶製品。有營養師亦表示，報告未有進一步分析研究對象做哪些運動、骨折成因等，未能全面反映真實情況。

法新社

裸體陸戰隊敗訴 遭人權法院斥自私



英國前海軍陸戰隊員高夫經常在公眾地方裸露，認為自己有權這樣做，因此不斷被拘捕、起訴、定罪、坐牢。他前日被歐洲人權法院否決其上訴，意味人稱「裸體漫步者」的他須服刑1年9個月18天。法院指他罔顧公眾感受，行為自私。

54歲的高夫曾試圖裸體橫越英國，只戴帽子和背包，結果在蘇格蘭被警員截停勒令穿上衣物，他不理會，因此遭拘留及判監。他向歐洲人權法院上訴，控告英政府侵犯他的個人表達意願，但他竟裸體上庭，最終因擾亂秩序及蔑視法庭，分別被判監330天及90天，連同之前未服刑的237天，將須服刑逾1年9個月。

法院判詞指，上訴人可以有很多表達方式，但他知法犯法，明知裸露不為現代民主社會接受，且令正常生活的民眾感到被冒犯和不安。高夫10年來不斷進出監獄，當中有一半時間在獄中度過。

路透社/《衛報》

癡情翁 5年來天天如一 攜亡妻撐枱腳

感動世界

美國加州一名老翁上周獨自在快餐店用餐期間，引起附近顧客好奇，因他全程對着一張照片進食。旁人追問下才得知相中女士是老翁已離世5年的愛妻，老翁娓娓道出二人相愛經過，動人故事迅速傳席席傳遍Twitter網民，獲轉發超過7,000次。

伯伯與妻子相識於17歲，約會數次後便各散東西，男的去了參軍，女的隨家人遷離加州。伯伯退役後決定尋找夢中女神，可惜花了10年仍未重遇。皇天不負有心人，他最終在加州一間理髮店重遇女方，原來對方亦不停在尋覓他。二人分隔多年後修成正果，攜手共度55個寒暑。

雖然太太2009年離世，但這段浪漫故事沒因此終結，伯伯每日最少帶着一張妻子的照片，無論去哪兒都形影不離，每晚入睡前又會親吻照片，一切舉動仿照妻子健在的歲月。



老翁娓娓道出與亡妻相愛經過，迅速傳席席網民。

伯伯大方分享維持感情的秘訣，「我從沒與她爭物，但爭論了很多次」，又建議「每天告訴太太『我愛你』」。他語重心長地說：「人生好比蠟燭，隨時被一陣輕風吹熄，因此要好好享受發光發亮的時間。」

《每日郵報》

法環保示威者 疑遭憲兵擊斃

法國環保人士周日在西南部塔恩地區示威，抗議在當地興建水壩。示威者與警方爆發激烈衝突，21歲示威青年弗雷斯喪生，事件震驚全國。初步驗屍結果顯示，在死者衣服上發現TNT炸藥痕跡，懷疑他是被執行警方防暴任務的憲兵擊斃。參與示威的法國綠黨成員也表示，有目擊者看到弗雷斯是被警方的震撼彈擊斃。

衣服有震撼彈炸藥成分

負責此案的檢察官表示，TNT是憲兵使用的催淚彈或震撼彈所含爆炸物組成部分之一，目前不能排除震撼彈由防暴的憲兵投擲。不過，由於死者當時是面向警察，因此目前未知為何其致命傷口在背部。內政部長卡澤納夫周二表示，在查清誰人要為死亡事件負責前，即時暫停防暴警察使用震撼彈。

另有意見認為弗雷斯是死於示威者投擲的汽油彈。不過，其家人的代表律師指，弗雷斯身上沒有汽油彈燒傷痕跡。

法新社/《每日郵報》



弗雷斯

小便神器 助男士 對準兼驗尿

男士小便對準，會弄污廁所。英國有生產商研發用完即棄的小便輔助器「對準」(Aim-Straight)，狀似圓錐形紙杯，底部開洞，使用時只要套在陽具上即可預防小便出界。紙杯頂端還附有檢測血液、血糖及蛋白質含量的試紙，若試紙變色，即提醒用家可能患上糖尿病及前列腺癌等疾病，廠家揚言這神器為醫療界帶來重大變革。

「對準」設計經過7年修繕，生產商聲言，產品內部的化學試劑可同時量度用家體內酒精含量，試紙變色時，用家便知不宜開車，有助防止醉駕；又指醫生建議男性定期使用「對準」，因它所含的抗菌物質，可減低衣原體、疱疹及生殖器疣等性病傳播，以及經皮膚感染人類乳頭瘤狀病毒(HPV)的機會。

84%試用者滿意

「對準」適合所有年齡層男士使用，特別是身體殘障或癡肥人士。產品在日本測試後，有84%男士滿意，71%表示會使用。

廠商鼓勵企業安裝「對準」售賣機，一方面可協助盡早診斷疾病，另一方面可減低相關福利開支。目前「對準」已進入最新研發階段，生產商計劃推出一盒28個的家用裝及便攜式包裝。

■《每日郵報》

圖看世界

綵燈迎聖誕

英國威爾特郡今年聖誕舉辦以中國為題的燈飾節吸引遊客，共有20款具中國特色的大型燈飾，例如230呎長及會噴火的巨龍、神獸麒麟、廟宇、戲劇面譜、熊貓及蓮花等，所用的LED燈泡總長度達40公里，來自四川「南國燈城」自貢市的50人製作團隊用超過半年時間完成各款燈飾。展覽將於下月14日至明年1月4日開放。

■網上圖片

星期日買機票最抵

外遊要玩得精明，買到廉價機票是關鍵之一。英國有研究發現，原來星期日買機票最便宜。

提供機票交易的「美國航空公司報告公司」分析去年1月到今年7月的近1.3億宗機票交易，當中撇除直接從航空公司購買的機票，發現周日購買的機票平均最便宜，美國內陸航班來回機票平均價為267英鎊(約3,340港元)，而國際機票平均價為593英鎊(約7,420港元)，比其他日子便宜。

研究還發現，若訂國際航班，應提前24周才能買到最便宜機票，內陸機票則只需提前8周。

■綜合報道

七彩雲層

加拿大女子倫森由安大略省搭機前往洪都拉斯期間，在加勒比海上空拍到窗外令人屏息的彩虹奇觀。一般彩虹都是弧形狀，但倫森的鏡頭下，七彩眩光散佈在雲海間，猶如有人在浩瀚雲層倒瀉色彩。她起初以為是機艙玻璃偏光或燃料蒸氣令鏡頭顏色有別，但肉眼再看，景色確美不勝收。

■英國《都市報》

Hello Kitty 醉駕?!

吉普森駕車時仍戴着Hello Kitty頭套。

美國緬因州37歲女子吉普森相信是Hello Kitty狂迷，她周日凌晨一身Hello Kitty裝束駕車時「入錯線」，遭警察截停控告醉酒駕駛，但她因拒絕接受酒精測試，被選押監房。警方拍下吉普森的Hello Kitty造型照存檔，相信是警方最古怪的疑犯檔案照。

■《每日鏡報》

發惡貓 似足「小魔怪」

無毛貓學名為斯芬克斯貓，天生毛髮稀疏，皮膚皺摺，一雙耳朵大如蝙蝠翼，樣貌有點詭異，與常見的可愛貓咪完全不同。英國班伯里一名攝影師偶然捕捉到一個無毛貓家庭成員爭吵的場面，發現母貓發惡時，與電影《小魔怪》的駭人角色有幾分相似。

無毛貓是人類培植品種，表皮看似光禿，其實長有一層極短的毛髮，對陽光十分敏感，不能長期受陽光照射。

■綜合報道