

2023年10月12日 星期四

活得好
天天健康

文 / 庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

今天是世界视力日，本报《活得好》请鹰阁医院仁爱眼科诊所高级眼科顾问医生许欧文解析全球导致永久失明的主要眼疾之一青光眼。

► 许欧文
高级眼科顾问医生

Normal field of vision



Early glaucoma



Advanced glaucoma



Near-terminal glaucoma

◀ 由于中心视力仍然良好，早期青光眼患者往往没有察觉自己的视力出问题。（档案示范照）

定期检测 尽早诊断

早期青光眼 症状不明显

早期青光眼，眼睛在外观看不出明显变化，患者往往到了晚期才视力模糊。医生因此鼓励大家进行常规眼科检查，及早诊断出眼疾。

在我国，青光眼影响约10%人口，并且多达50%病例未被诊断，其中有一些年长者，误以为视力不佳是正常老化现象，而延误就诊。

高级眼科顾问医生许欧文受访时说，当眼压太高，可逐渐丧失视神经纤维（optic nerve fibres），而造成视力丧失。最先影响的是周边视觉（peripheral vision）或侧视觉（side vision）。

由于中心视力仍然良好，患者还能看到东西，往往没有注意到自己的侧视力已经受影响。这就是为什么青光眼被称为“沉默的视力小偷”。

随着病情进展，中央视力也受到影响，患者才会察觉自己的视力丧失。

当这种情况发生时，青光眼往往属于晚期。到了这个阶段，眼睛的视神经已非常脆弱，治疗变得更困难。



戒律的真正意义

“不应只拘泥于戒相…”

朱志伟 / 整理

· 基础

星云大师
【古印度萨罗国王】征战归来，因为对御厨准备的饭菜不满意，大发雷霆要将御厨处死。厨为了活命，便托人向皇后求情。

皇后说：“你受戒了，不喝酒了，今天我要设宴，陪你喝酒，表示对你的欢迎。”波斯王一听非常高兴，直说：“太好了！”但一方面又感到疑惑：“你不是受过戒、不喝酒了吗？”

末利夫人答：“为了迎接大王，我今天破例一次不要紧。但是大王，我今天有个请求，好酒要有美膳相配，我希望御厨能亲手做我喜欢的菜色。”国王听后想到，宴会做御膳的厨师，刚下令要砍头了，于是国王大喊：“刀下留人！”就这样，御厨得以捡回一条命。当波斯王知道末利夫人为了救人不惜犯戒时，深受感动。

持戒是生活中修行一切善法的基础，戒不是用来“谈诗”的，而是要去实践的。戒是心中的一念，不应拘泥于戒的条文表相里。若我们是因为贪嗔痴而造作不当的行为，那就是犯戒；若我们是为了救人救世，即使行为有所违反，也不能等同一般的犯戒来看待。而人不管信仰哪个宗教，都不应只拘泥于戒相，还要懂得活用戒条，才是戒律的真正意义。

日常中我们“待人好”，处处为人设想，凡事都能了解“因果果报”的

戒可以说是我们的老师，指导我们什么能做，什么不能做。戒是我们的围墙，保护我们的安全；戒是一本善书，让我们增加道德内涵，让人家乐于接近我们。戒是建造宫殿的基础，一个人若没有戒法的保护，难以抵抗人生的风雨，希望大家不要怕受戒、守护戒法，如护眼中珠，从不变犯人做起，再扩大，能爱护一切众生。

在佛教中，一个破戒的人也并非

所谓“戒”，是用来防非止恶，防止人做坏事的。佛教虽讲“不饮酒”戒，但未利夫人为了救人一命，出发点虽清净、慈悲的，并不在贪图个人享乐，又岂能轻易地就论定她的罪过呢？

真理，这就是持戒。不过，假如有人要偷东西，叫我们帮他拿，不拿他就要杀了我，那我就帮他偷盗；或是有人追求我们，他说如果我不从，他就要自杀；我们为了他，不得不犯戒。像这些都是个人自私的行为，这是没有理由的，这是犯戒的。

所谓“戒”，就是众善奉行，你要能爱大众、爱社会，要能为众人牺牲奉献，那么即使是“割肉喂鹰，舍身饲虎”，也不算犯戒。

可耻，只要至诚忏悔，仍有重生希望。只是，我们千万不要陷入“破见”，那是根本上思想的错误，如邪见、见取见（意思是执着于我们的见解是对的，无法改变）、戒禁取见（不正确的知识和心态）等的昧于因果的邪恶见解，是烦恼的根源，也是障道的因缘。

正心诚意

智慧·漫画 犯了邪淫

图/梁晓星



星云大师开示 见人色美，起心私之，人虽不现，神已早现；“色不迷人，人自迷”，我们如果没有抵制的力量，很容易就会在诱惑下生出祸端。

《生活遇到问题想不通？可打佛光辅导热线：6666-6116。时间：星期二至星期五，下午1点到5点。》

吃260元意大利餐 3男女没付款开溜

曾薪机 报道

chunghe@sph.com.sg
●24小时新闻热线：1800-6227288/91918727
WhatsApp/WeChat照片：91918727

吴伟国 摄影

3名年轻男女被指吃霸王餐，用餐后没付款就相继离开，让餐厅蒙受逾260元损失。

这起事故于上周六（7日）晚上9时许发生，地点是布连拾街（Prinsep Street）第60号的“STAGE”音乐餐厅。

餐厅经理阿尔受采访时指出，年约20多的一男二女于7日晚上约9时就已经来到餐厅，点了鸡肉意大利面、黑松露披萨、半打生蚝以及酒精饮料等，全部消费是268元。

“我们当时在忙，也没有特别留意，直到凌晨1时许，员工发现他们的桌上已经空无一物，才惊觉他们全部已经离开。出去追赶时，他们已消失无踪。”

打扮亮丽 15分钟内相继离开

事后，他们调阅监控，发现3个人是在凌晨1时许，分别于15分钟内相继离开，因此相信他们有意要逃单。

“这3个人看起来并无异常，加上他们打扮亮丽，我们都没有怀疑过。”

她透露，餐厅有户外用餐区，很多客人都会在用餐期间到外面抽烟，员工都习以为常。

“我们不清楚这3个人的身份，有可能是游客也说不定，我们只希望对方能在看到新闻后回来付钱，我们也没打算报警。”

经历这起事故，餐厅只能让员工日后加倍小心。

“如果让顾客在食物送到后就付款，或可能会引起他们不快，我们只能提高警惕。”

布连拾街



3名男女被指用餐后还未付款就离开。（受访者提供）

STAGE西餐厅偶尔也会发生顾客忘记付款的事情。

▼3人点了多份餐点和饮料，合共268元。



曾有类似事故 客人主动回来付钱

此前曾发生类似事故，客人都会主动回来付钱。

网比指出，一年多前曾有一对情侣同样逃单，将一些瓶的威士忌放进包包内带走。

“不过，他们隔天就主动返回还钱。”

她说，此前也曾发生过顾客还没付钱就离开，但当员工追上后，他们都会还钱，很多时候只是忘记结账。

“但这一次，这3个人的行为太奇怪，所以我们相信他们是有意要吃霸王餐。”

含李斯特菌 一款澳大利亚乳酪被召回

一款产自澳大利亚的乳酪被发现可能含有李斯特菌，新加坡食品局已指示进口商召回产品。

食品局昨天发公告，澳新食品标准管理局（Food Standards Australia New Zealand）发出通知，召回可能含有李斯特菌（Listeria monocytogenes）的一款名为“Unicorn Classic Camembert”的乳酪。这款乳酪重125克，食用期限为今年11月8日。

据zaobao.sg报道，食品局已指示进口该产品的本地进口商协泰贸易私人有限公司（Xie Chun Trading Pte Ltd）召回受影响产品，召回工作正在进行中。

当局建议已购买该产品的消费者不要

食用，若有疑虑，可联系购买点查询。已食用该产品并担忧健康问题者，应寻求医疗建议。

李斯特菌主要以食物为传染媒介，可能引起食物中毒。容易受李斯特菌污染的食物包括未经高温灭菌（unpasteurised）的乳制品、软乳酪（包括经霉菌发酵的乳酪）、冷藏肉酱、熏鱼以及即食的熟食和香肠。摄入李斯特菌后，可能导致身体不适，症状包括发烧、肌肉酸痛、恶心、腹泻等。



▲受影响产品食用期限至2023年11月8日。（食品局提供）

孕前或孕期肥胖 增患心血管疾病风险

（综合讯）美国一项新研究显示，女性孕前或孕期肥胖将显著增加未来患心血管疾病的风险。

这项于星期二发表在医学学术刊物《循环研究》的研究发现，在

孕早期三个月存在超重或肥胖状况的女性，患妊娠期糖尿病或妊娠高血压的风险是正常体重女性的约两倍。

超重或肥胖孕妇孕后患心血管

疾病的风险也更高。

这项研究共跟踪了4216名初次怀孕的女性，研究周期从孕早期开始，直到产后约3.7年结束。

非礼11岁女童 惯犯监18月鞭3下

李耀文 报道

leeyw@sph.com.sg

有非礼女童的惯犯在组屋楼下跟踪放学回家的11岁小学女童，女童不敢和他同乘电梯而走楼梯，结果他还不要休，紧紧跟随非礼，被判监牢18个月，打鞭三下。

被告是25岁的刘伟豪（译音），他案发时在服装店当零售助理。控方以一项非礼控状提控他，另一项跟踪的控状则由法官官下判时纳入考量。

案情显示，今年2月10日，被告因住家在进行装修发生，于是到附近组屋底层打发时间。

到了下午3时05分，一名11岁的女童在放学后走路回家，刚好经过被告。

被告决定跟踪女童回家，因此一直紧跟在女童身后。

女童听见背后传来被告的脚步声，感到十分害怕。她路过一窗户时，回头透过玻璃的反射，看见被告离她很近。

被告刘伟豪在楼梯间非礼11岁女童。（档案示意图）

女童被吓坏，决定不要搭电梯上楼回家，以免与被告同乘一架电梯。

怎料，被告在女童上楼时，突然伸出手非礼女童。女童立即推开被告的手，大喊叫被告离开。

女童在被告逃走前，将被非礼的事实告知父亲，父亲事后报警。

警方通过警方电眼画面，确认被告身份，迅速将他逮捕归案。

被告也被控对7岁女童动粗

被告也被控对另一名7岁女童动粗，而他之前在5年内因非礼3名女童而被判入青年改造所和监狱。

被告有前科，在2017年4月13日非礼一名11岁男童下体，同年10月29日又非礼一名5岁女童，被判入青年改造所。

被告在2021年1月8日刑满出狱后，同年3月17日，在书店再次非礼一名9岁女童的大腿，被判监牢12个月。

