

活得好

天天健康

文 / 陈德玮医生
TTW Urology 泌尿科高级顾问医生

前列腺癌是男性常见癌症之一，饮食与生活习惯在预防和病情控制中扮演着关键角色。



男性少吃红肉，或可预防前列腺癌。（档案照）



定期锻炼，可影响激素水平、减少炎症。（档案照）

改善饮食勤运动 助降前列腺癌风险

建议男性少吃红肉和全脂乳制品等高饱和脂肪的食物，以免增加患前列腺癌的风险。

男性定期锻炼可影响激素水平、减少炎症。每周建议进行150分钟的中等强度运动，包括快走、游泳、骑脚车。为了保持一致性，建议分成一周五天，每天固定做30分钟运动。

体内脂肪过多会产生炎症化合物，并改变激素代谢。肥胖可能是侵袭性前列腺癌的一个风险因素，并可能影响治疗效果。因此建议男性应管理好自己的体重，避免过重。



以大自然为师

“从自然界学到宝贵的道理…”

朱志伟 整理

分享信息：梅斯卓是一位瑞士电机工程师，一次他带着猎犬到后阿卑斯山打猎，不久后他开始为一件事苦恼，那就是山上随处可见的苍耳。苍耳是草本植物，高约20到90厘米，全株被白色短毛，圆形的果实上长满了坚硬的刺。

梅斯卓发现，这种钩刺总是沾黏在自己的裤管与犬身上，需要花时间去除，但奇怪的是，这种刺却不依附在所穿的衣服上。这引发了梅斯卓的好奇心，在显微镜下仔细观察，他注意到，是苍耳果实上数以百计的倒刺勾住衣服纤维与狗的毛发。

从这个观察再去想象，梅斯卓经过10年努力，发明一种由纤维制成材质，具有紧固特性的钩环设计，商品的注册商标是维克罗（Velcro），这就是被称为20世纪最实用的发明之一，俗称魔术贴的黏扣带。

一开始，魔术贴被应用在太空工业上，帮助太空人能比较容易地穿脱笨重的太空衣，不久之后，运动及休闲服装制造商也大量采用这种设计取代拉链，梅斯卓因此成了大富翁。到了今天，魔术贴已无所不在，它甚至在第一个人工心脏手术中，用来固定病患的心脏。

魔术贴的发明是典型的仿生应用，也就是模仿各种生物形态的应用，通过仿生，科学家可以用来发展新的技术或是新用途。仿生的概念是科学家、工程师向大自然学习的结果，这是对大自然的致敬。我们的祖先其实早就知道这个道理：老子在《道德经》里就不提到了“师法自然”，以自然为师的概念吗？

启示 所谓自然界，是宇宙间所有生物与无生物的总称，包含有动物、植物和矿物三界。人类因进化快速，才取得领导世界的权利，然而，自然界的奇妙，人不见得了解多少，可以学习的地方太多了。

·定律

大自然有日月星辰，风雨雷电，山川湖泊，树木花草，这一切的生长、运转，都有他的规律。时至深夜，我们就知道，再过几个小时以后太阳就会出来；现在是上旬或下旬，我们就知道月亮将以什么样的形态露面。春夏秋冬，就是时间的自然定律；生老病死，就是人生的自然循环；成住坏空，就是世界的自然道理，所以大自然是我们的老师。只是，登高望远可以望远，却也有发生山崩的危险；河流可以划船，逍遥自在，但漩涡逆

·悟道

佛陀一生也和大自然有着密切的关系，他降生在蓝毗尼园的无忧树下；创立佛教之前，一直在茂密的森林中修持苦行；后来在菩提树下，夜睹明星而证悟宇宙的真谛；在鹿野游说的鹿野苑初转法轮；沿着恒河流域弘法度众；最后在尸那罗城外的娑罗双树下涅槃。

除了佛陀，其他像阿难在林间习定；须菩提于树下娶妻，体会甚深空义；永明延寿禅师闻泉落第地，豁然顿悟“扑落非他物，纵横不是尘，山河并大地，全露法王身”；

也能让人汇源。这些自然的现象，人经验过之后，就能与自然共存，甚至以自然为师，从自然界学到宝贵的道理，懂得如何在人间生存。

然而，有些人因为私利，正与大自然于迎面相撞的危机，他们的活动，已为环境和宝贵的资源带来无可挽回的伤害，严重危及人类社会与动植物世界的未来。我们只有秉承着“以大自然为师”的理念，才能尊重其他物种的生存空间，地球才能活得长久，后代子孙也才有安居乐业的空间。

赵州禅师的庭前柏子树，以及南宋张九成参柏子树公案，听到蝉鸣，省悟“春天夜一声蝉，打破乾坤共一家，正恁么时谁会得？岭头脚痛有尘沙”，甚至有将自然万物神格化，来藉以说法的，如经典中的日光菩萨、月光菩萨、山神、川神、火神……可以说大自然的花草树木、虫鱼鸟兽、山河大地、日月风霜，都是修行者悟道的机缘，同样的，因敬教对大自然的尊重与爱护，也多少维持了自然生态茂盛蕃郁、法尔如是的面貌。

智慧·漫画 变数的应对



生活中充满无法预期的变数，让人不安。如果生活一成不变，每日刻板的循环，不就失去了人类生存的意义和价值？

我现在最担心工作被人工智能取代。人只要肯自力更生，必有多路可以走。

人生无常，变化无数，我们唯一能做的就是：面对问题，不要逃避。

（书法图版出自《星云大师一笔字书法》，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2点到5点。）

共谋典当镀金戒指 青年骗61400元

判监20周

杨量而 报道 liangy@sp.com.sg

青年向两名欠债者介绍“工作”，再跟“供应商”取货，三人共谋把六枚镀金的假金戒指换成不同的当铺典当，骗走超过6000元，如今青年被判坐牢20周。

被告林伟龙（23岁）面对六项诈欺和一项抵触通用电脑法案的控状，昨天承认其中两项控状，余项由法官下判时一并考虑。

案情显示，被告事发时并没有工作，他的两名同伙分别是郑家鸿和林伟俊。

2024年7月，一名叫“达尔”的人通过WhatsApp联系被告，说只要被告找到当铺典当“金戒指”，就能收下当金的15%当佣金。调查揭露，所谓的“金戒指”其实是外观似金，实为镀金银制的假金戒指。

被告隔月把上述的“工作”介绍给另外两名欠他钱的同伙，被告当时知道两人急需现金，就透露有供应商会提供他“金戒指”，如果两人感兴趣，可让他知道。

两名同伙答应接下工作，达尔过后叫跑腿把戒指送到义顺交给被告。

8月2日至6日期间，被告和同伙到不同的当铺，一共当掉六枚戒指，共骗得61400元。他们犯案时，都是由两名同伙的其中一人去典当戒指，被告和另一人则在店外或附近等待。其中一次，是郑家鸿在8月2日独自行动。

两名同伙把收到钱的85%交给被告，让被告把钱交给达尔，剩下的15%，两名同伙则拿给被告，当做还债。

受骗的当店包括位于义顺9道升合坊的万源当和义顺5道第101座的万源当。

被告在2024年8月16日被逮捕。（人名音译）

被告求情指 全程没进当店

被告林伟龙（海峽时报）

共骗6当店 一同伙已判刑

控方指出，案件涉及团伙，被告罪责最重，因他把其他两人带入计划当中，且他还负责到“供应商”取戒指，因此要判到他20到28周的监禁刑罚。

另外，控方也指被告的罪行涉及六家当店，所骗的金额超过6000元。

同伙林伟俊的案件还在审理中，郑家鸿则早前承认多项包括欺瞒、串谋欺瞒以及无证驾驶等的罪名，他在今年5月已被判到坐牢15个月又8周，罚款2900元，以及30个月不得考取驾照。

购车证成价全面回落

未来三个月可供投标的购车证总额增加，促使所有车组购车证成价都回落，三大车组别成价连续两轮走低，中小型汽车组跌破122元，回落至接近9月的价位。

《联合早报》报道，本月首轮购车证公开投标活动昨日下午结束，应对大众市场需求的中小型汽车组（A组）成价下跌171998元（-9.8%），报11万零2元，接近9月首轮的10万7889元价位。

大型及豪华车组（B组）成价下跌1万6888元（-12.8%），报11万5001元。一般用于注册组汽车的公开组（E组）成价则跌1万4990元（-11%），报12万1010元。

货车和巴士组（C组）成价跌801元（-1%），报7万6000元。电单车组（D组）成价跌789元（-8.4%），报8600元。

陆路交通管理局在投标结束后不久发表声明，吁请潜在买家继续谨慎竞标。

陆管局在上月公布，11月至明年1月可供投标的购车证总额增加1.5%，共计1万7894张，与8月至10月的1万7871张相比，多283张。

A组购车证配额共7662张，多76张（1%）。陆管局说，A组的购车证供应预计从下个季度起达到高峰，使供应分布更平均。



被告求情指 全程没进当店

被告林伟龙（海峽时报）

被告求情时，被告犯案时只有22岁，要求可考虑缓刑判刑。

被告的代表律师指出，是被告的朋友表示对这项“工作”感兴趣，被告在其中扮演的只是协调的角色，不过他没有进入当店，过程中都是在门外等待，是被告的同伙进入当店去典当戒指。

律师还说，被告收到款项，是两名同伙借道交给被告的欠款，不过，法官指淡化被告的罪责并无益处。他最后判被告坐牢20周。

活得更好 前列腺腺癌

文 / 陈耀玮医生 TW Urology 泌尿科高级顾问医生

前列腺腺癌是男性常见癌症之一，饮食与生活习惯在预防和病情控制中扮演关键角色。

改善饮食 助降前列腺癌风险

男性少吃红肉，或可预防前列腺癌。（档案照）

定期锻炼，可减少激素水平、减少炎症。（档案照）

建议男性少吃红肉和全脂乳制品等高饱和脂肪的食物，以免增加患前列腺癌的风险。

男性定期锻炼可减少激素水平、减少炎症。每周建议进行150分钟的中高强度运动，包括快走、游泳、骑自行车。为了保持一致性，建议分成一周五天，每天固定做30分钟运动。

体内脂肪过多会产生炎症化合物，并改变激素水平。肥胖可能是侵袭性前列腺癌的一个危险因素，并可能影响治疗效果。因此建议男性管理好自己的体重，避免过重。

我国首任驻华大使 郑东发逝世 享寿96岁

我国首任驻中国大使郑东发星期二（4日）逝世，享年96岁。

《联合早报》报道，郑东发上月9日中风，到一大医院接受治疗，约一周前转至雅西慈惠医院，星期二安详离世。

他的儿子昨日下午在脸书发文忆述：“父亲是个沉默寡言的人，更少流露情感。但他始终关心着我们，确保我们始终一切都安好无恙。”

郑东发在1991年至1998年担任新加坡驻华大使，是我国与中国建交后，向中国派出的首位大使。在派驻中国前，他在1988年至1991年担任驻日本大使，同时于1988年至1990年兼任驻韩国大使。他在2004年退休前，是我国巡回大使。

外交部昨日发文指郑东发在外交任职期间为我国外交政策做出了卓越贡献。

文告说，在北京任职期间，郑东发致力为促进中新领导人之间的密切关系，提升新加坡发展经验的影响力。他参与了首个政府间合作项目——苏州工业园区的创建和发展，这个项目至今仍是双边合作的基础。

此外，郑东发曾在不同政府部门工作。在文化部门任职期间，他也兼任新加坡广播局总经理，及后来的新加坡大使。他被认为是新加坡华语电视剧在1980年代起的重要推手。



郑东发是我国首任驻华大使。（海峽时报）

	11月第一次	10月第二次	差额
A 中小型汽车组 (1000CC/30km/h起, 每辆车准力准车准力10个座位)	110,002	122,000	-11,998
B 大型及豪华车组 (1000CC/30km/h起, 每辆车准力准车准力10个座位以上)	115,001	131,889	-16,888
C 货车和巴士组	76,000	76,801	-801
D 电单车组	8,600	9,389	-789
E 公开组	121,010	136,000	-14,990

芬兰研究 电子设备使用方式 对青少年大脑健康有影响

（赫尔辛基讯）芬兰苏芬兰大学与库奥皮皮大学医院联合开展的两项研究显示，青少年的运动习惯以及电子屏幕的使用方式等因素会影响大脑功能和心理健康。

两项研究结果表明，保持良好心态、积极参与运动并合理使用电子设备，对青少年大脑的健康发育具有重要意义。结果显示，体育能较好的青少年在大脑运动皮层的兴奋性与抑制性之间保持更好的平衡，这种平衡是支持学习的良好、注意力集中及大脑发育的重要基础。

此外，影响大脑健康的关键并非屏幕使用的时长，而在于使用方式的不同。被动使用电子设备，如刷手机会削弱大脑皮层的“抑制机制”；主动、创造性地使用数字设备，如参与互动类应用则与更高的大脑反应敏感性相关，这种积极效应类似于有组织的体育锻炼。