

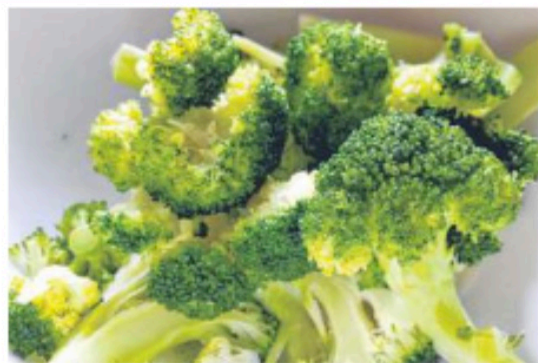
活得好

天天健康

文/陈德玮医生

(TTW Urology泌尿科高级顾问医生)

虽然我们无法控制前列腺癌的所有风险因素，因为年龄、家族史和遗传因素都起着重要作用，但特定的生活方式改变和筛查方案可帮助降低风险、早点发现问题，以便获得更理想的治疗效果。



▲建议每周吃西兰花、花椰菜等十字科蔬菜四至五次。(档案照)

在饮食方面，建议男性多吃：

十字花科蔬菜（西兰花、花椰菜、卷心菜和抱子甘蓝），含有助于维持健康的细胞分裂的化合物。建议每周吃四至五次。

番茄富含番茄红素，这是一种在前列腺组织中积累的类胡萝卜素。建议每周吃三至四次以番茄为主的菜肴。

大豆制品含有异黄酮，可能影响激素代谢，建议每周吃两到三次豆腐或其他大豆制品。

鱼类中的 Omega-3 脂肪酸能够抑制与癌症发展相关的炎症过程。鲑鱼、鲭鱼和沙丁鱼富含EPA 和DHA，它们是 Omega-3 中最具生物活性的两种形式，建议每周吃两份。

男性不妨多吃 十字花科蔬菜



生活美学

“幸福感不是一蹴而就的目标...”

朱志伟 / 整理

分享信息，生活美学并非奢华的品味追求，而是我们对于生活细节的觉察与实践；日常中的秩序与美感，能够创造出安全感与归属感，进而成为心理修复的场域。

健康幸福不必等待外在环境的改变，而可从自己身体照顾与日常选择中逐步建构。三点具体的行动实践：
一、以运动增强能量；定期安排规律运动，每周至少150分钟的中等强度运动（如快走、游泳、骑脚车等）。其次是柔软与伸展，每次5到10分钟伸展，可保持肌肉弹性与线条优雅。并将美感融入运动，选择喜欢的运动服、在自然场域运动、搭配美好音乐，让运动成为享受。

二、身体修复与睡眠；养成规律的睡眠习惯，保持固定就寝与起床时间，睡前尽量减光、避免使用电子屏幕，可做些深呼吸或轻柔拉伸活动，或点一盏暖黄小灯，还可以用喜欢的清薰香薰辅助放松。睡眠环境方面，选择透气床具、遮光窗帘、隔音处理及简洁空间布局。

三、内在美感与放松；日常生活中安排阅读、绘画、摄影、设计、音乐等活动，能使心灵得到滋润。例如学习正念或冥想，每天5到20分钟，进行呼吸观察、情绪觉察等练习。每天睡前省思一日所为，记下2至3件让自己感恩或感动的事，帮助稳定情绪、提升幸福感。透过有意识的生活选择，我们可逐步找回自主感与幸福感。身心健康能让人内在稳定，生活美学让人找到秩序与美感，两者相辅相成是当代人最可靠的幸福指南。

启示 有的人住在花园别墅，只觉天地窄小，因他没有感受生活之美。有的人蜗居一角，自觉天地宽广，体会出逍遥自在的快乐，因他有生活的美感。当代幸福感养成的趋势，是一个人身心健康与生活美学的整合，与贫富差距或者社会阶层无关。

·身心

幸福不是一蹴而就的目标，而是日积月累的生活选择。面对现代社会的各种挑战，我们唯有在“身心合一”的基础上，将美学融入日常，才能摆脱焦虑与倦怠，真正活出丰盛与安定。走向健康生活美学之路，需要给自己时间、耐心与空间。当学会用心感受、接纳自己，幸福才会像种子般，在日常点滴中慢慢发芽。这一切都能从小改变开始，如每日10分钟的正念练习搭配运动，在周末安排走入大自然，逐步形成生活中不可或缺的幸福网络。同时，透过时间管理降低拖延与压力，并合理分配工作与休闲，保持生活的可持续性。

·自躬

生活美学是一种将美感经验带入日常生活实践的思维方式，强调透过日常生活的感知与选择，赋予平凡生活以意义与秩序。例如用心准备一餐、好好地吃饭、布置周边环境让其呈现新生活等，都是将生命节奏转化为感性实践的过程。生活的细节，人与人的相处，我们想增进幸福，要常常带着：“对不起，我错了！”的心态，把自己当做坏人，学习水之德，

谦卑自躬，好处让别人享受，坏处自己承担，从让步吃亏之中，来冶炼自己的心性，扩大自己的心量。

我们的人生，向前的只是半个世界，而大家拼命的往前面挤，却不知道转身还有更宽广的半个世界。我们应学习不比较、不计较，从另外一个角度去寻找人生的幸福。

为什么会产生因循怠惰、时时心抱怨的现象呢？

点智慧·漫画

小聪明

图/梁铭惠



世间的许多这种聪明反被聪明误的例子。所谓“小智亡身，大智济世”，我们千万不要为了一点小聪明，而丢掉自己的人格和尊严。

最主要是人人没有养成“人生以服务为目的”、“助人为快乐之本”的认识，如果我们能改变做人做事的方式，幸福感也会自动地找上门来。

心灵宝藏 (书法版出自《星云大师一笔一划》) 感谢新加坡佛光山授权。
(生活上遇到问题想不通? 可打佛光辅导热线电话: 6686-6116, 时间: 星期一至星期五, 下午1点到5点。)

指毕丹星老调重弹 控方求驳回上诉



毕丹星表示，等裁决出来后才发表评论。

李耀文 罗妙婷 杨量而 报道 leeyw@sph.com.sg 纪允贤 摄影

毕丹星作伪证案昨天进行上诉，控方作出结论时，引用大法官在另一起上诉案所说的话，表示用之审讯被驳回的论点进行上诉，是不明智的做法，指毕丹星不能老调重弹。

工人党秘书长毕丹星（49岁）和工人党副主席费沙被指在盛港集选区前议员辣玉莎“撒谎门”事件中，向国会特权委员会供证时行为不当。毕丹星在去年3月19日被提控，面对两项抵触国会（特权、豁免和权力）法令第31（q）节条款的控状。

根据控状，毕丹星被指于2021年12月10日，在接受国会特权委员会询问时，谎称于2021年8月8日，与辣玉莎、林瑞莲和莫哈默费沙开会后做出总结，要辣玉莎向国会澄清自己8月3日在国会上撒谎。

第二项控状则指毕丹星于2021年12月10日和15日，在接受国会特权委员会询问时，谎称于2021年10月3日，对辣玉莎说，如果国会隔天问她她曾陪一名强奸受害者到警局的事，辣玉莎必须针对此事件作出澄清。

毕丹星不认罪，案件在国家法院展开审讯，法官于今年2月判毕丹星罪成，每项控状各罚款7000元，共罚款1万4000元。

毕丹星对裁决不满，昨天通过律师提出上诉。辩方律师在两个小时半的上诉陈词中，围绕“把谎言带进坟墓”和“我不会审判你”两个关键内容做出阐述，并与法官在庭上交锋。

控方昨午在作出结论时，引用大法官在另一起上诉案所说的话。

大法官在审理“小股风暴”主谋苏启文的上诉时，表示上诉庭的责任并不是重审案件，要在上诉时推翻调查事实所得结论（findings of fact）的门槛很高，如果要用上审讯被驳回的论点进行上诉，以取得不同的结论，是不明智的做法。

控方指毕丹星不能老调重弹，他之前所说的不被审讯法官采纳，如今上诉还在重申立场，控方因此求法官驳回上诉。

而法官在聆讯过中也提醒，辩方在上诉案中的责任，是说服他有关国家法院法官作出的裁决与证据不符。

法官在双方完成陈词后，表示需要时间斟酌，决定择日发表裁决。

控方：毕丹星8周没跟进 证明‘带进坟墓’之说属实

控方表示，毕丹星知道辣玉莎在国会撒谎后，连续8周没跟进，显示根本没东西要跟进，证明辣玉莎指毕丹星要将真相带进坟墓的说法是真实的。

控方在陈词时说，毕丹星知道辣玉莎在国会撒谎后，在2021年8月8日至10月3日期间，完全没有与辣玉莎跟进。

辩方律师昨早针对此事提出解释，指毕丹星当时要为反对防止外来干预（对应措施）法案通过进行准备，还要为孩子上学事宜操心，因此无暇与辣玉莎跟进处理她在国会撒谎的事。

不过控方举例，指毕丹星在2021年8月8日之后，针对辣玉莎在国会提出女性割礼的回教社群问题提供建议，显示他有能力跟进事件。控方指毕丹星完全没有后续行动，显示根本没东西要跟进。

大批媒体跟拍 外国旅客以为是明星

庭审午休期间，由于大批媒体跟拍毕丹星，也有公众上前与他自拍，结果外国旅客以为他是明星。

毕丹星在庭审午休时间步行到隔壁的国会大厦，过后他出来走向代表律师的律师楼时，大批媒体在交界处对着毕丹星拍照。

也有公众上前要求和毕丹星自拍合影，毕丹星都微笑答应。

两名旅客见大批媒体狂拍，以为毕丹星是明星，甚至一度上前与他搭话。

法官择日裁决

昨天双方陈词近5小时后，庭审于下午约4时10分结束，法官表示将择日发表裁决。

法官说，裁决出炉后，各方将接获通知。控方与辩方律师团队在离开前互相握手。

毕丹星过后独自走出法庭时，对媒体发表谈话约30秒后便离开。他先感谢大家久等，过后指出他不打算发表任何声明，或者回答问题，因为法官还未发表裁决。

他说，先让法庭审理双方提出的论点，他才能发表评论。

活得好 天天健康

文/陈德玮医生 (TTW Urology泌尿科高级顾问医生)

虽然我们无法控制前列腺癌的所有风险因素，因为年龄、家族史和遗传因素都起着重要作用，但特定的生活方式改变和筛查方案可以帮助降低风险、早点发现问题，以便获得更理想的治疗效果。

在饮食方面，建议男性多吃：
十字花科蔬菜（西兰花、花椰菜、卷心菜和抱子甘蓝），含有有助于维持健康的细胞分裂的化合物。建议每周吃四至五次。
番茄富含番茄红素，这是一种在前列腺组织中积累的美胡萝卜素。建议每周吃三至四次以番茄为主的菜肴。
大豆制品含有异黄酮，可能影响激素代谢，建议每周吃两到三次豆腐或其他大豆制品。
鱼类中的Omega-3脂肪酸能够抑制与癌症发展相关的炎症过程。鲑鱼、鲭鱼和沙丁鱼富含EPA和DHA，它们是Omega-3中最具生物活性的两种形式，建议每周吃两份。

▲建议每周吃西兰花、花椰菜等十字科蔬菜四至五次。(档案照)

买4.5元菜头糰 误转450元

摊贩吁食客：转账前看清楚

管雅凡 报道 yfguan@sph.com.sg
顾客买4.5元菜头糰，却转了450元给摊贩，所幸及时发现。菜头糰摊贩称，手机转账方便，呼吁食客转账前要看清楚。

这起事件发生在上星期四（10月30日）早上10时许，地点是实龙岗花园熟食中心的“红沙厘菜头糰云吞面”摊位。

摊位摊主许国胜（54岁）告诉记者，当时一名男子在他摊位买了一份4.5元的菜头糰，然后用手机转账。

“他转的时候突然叫了一声，然后告诉我不小心转了450元。由于当时有很多食客，我把450元转回给他，然后他又转了4.5元给我们。”

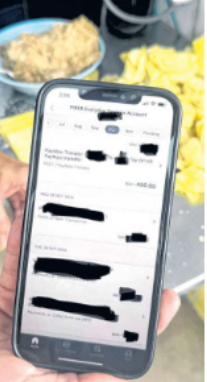
许国胜说，类似情况其实已经发生两三次了。

“之前有食客点了16元的食物，然后转了1600元。那时也是当下就发现，我们就同样转回去了。”

许国胜表示，手机转账固然便利，但也要注意金额是否正确。

“有些银行的应用程序不太一样，一不小心，转的金额就会变十倍甚至百倍之多。”

不过他也表示，现在技术先进，一旦有转账交易，手机就会收到通知。



许国胜当时就把450元转还给了食客。

网上引热议

食客将此事故上网引发热议。该名食客将这段经历放上自己TikTok账户上，有不少人留言。

有人称，自己也曾遇到类似情况，例如转了180元买汽水。

也有人留言戏称，食客可以向摊贩换100份菜头糰。