

THE STRAITS TIMES

Integrated nursing home and senior care centre opens in Henderson



Featuring an "open concept", the home has been designed to encourage and allow residents to interact with the community. ST PHOTO: GAVIN FOO

🕒 PUBLISHED FEB 27, 2018, 5:17 PM SGT



Ilyda Chua (mailto:ckaiyin@sph.com.sg)

SINGAPORE - An integrated nursing home and senior care centre in Henderson was officially opened on Tuesday (Feb 27).

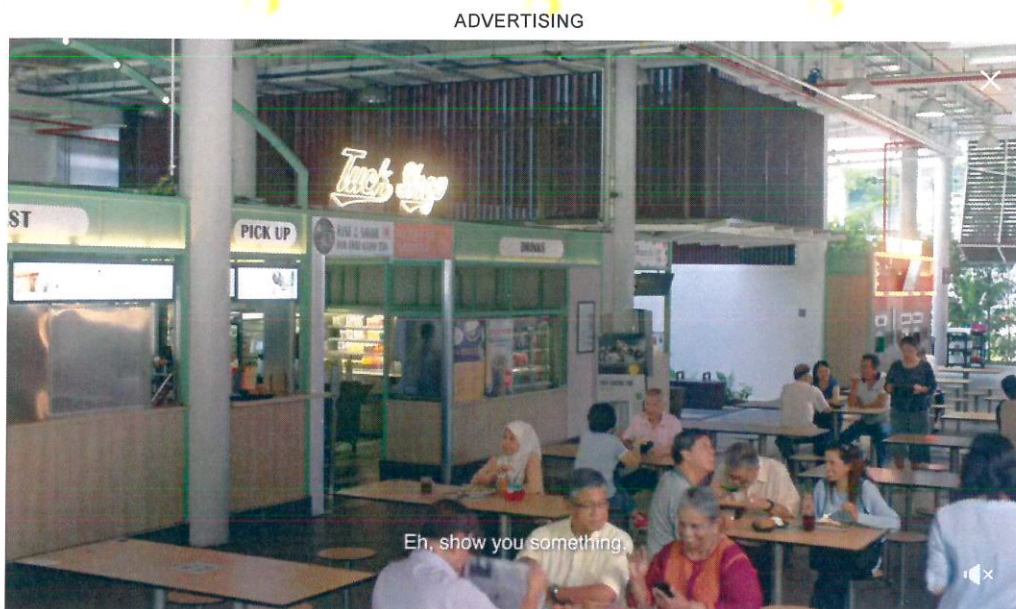
Having commenced operations last year, St. Andrew's Nursing Home and Senior Care Centre in Henderson, or SANH (Henderson), is the latest addition to St Andrew's Mission Hospital.

Featuring an "open concept", the home has been designed to encourage and allow residents to interact with the community, especially those living in the Henderson, Telok Blangah and Bukit Merah districts.

For example, exercise equipment within the facility is open to both residents and the public.

Senior Minister of State for Health Chee Hong Tat, who officiated the event, said it is part of the government's efforts to foster a caring, cohesive and inclusive society.

"We are designing our nursing homes to be welcoming and to invite the larger community to engage with seniors in our homes," he said.



Mr John Chan, executive director of SANH (Henderson), said the home aims to promote inter-generational interactions in the community.

The home's proximity to a nearby childcare centre, Sparkletots, is one way through which he hopes to bring cheer and energy to the residents.

Other efforts to encourage integration include dialect classes conducted for staff members to help them better communicate with residents.

"SANH (Henderson) does not want to be a closed-door gated institution," he said.

"We welcome our neighbours and the communities around us to come and befriend our residents, to help us conduct social and recreational programmes for our residents and clients at the senior care centre."

-
- › [Terms & Conditions](#)
 - › [Need help? Reach us here.](#)

- › [Data Protection Policy](#)
- › [Advertise with us](#)

SPH Digital News / Copyright © 2019 Singapore Press Holdings Ltd. Co. Regn. No. 198402868E. All rights reserved

Source: ST Online © Singapore Press Holdings Limited. Reprinted with permission.

鼓励员工提改善建议

SMRT推新管理措施

任其报道 renqi@sph.com.sg

SMRT采用新管理措施，鼓励基层员工对工作提出改善建议，希望在未来数年内能提升50%的工作效率，如此一来，也将有助提供更好的列车服务。

SMRT今天宣布，为提升工人工作效率，减少工时浪费，将率先在大士西车厂推行新的管理措施，不断改进工作流程。

SMRT采纳了“改善管理法”(Kaizen methodology)让员工能自主对工作方法及流程提出改善建议。这将减少工人的及材料的浪费，同时提高工作质量，增进工作质量。在大士西车厂负责检修地铁列车轴的助理工程师阿奇(Aqeel Kaskhy, 27岁)向同事反映工作台与清洗台距离较远，自己和同事每天至少需要在两者之间来回一趟，希望能将清洗台搬到离工作台近一点的地方。

“我很高兴公司听取了我们的建议，将清洗台搬到离工作台更近的位置。这样一来，我们每趟来回能减少2到3分钟的时间，我们一组13个人就能省下两分钟的工时。”

他表示，现在工作流程更简洁有效，工作环境也更整齐划一，帮助自己提高效率。

SMRT首席执行官许庆瑞说：“改善法也是一种思维模式，让我们不断寻求进步。改善法实施后，工人对自己的工作更负责，在简化工作流程的同时也加强了纪律。”

他表示，工人的工作效率更高，工作质量更好，也意味着能为乘客提供更好的服务。



▲SMRT在大士西车厂试行新管理措施，帮助简化工作流程，提高效率。(任其摄)

SMRT首席执行官

许庆瑞说：“改善法也是一种思维模式，让我们不断寻求进步。改善法实施后，工人对自己的工作更负责，在简化工作流程的同时也加强了纪律。”

他表示，工人的工作效率更高，工作质量更好，也意味着能为乘客提供更好的服务。

SMRT希望在未来将这一模式在旗下所有车厂推行，同时也在各地铁路的服务处采纳，为乘客提供更好的服务。



2018 MARCH 三月

诚心推荐

2

十五将至

十五 FRIDAY 星期五

只限4天

2018年2月27日至3月2日

香烛金纸，祭拜用品，一站式供应!

节省14%
42¢ ~~48¢~~ / 100克

泰国龙眼 原价49¢

节省18%
5个 \$3.25

越南龙珠果 原价\$6个\$4

节省15%
5个 \$2.95

中国脐橙 原价5个\$3.50

节省21%
3个 \$2.95

阿根廷梨 原价3个\$3.75

3% 每逢星期二 东欧日

www.giant.sg

走私逾4281箱香烟

男子判监50个月 罚款1100万

王征扬 报道

jengyang@sph.com.sg
24小时新闻热线: 1800-8227288/91918727
Wechat/WhatsApp电照片: 91918727

58岁男子走私超过4281箱香烟，昨天被判监50个月，罚款1100万。

新加坡关税局今天早发布文告，58岁男子唐财兴在去年6月2日至12月7日，因涉及五项控罪，拥有、贩卖走私香烟的罪状，昨日被判入狱50个月，罚款1100万。男子无法支付罚款数额，需以31个月监禁替代，共坐牢81个月。

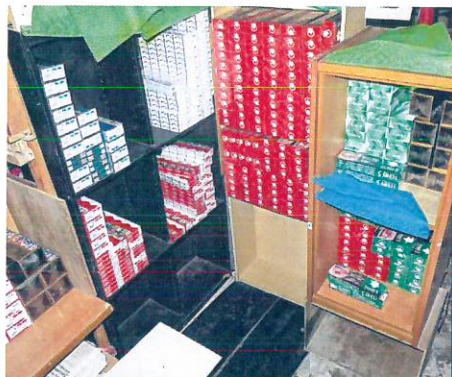
文告指出，被告是重犯者，之前有另五项控罪，也会在这次的审判中列入判罚考量范围内。根据关税法令，重犯者将面对加重的刑法，长达六年的监禁，或罚款至少30倍漏税金额的款额，或两者兼施。

文告指出，2017年6月2日，当局在双溪查雅以及顺利街一带，发现被告藏有2926箱、370包以及41根私烟，隔日被控。

保释期间，被告在同年12月5日，因将一箱私烟从货车搬到车上，而在禧街411街的停车场被逮捕，共731箱和190包私烟被查获。新加坡关税局两日后，在被告租下的英语士道工业区单位中，查获62箱私烟，以及469包私烟。

根据文告，被告涉案的漏税高达40万4480元。根据关税法令和消费税法令，售卖、购买、运送、贮藏和拥有漏税商品，属严重罪行，若罪成，罚款金额可高达漏税金额的40倍，或面对最长六年的监禁，或两者兼施。

重犯者若被发现拥有超过两公斤的烟草产品，则会强制面对监禁涉及走私的车辆也会被充公。(人名译)

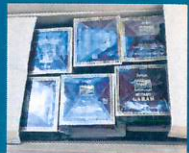


▲关税局查获多箱被告贮藏的走私香烟。(关税局提供)

4度犯案 前年因私烟坐牢

被告唐财兴前科累累，1998年起四度犯案。

文告显示，唐财兴在1998年因4度触犯关税条例而被判刑。他在2016年3月15日，也因非法将41箱漏税香烟带进我国，被罚款11万元或坐牢28个月，他并没有缴付罚款，选择坐牢。



关税局查获多包走私香烟。(关税局提供)

严厉执法

关税局通过和商家的联系、严厉执法，为我国外贸把关，确保经济成长的同时，高质体系的公平。

除了确保商家在公平、具竞争力的场域竞争，也为政府税收把关，并对企图逃税、做出欺诈性申报、带入违禁品的人采取严厉的执法行动。

圣安德烈疗养院研发 新感应系统 防长者摔倒

潘万莉 报道

jeanniep@sph.com.sg

圣安德烈疗养院运动设施吸引附近居民使用，维持健康生活。疗养院也将研发感应系统，通过动作和声音，探测老年人摔倒的可能性为及时预防事故。

卫生部高级政务部长徐芳达今年为圣安德烈疗养院开幕时做上述演讲。

圣安德烈疗养院(李德森)去年2月开始运作，是圣安德烈教会医院属下的服务机构之一。

徐芳达表示，圣安德烈疗养院(李德森)融入了园林景观，当中具备运动器材，并开放给社区使用，鼓励附近居民走进疗养院采用这些设备，维持身心健康。

“我们除了扩展疗养院的服务项目，也要提升疗养院的设计素质，同时欢迎更广的社区层面与乐龄人士互动。”

徐芳达说，圣安德烈疗养院(李德森)也采取了创新模式预防老年人摔倒，同时提高疗养院职员的工作效率。

据悉，疗养院目前在针对一项感应系统技术测试，通过动作和声音的变化，探测老年人摔倒的可能性，并通过



徐芳达(右四)为圣安德烈疗养院主持开幕仪式。(李德森提供)

手机警用疗养院职员。此外，疗养院目前也正与新加坡理工大学探讨相关计划，以减少长老人摔倒事故。

徐芳达提到，附近居民也到疗养院当义工，教导疗养院的外国护理人员本地语言，让他们能更好地与长老人沟通。

由学生及青年办活动 促进跨代交流

疗养院也与学校及青年团体合作，为年轻人举办活动，并促进跨代交流。例如圣玛格丽特中学的中四生到疗养院的居民到咖啡店和杂货店用餐购物；国大社区服务社学生暑期时探望疗养院居民等。

徐芳达表示，我国正为老龄化社会做准备，投入更多资源，开销将会增加，而我们应对需求时也必须通过可持续性的方式进行。

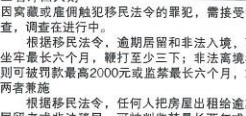
触犯移民条例 13男女被捕

13名男女触犯移民相关条例，被移民与关卡局逮捕。

移民与关卡局发出文告，本月22日在全岛展开突击行动，逮捕了七名男子和六名女子，其中九名年龄介于25到49岁之间的外籍男女被发现逾期逗留。另一名新加坡人和三名外国人则因窝藏或协助他人触犯移民法令的罪犯，接受调查，调查正在进行中。

根据移民法令，逾期居留和非法入境，可坐牢最长六个月，鞭打至少三下；非法入境者可被罚款最高2000元或监禁最长六个月，或两者兼施。

根据移民法令，任何人把房屋出租给逾期居留者或非法移民，可被判监禁最长两年或罚款最多6000元，或两者兼施。



▲男子因触犯移民相关条例被移民与关卡局逮捕。(移民与关卡局提供)



从设计网站到开发手机应用 三大学生创业 ‘零资产’起家

廖慧婷报道
liaoht@sph.com.sg
曾道明摄影

从设计公司网站到开发手机应用，三名大学生先创意和技术创业当老板，以“零资产”起家。

在8年前就在义安理工学院认识，擅长领域各有不同，但因为有着相似的理念和背景，所以产生互补效果，一起创业。

2016年成立的“OneSilicon Studio”，主要为企事业设计网站，或根据客户要求开发不同的手机应用。

两年来，他们的客户数量年增长一倍。苏源杰透露，目前他们正为海外的上市集团设立网页，两人负责开发，一人负责设计。

“我们这行靠的是创意和技术，只要有电脑就能工作。也没有零售、滞销等问题，完全可以‘零资产’创业。”

被问起如何求聘业与生意时，王洪亨说，在接单前会先考



苏源杰(右起)、王崇胜和王洪亨在大学一年级开始便一起创业。

试读课程“高峰期”列为考量因素，并在拟定交货日期上，要清楚地与客户沟通，确保项目进展顺利。

“万事起头难，一开始我们会主动打电话给客户推销我们的服务，有些人还会以我们学费为由压价。”

他表示，公司收费目前比市场稍低约一成，但重要的是为客户提供良好的质量与体验。公司新开拓口碑后，如今多数的工作都是通过客户介绍而来的。

开发地铁应用 回馈社会

希望通过地铁应用帮助用户减少通勤时间。

苏源杰透露，三人正合力开发一个名为“SG MRT Mapper”路线导向的应用。

这个安卓应用除了记录本地各个地铁站内最靠近电梯扶梯以及电梯的位置，提醒用户可以在哪一节车厢上车外，也为用户预估通勤时间，希望帮用户不迷路“省时省力”。

王崇胜说，这个应用是免费开发给用户，希望能回馈社会。

“这个应用也链接到即时通讯应用Telegram，若地铁发生延误，用户可以马上交换情报。”

目前这个应用还在开发阶段，接下来将完善新加入的市区线的地铁站资料，加入巴士服务等等。

三人边读大学 边报读短期课程

三人虽然仍在大学上课，为了学习新技术，另外报读短期课程。

他们表示，虽然目前仍是大学生，但是科技日新月异，他们为了与时俱进，会报读例如编程等网络课程，学习额外有助于公司发展的知识。

苏源杰说，公司以开发应用为

主，取名“OneSilicon”也是希望向美国硅谷看齐，学习新兴高科技企业永不失败的精神。

通过一起创业，三人学习到“沟通与尊重”的重要性，并表示若有什么“小问题”，一定要摊开来，谈到人人都同意解决方案为止，这样才能保持合作关系持久。

国会报道

内政部提呈新法案 警执行反恐任务 严禁录像和拍照

苏文琪报道
suwenqi@sph.com.sg

为确保警方能在恐怖袭击等严重安全事件中顺利执行任务，内政部提呈新法案，其中允许警方在采取行动时发出通信限制令，禁止人们在有关事发地点录像和拍照，也不准拍摄任何关于警方行动的信息，包括语音和图像在内。

总理兼警察部长兼内政和内政部第二部长特莉明今天在国会提呈公共秩序与安全(特权)法案(Public Order and Safety (Special Powers) Bill)一读。

内政部发言人说，避免恐怖分子获得警方行动方向的信息，对于行动能否成功起着至关重要的作用。“泄露这些信息给恐怖分子可能危及遭牵连的安保人员和公众的生命。”

内政部以2008年孟买恐怖袭击事件为例，指出当地媒体现场直播安保部队冲入遭枪手占据的商店，导致枪手能继续做好准备。同样的，在2015年的巴黎恐怖人质挟持案中，犯案的恐怖分子能在超市里看电视转播，掌握警方的行动。

文告说，这两起事件无疑使警方行动变得困难，不仅降低行动的成功率，也将警员和人民的生命置于危险中。

新法案因此提议在类似事件



中，内政部长一旦颁布行使法案权力的指令，警察总监就有权发出通信限制令。文告说，警方只有在必要时才会行使这项特权。

法案一旦通过，警方也有权在事发现场范围进行任何无人机、无人机或无人机的使用，无人机的使用可能使恐怖分子使用无人机进入现场，甚至是将无人机带入现场。目前，警方只有当无人机明显对公共安全构成威胁，才能采取行动。

中，内政部长一旦颁布行使法案权力的指令，警察总监就有权发出通信限制令，也不准拍摄任何关于警方行动的信息。(档案照)

新法案通过后 加强警方特权

新的公共秩序与安全(特权)法案通过后，将取代之前的公共秩序与安全(特权)法令。并加强赋予警方的特权，来应付重大公共秩序事件和严重威胁公共安全的情况。

公共秩序(保留)法令自1958年制定以来，政府仅在2013年12月印度德里发生后援引法法令。它只适用于重大公共秩序事件如社区暴动，并不涵盖逮捕恐怖嫌疑犯等严重威胁公共安全，但不一定扰乱公共秩序的情况。

因此，新法案赋予警方在这些事件的特权，影响公众的严重暴力事件如人质危机也涵盖在内。法案也允许警方指示在事发地点附近的建筑采取防范措施，如关闭建筑和限制出入，或要求业主提供警方建筑平面图等信息。没遵照警方指示是犯法的。

本报上月份报道，一对夫妇因邻里闹纠纷被地检以图将孩子送入名校，被判罚款4000元和5000元。

黄志明说：“如有必要，我们也会为被安排转校的学生提供心理辅导。”

本报上月份报道，一对夫妇因邻里闹纠纷被地检以图将孩子送入名校，被判罚款4000元和5000元。

黄志明指出，教育部有理由相信父母在为孩子报名时使用虚假地址，独立向警方举报。若虚报地址的家长被定罪，利用虚假地址在某学校获得学额的学生将被安排转到仍有学额的学校，不能在原来的学校就读。

虚报资料罪成 孩子必须转校

苏德铭报道
tohtm@sph.com.sg

为了让虚报资料而虚报住家地址的事件过去10年发生不超过10起。教育部正严查这类事件，若家长虚报资料的罪名成立，孩子必须转校。

教育部部长黄志明今天在国会回答议员杰杰·大卫(去茂桥选区)的询问时透露以上数据。

黄志明指出，教育部有理由相信父母在为孩子报名时使用虚假地址，独立向警方举报。若虚报地址的家长被定罪，利用虚假地址在某学校获得学额的学生将被安排转到仍有学额的学校，不能在原来的学校就读。

检查送餐与递送服务公司 须加强风险评估 避免员工发生意外

人力部去年在7月至9月间检查了50家送餐与递送服务公司，并向其中44家触犯工作场所安全与卫生条例的公司发出71份违例通知单。当中有超过七成的违例行为与缺乏进行风险评估有关。

人力部去年在7月至9月间检查了50家送餐与递送服务公司，并向其中44家触犯工作场所安全与卫生条例的公司发出71份违例通知单。当中有超过七成的违例行为与缺乏进行风险评估有关。

陈振泉指出，公司若不进行风险评估，就无法采取避免员工发生意外的必要措施。“违例公司在接获通知后，都已为员工进行了必要的安全风险评估。”

对政府是否会考虑立法以确保送餐与递送服务公司为员工发生交通意外的员工负责的问题，陈振泉指现有法律已规定公司须确保员工安全，包括确保他们骑脚踏车和使用时人代步工具方面有足够的训练。

陈振泉也提到，根据现有法律，用于送货的货车与汽车，送餐与递送服务公司须为第三者责任风险投保。但使用个人代步工具的递送员却没有这方面的保障。

“交通部正考虑立法以确保送餐与递送服务公司为员工发生交通意外的员工负责的问题，陈振泉指现有法律已规定公司须确保员工安全，包括确保他们骑脚踏车和使用时人代步工具方面有足够的训练。”



为庆祝圣安德烈疗养院(亨德申)今早正式投入运作，疗养院的六名长者特地献上精彩的表演。表演结束后，卫生部兼通讯及新闻部高级政务部长徐芳达上前搀扶长者下台。

亨德申新疗养院 结合乐龄护理设施 助年长者原地养老

黎远鹏报道
yuanyp@sph.com.sg
曾坤顺摄影

圣安德烈教会医院在亨德申一带设立一家结合疗养院与乐龄护理中心为一体的新中心，全方位辅助年长者顺利在家人身旁原地养老，同时也希望能在未来发展成为一家主要对失智症年长者需求的一站式疗养院与乐龄护理中心。

中心内摆放了各种健身设施的公园也开始开放给附近居民使用。

卫生部兼通讯及新闻部高级政务部长徐芳达今早为中心主持开幕仪式致辞时说，听说已有住在疗养院附近的居民受到鼓舞，定期来疗养院锻炼身体，保持身心活跃。

谈及这家中心未来的发展，安德烈疗养院(亨德申)总监陈发说：“有鉴于未来将有更多长者需要失智症相关照料，接下来几年，我们打算加强疗养院这方面的能力，包括安排医护人员进修、接受更多与失智症相关的培训等。”

除了疗养设施外，设

在同一处的日间乐龄护理中心也可向年长者提供失智症长者提供日间护理服务，为15名长者提供复健服务。

其他医疗机构如新加坡保健服务集团、新加坡智慧社会合作等，还将与中心发展成一主要对失智症年长者需求的一站式疗养院与乐龄护理中心。

患有失智症的梁瑞涛(87岁)自去年4月起入住疗养院。他的妻子李淑霞(83岁)受访时说：“这家疗养院很靠近我的住家，方便我能经常前来看望丈夫。未来说不定我也会前来这里的日间乐龄护理中心，看看丈夫的同时也能参与这里的各种活动。”

包括这家新疗养院在内，圣安德烈教会医院目前共设三家疗养院。其他两家分别在万国与女皇堡。待位于杜林的疗养院于2020年投入运作后，四家疗养院能提供1125个床位。

“此外，我们也会与

本地3女性飞南极13天 与全球100人组环保探险队

为传达环保信息，三名新加坡人今天飞往南极，与全球100人组成环保探险队。

她们是社会企业Hush TeaBar创办人王丽婷(49岁)、环保媒体公司Eco-Business创办人兼主理人蔡思彦(34岁)，以及独立创作歌手蔡韵娟(29岁)。

三人加入全球约100人组成的南极探险队，今天从阿根廷出发到南极13天，亲身了解气候变化对南极的影响，以及倡导保护地球的重要性。

这项跨年探险活动自2009年起进行，由全球百名徒步至南极北极的英国探险家罗伯特·斯旺(Robert Swan)发起和率领。团队此次将在南极参与有关气候变化、节能方案、环保等主题的工作坊，以及徒步旅行、观察鲸鱼等。

为了此行，王丽婷不



(左起)蔡思彦、蔡韵娟、王丽婷将赴南极，传达环保信息。(海峽时报)

惟自掏腰包2万4000元，但也有幸获得商家赞助户外装备。蔡思彦和蔡韵娟则是参与城市发展有关气候变化的比赛而胜出，获得参与探险的机会。

蔡思彦说：“很荣幸能到这个一生难得的机会，探索地球上最纯净的最后一片荒野。南极明显受到气候变化影响，虽然对多数人来说是它是个非常

偏远的地方，但那里所发生的气候变化对我们的生活和社会会造成非常切近的影响。

因此她计划回国后制作一部关于气候变化的纪录片，以及举办摄影展和短剧放映，捕捉南极的“声音”用于创作，并通过座谈会分享经验。

辅助长者原地养老 亨德申新疗养院 着重失智症护理

圣安德烈教会医院在亨德申一带设立的新中心，与乐龄护理中心结为一体，疗养院255张床位的入住率已达86%，其中有48张专为失智症长者而设的床位已全部住满。

黎运驹 报道
yuanyj@sp1.com.sg

圣安德烈教会医院在亨德申一带设立一家结合疗养院与乐龄护理中心为一体的新中心，全方位辅助长者顺利在家人身边原地养老。同时希望在未来五年发展成主要应对失智症长者需求的综合疗养院与乐龄日间护理中心。

这家在“建造、拥有和出租”(Build-Own-Lease)模式下兴建和发展的圣安德烈疗养院(亨德申)楼高六层，位于亨德申路一带，已于去年2月投入运作。疗养院内255个床位的人住率已达86%，其中有48个专为失智症长者而设的床位已全部住满。设在同一处的日间乐龄护理中心，也可为60名长者与失智症长者提供日间护理服务，同时也能为15名长者提供复建服务。

开放一花园 鼓励居民与长者交流

值得一提的是，为促进疗养院长者与附近居民的交流，设在中心一楼的花园每星期一至星期五都开放给公众使用。

卫生部部长劳达昨早为这家中心主持开幕仪式致辞时说，已有住



宋衍霞(右)因体力不支，无法更好地照料患有失智症的老伴巫满清，家人因此在去年4月安排巫满清入住圣安德烈疗养院(亨德申)。这家疗养院距离宋衍霞家相当近，方便她前来看望丈夫，喂他吃饭。(曾坤顺摄)

在疗养院附近的居民前来借用花园的健身设施，希望他们在强身健体的同时，也能多与疗养院的长者与工作人员交流。

圣安德烈疗养院(亨德申)总监陈临发受访时告诉《联合早报》：“中心投入运作约三个半月时，专为失智症长者安排的48个床位便已住满。目前，60个日间护理中心的名额中，也有三分之一的护理对象是失智症长者。可见亨德申一带对失智症相关服务的需求相当高。未来的需求料也会不断增加，因此接下来我们将加强中心照料失智症长者的能力。”

这包括围绕安排中心的98名医护人员进修，接受更多与失智症相关的培训；与新加坡保健服务集团、新加坡失智症协会等合作，安排失智症方面的医生、职能治疗师等前来，探讨如何将中心打造成更亲失智症长者。

陈临发说：“希望我们能在未来五年，逐步将这打造成一间专门应对失智症长者需求的综合疗养院与乐龄护理中心。”

87岁的巫满清已患失智症五年，一直由妻子与女佣在家照顾。直至去年4月家人决定将他送进这家疗养院，交由专业医护人员照料。

他的妻子宋衍霞(89岁)受访时说：“这家疗养院离我家很近，步行10分钟左右就到了，方便我能常来看老伴。再过一段时间，我也可能会来这里的日间乐龄护理中心，看望老伴的同时，也能参加各种活动。”

包括这家新疗养院在内，圣安德烈教会医院旗下目前共设三家疗养院，其他两家分别位于万国与女皇镇。待位于士佛的疗养院于2020年投入运作时，这四家疗养院将能为我国提供1125个床位。

骨和关节保养与维护

— 浅谈快速增长的植物钙与植物 Glucosamine

张女士，55岁，最近开始出现腰腿酸痛，抽筋麻痺，手脚无力的情况。上下楼梯或蹲下时膝盖也常感到酸痛乏力。她坐车和去巴刹时感到很多疲劳也出现类似的症状。一向知道自己患了膝盖关节退化的问题，她知道自己应该补充钙质和 Glucosamine 的保健品了。可是，面对市场上这么多的钙质和 Glucosamine，到底哪个好呢？

陈先生，48岁，Office工作，最近经常觉得颈部酸痛麻痺，有时还伴有手脚酸软。去医院一检查，才知道自己的颈椎关节因为长时间的低头工作和老化，变得狭窄了。压迫了神经线，再不注意化的话以后可能面临手术的治疗。要如何保健呢？吃钙是 Glucosamine 吗？

得从这中提 抓的大手治疗。现在越来越多人都选择来吃钙质和植物性钙质，和困扰。知道自己到了应该保健骨和关节的年龄，却不知道如何选择。本文我们就来探讨一下在前期快速增长的植物钙和植物 Glucosamine 市场。

如果从来源看，钙质 Glucosamine 都可以分为动物性来源和植物性来源。

1. 钙和植物钙

早期的动物性钙(第一类钙)产品多来自贝壳、Shell和骨头(Bone)，其钙源为碳酸钙(Calcium Carbonate)和磷酸钙(Calcium Phosphate)等。产品都便宜，此类钙源在人体的吸收率较低，使用者还可能面对便秘、胃不舒服、便秘等问题。

第二类钙主要为合成钙，如柠檬酸钙(Calcium Citrate)、乳酸钙(Calcium Lactate)等。吸收率较高，可能有一些副作用。

第三类钙为植物钙，如螯合螯合钙(英国专利448398) 第三类钙作用温和且具吸收率高。来自野生山山(Wild Yam)等，适合大众包括素食者。

早期市场上大部分为碳酸钙(Calcium Carbonate)以及壳类的钙质。现在随着人们健康保健意识的提高，越来越多的人选择植物来源的钙质来作为长期的骨保健。

2. Glucosamine 与植物 Glucosamine

大部分的 Glucosamine 是动物性来源，通常来自于虾、螃蟹的壳。不适合素食者。有的人长期吃可能会产生身上发痒、起红疹等慢性过敏反应，而植物性钙的 Glucosamine 吸收率较高，温和，不会引起过敏的情况，可以长期使用。

早期市场上大部分来自于虾、螃蟹壳的动植物的 Glucosamine。但现在随着人们健康保健意识的提高，越来越多的人选择植物来源的 Glucosamine 来作为长期的关节保健。

3. 选择钙质还是 Glucosamine?

钙质的功能主要是强化骨骼，防止骨质疏松和骨折。Glucosamine 的功能是修复关节软骨，帮助关节的健康。

| | |
|--------------------------|-------------------|
| 腰背酸痛、抽筋麻痺、手脚无力等 | 主要是补充钙质 |
| 关节不灵活、关节酸痛、关节僵硬、关节不适、肿胀等 | 主要是补充 Glucosamine |

4. 如何正确的服用钙质和 Glucosamine?

通常建议饭后服用，可以和其他的保健品一起服用，但是如果你有在服用药物或中药，和药物间隔1个小时服用，服用时避免喝咖啡、茶、汽水等酸性饮品一起，间隔半个小时。

全能钙™、全能关节灵™

是骨和关节保健最佳良品

缓解腰背酸痛、抽筋、四肢无力，辅助钙质吸收、维持骨骼健康

手脚麻木、关节肿胀僵硬关节不灵活

服用不会产生胃胀、上火排便困难

缓解关节声响、酸痛、僵硬，辅助软骨修复

僵硬、肿胀、不适

关节不灵活、走路困难

植物性钙质 吸收与利用率高，能充分保证体内所需要钙质，使骨骼肌肉强而有力。既能补钙、软骨、又能补钙胶原。

姜黄素 能良好地辅助骨和关节血液循环。

芦荟精华 润肠通便，排除杂质、溶解体内热气。

植物性 Glucosamine 吸收好、利用率高，缓解关节不适，辅助软骨修复。是动物性 Glucosamine 替代品，素食者可用。

MSM 辅助关节循环和软骨弹性，润滑关节，缓解酸痛，强筋健骨。

乳香精华活血清淤，帮助软骨和关节康复。

Q&N Pte. Ltd. 全能公司 电话: 6745 0321



Cortina watch

高登钟表

优惠

折扣高达

70%

明日起至2018年3月4日
上午11时至傍晚8时
(傍晚7时30分后停止排队)

高登钟表于

Raffles City #01-36

大华银行信用卡及转帐卡会员

将享有额外5%折扣



UOB CARDS

条款与条件: 此优惠只适用于Raffles City #01-36的高登钟表。优惠期为2018年3月1日至4日。客户必须用大华银行信用卡付款，并且是大华银行在新加坡、马来西亚、泰国及印尼发行的信用卡/转帐卡。此优惠不可与其它促销、折扣、优惠券或礼券等一起使用。大华银行将不会参与任何国家的任何政府或监管机构所颁布的法规和命令之任何限制和任何责任或义务。大华银行并不代任何银行或金融机构。任何有关优惠或转帐卡的争议必须直接向有关商家寻求解决。商家可能会针对其商品或服务的促销提供。大华银行并不为任何商家或机构及其服务时所遭受的任何损失、延误或损害承担责任。虽然此所获得的优惠是即时到账且可提现。大华银行并不对其完整性或准确性作任何保证或承诺或担保或承担任何责任。若此文件中内容与英文原文有任何歧义，应以英文原文为准。附带其它条款和条件。