

紅塵記事

女人逛街

慕秋

上周末難得有些自由時間，一個
人興沖沖去了屯門。很久沒來，真沒
想到，< >名店林立寬敞明亮，加上
天橋將屯門時代廣場、錦薈坊及屯門
市廣場連接起來，整個商業區大得像
迷宮，昔日市區人眼中的邊遠地區，
竟打造出如斯繁華世界！

女人逛街不一定要買東西，就是看看喜歡的商品
，比如衣服、首飾、包啊鞋啊諸如此類，我那天也是，
轉了個多鐘，並沒買下什麼，過下心癢，就滿足了。
我先生不喜欢逛街，老夫妻出街通常是奔餐廳，或者

我們亦路過查令十字街，想起多年前讀過的
書《查令十字街八十四號》（84 Charing Cross
Road）。此書初版於一九七〇年，為紐約女作家
海倫·漢芙（Helene Hanft）與英國書商弗蘭克
·德倫（Frank Doel）之間始於一九四九年、歷
時二十年的信件來往。他們不僅討論書籍、版本
，也涉及日常瑣事。海倫也在「二戰」後英國食
物短缺時，給德爾及書店員工寄去食物包裹。溫
情不乏趣味的遠距離友誼，卻因德爾於一九六八
年因腹膜炎去世戛然而止。書店也最終關閉。海
倫於一九七一年夏終於得以站在查令十字街八十
四號門前，人去樓空。如今這棟樓的牆壁上，記
述這段故事，而本身已成為餐館「物質食糧日」
漸比精神食糧更受推崇，前者必須而後者被認
為可有可無。

在倫敦，見到在國王學院
任教的學姐A。她是印度裔加
拿大人，在芝加哥大學東亞系
獲得博士學位，在荷蘭作了兩
年博士後，再輾轉英國任教。
與她在大英博物館門口見面，
漫步倫敦，傾談四小時。途經
考文特花園、幾個博物館、大笨
鐘、威斯敏斯特教堂，過泰晤士河，遠望「倫敦之眼」（想起那
年冬天在塞納河畔情景。一條穿過城市的河流，
總令風景靈動），廣場上街頭表演的人們，在河
畔英國電影學院門前看到喝酒的人們，嬉戲的孩
童及書市。考文特花園歷史上是蔬菜水果市場，
音樂劇《窈窕淑女》中女子，本是考文特的賣花
姑娘；希區柯克電影《狂凶記》（一九七二）中
連環殺手，則為考文特的水果小販。

廿世紀初，女裝機械腕表
才出現；從女性手鐲裝飾和小
型袋表蛻變出來，德國人稱為
「手帶小鐘」。初期有些女性
專用的襟表、吊墜表和手袋小
鐘等，也改裝成腕錶，添加表
耳，用帶子穿上的。（上鋪用「
字位和「表把的」（上鋪用「
，是在表帶右方中間位置，亦即與表帶成直
角；故看時間，要把手腕伸向上空或伸直，
很不方便。

廿世紀二十年代時，女性戴腕錶，作為
首飾或裝飾品多於實用；根本上廿世紀初以
前，女性很少擁有和隨身攜帶袋表，而袋表
似屬男性專用用品。第二次世界大戰前，女性
機械腕錶多注重表殼設計、美觀和鑲嵌寶石
和耐用。換言之，還沒有普通像男性機件級
數高的腕錶，追求複雜性能，諸如萬年曆、
打簧（三問或二問）、日月星、月相、計秒
、陀飛輪等等。不過，迄今仍有不少喜愛典
雅高貴古味的女士，對上世紀三十年代以前
女裝腕錶情有獨鍾，因為獨特、富品味，難
以雷同。

例如附圖，是一九二〇年「卡地亞」廠
精製的正方形真白金女裝腕錶，四周鑲黑綢
瑪瑙，四角鑲小型鑽石；現今十分難遇上。

帝嚳作為始祖的身份，《史記
》所言甚詳。皇甫謐歸納云：「（
嚳）納四妃，卜其子皆有天下。元
妃有邠氏女曰姜嫄，生後稷；次有
娥氏女曰簡翟，生禹；次陳豐氏女
曰慶都，生放勳；次歐陽氏女曰常
儀，生帝嚳。」帝嚳崩後，帝摯、
帝堯（放勳）相繼登位，而禹為殷
祖，後稷為周祖。以華人慎終追遠的文化品格，帝嚳
縱無赫赫之功，納入五帝之列卻是理所當然。

甲子年，後漢王國維指出帝下的殷人始祖「高
祖偃」即帝俊，再次令人聯想起帝俊與帝嚳的對應關
係。不過，卜辭從未出現過嚳字。且《國語》云：「
商人禘舜而祖契，周人禘嚳而郊後稷。」可見殷周始祖
分別為帝舜（俊舜之音之轉）、帝嚳。殷為東夷一脈
，周為華夏分枝，很難想像其始祖偃會是一人。然而隨
着西北周國的興起，有關商、周共祖的政治論述便出
現了（一如宋代理學、金約為兄弟之國）。《山海經

夜尿頻繁，指的是在睡眠時時
醒要起身解尿，且解完後又繼續睡
的症狀。正常健康人在睡覺的時候
，體內會產生出高濃度的抗利尿分
泌，使尿液中的水分大量回收體內
，尿道中只留存少量濃縮的尿液，
不會產生排尿的緊迫感。如果不是
睡前大量飲水，夜間過多起來排空
一次小便，此乃人體健康機制使然
，要是人在夜間，也像白天那樣安
穩寧靜的睡眠時間，來恢復自己的
體力呢？

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

下尿路感染如膀胱炎，攝護腺炎，尿道炎等病，
都會產生膀胱過動，使排尿量變少而次數變多，不過
此種情形是在白天或睡眠中同樣發生；
腎症候群，慢性肝病，心功能不全，靜
脈循環不良，淋巴水腫等，在白天有
水腫現象，睡時周邊水腫的水分慢慢被吸
入血液中，經腎臟頻頻排出。此外高血
壓、糖尿病、肥胖、失眠者都有其各自
原因的夜尿症狀。

夜尿頻繁，指的
是在睡眠時時醒
要起身解尿，且
解完後又繼續睡
的症狀。正常健
康人在睡覺的時
候，體內會產生
出高濃度的抗利
尿分泌，使尿液
中的水分大量回
收體內，尿道中
只留存少量濃縮
的尿液，不會產
生排尿的緊迫感
。如果不是睡前
大量飲水，夜間
過多起來排空一
次小便，此乃人
體健康機制使然
，要是人在夜間
，也像白天那樣
安穩寧靜的睡眠
時間，來恢復自
己的體力呢？

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

早期女裝機械腕表
李英豪

廿世紀二十年代時，女性戴腕錶，作為
首飾或裝飾品多於實用；根本上廿世紀初以
前，女性很少擁有和隨身攜帶袋表，而袋表
似屬男性專用用品。第二次世界大戰前，女性
機械腕錶多注重表殼設計、美觀和鑲嵌寶石
和耐用。換言之，還沒有普通像男性機件級
數高的腕錶，追求複雜性能，諸如萬年曆、
打簧（三問或二問）、日月星、月相、計秒
、陀飛輪等等。不過，迄今仍有不少喜愛典
雅高貴古味的女士，對上世紀三十年代以前
女裝腕錶情有獨鍾，因為獨特、富品味，難
以雷同。

例如附圖，是一九二〇年「卡地亞」廠
精製的正方形真白金女裝腕錶，四周鑲黑綢
瑪瑙，四角鑲小型鑽石；現今十分難遇上。

帝嚳作為始祖的身份，《史記
》所言甚詳。皇甫謐歸納云：「（
嚳）納四妃，卜其子皆有天下。元
妃有邠氏女曰姜嫄，生後稷；次有
娥氏女曰簡翟，生禹；次陳豐氏女
曰慶都，生放勳；次歐陽氏女曰常
儀，生帝嚳。」帝嚳崩後，帝摯、
帝堯（放勳）相繼登位，而禹為殷
祖，後稷為周祖。以華人慎終追遠的文化品格，帝嚳
縱無赫赫之功，納入五帝之列卻是理所當然。

甲子年，後漢王國維指出帝下的殷人始祖「高
祖偃」即帝俊，再次令人聯想起帝俊與帝嚳的對應關
係。不過，卜辭從未出現過嚳字。且《國語》云：「
商人禘舜而祖契，周人禘嚳而郊後稷。」可見殷周始祖
分別為帝舜（俊舜之音之轉）、帝嚳。殷為東夷一脈
，周為華夏分枝，很難想像其始祖偃會是一人。然而隨
着西北周國的興起，有關商、周共祖的政治論述便出
現了（一如宋代理學、金約為兄弟之國）。《山海經

夜尿頻繁，指的是在睡眠時時
醒要起身解尿，且解完後又繼續睡
的症狀。正常健康人在睡覺的時候
，體內會產生出高濃度的抗利尿分
泌，使尿液中的水分大量回收體內
，尿道中只留存少量濃縮的尿液，
不會產生排尿的緊迫感。如果不是
睡前大量飲水，夜間過多起來排空
一次小便，此乃人體健康機制使然
，要是人在夜間，也像白天那樣安
穩寧靜的睡眠時間，來恢復自己的
體力呢？

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

女人逛街不一定要買東西，就是看看喜歡的商品
，比如衣服、首飾、包啊鞋啊諸如此類，我那天也是，
轉了個多鐘，並沒買下什麼，過下心癢，就滿足了。
我先生不喜欢逛街，老夫妻出街通常是奔餐廳，或者

我們亦路過查令十字街，想起多年前讀過的
書《查令十字街八十四號》（84 Charing Cross
Road）。此書初版於一九七〇年，為紐約女作家
海倫·漢芙（Helene Hanft）與英國書商弗蘭克
·德倫（Frank Doel）之間始於一九四九年、歷
時二十年的信件來往。他們不僅討論書籍、版本
，也涉及日常瑣事。海倫也在「二戰」後英國食
物短缺時，給德爾及書店員工寄去食物包裹。溫
情不乏趣味的遠距離友誼，卻因德爾於一九六八
年因腹膜炎去世戛然而止。書店也最終關閉。海
倫於一九七一年夏終於得以站在查令十字街八十
四號門前，人去樓空。如今這棟樓的牆壁上，記
述這段故事，而本身已成為餐館「物質食糧日」
漸比精神食糧更受推崇，前者必須而後者被認
為可有可無。

在倫敦，見到在國王學院
任教的學姐A。她是印度裔加
拿大人，在芝加哥大學東亞系
獲得博士學位，在荷蘭作了兩
年博士後，再輾轉英國任教。
與她在大英博物館門口見面，
漫步倫敦，傾談四小時。途經
考文特花園、幾個博物館、大笨
鐘、威斯敏斯特教堂，過泰晤士河，遠望「倫敦之眼」（想起那
年冬天在塞納河畔情景。一條穿過城市的河流，
總令風景靈動），廣場上街頭表演的人們，在河
畔英國電影學院門前看到喝酒的人們，嬉戲的孩
童及書市。考文特花園歷史上是蔬菜水果市場，
音樂劇《窈窕淑女》中女子，本是考文特的賣花
姑娘；希區柯克電影《狂凶記》（一九七二）中
連環殺手，則為考文特的水果小販。

廿世紀初，女裝機械腕表
才出現；從女性手鐲裝飾和小
型袋表蛻變出來，德國人稱為
「手帶小鐘」。初期有些女性
專用的襟表、吊墜表和手袋小
鐘等，也改裝成腕錶，添加表
耳，用帶子穿上的。（上鋪用「
字位和「表把的」（上鋪用「
，是在表帶右方中間位置，亦即與表帶成直
角；故看時間，要把手腕伸向上空或伸直，
很不方便。

廿世紀二十年代時，女性戴腕錶，作為
首飾或裝飾品多於實用；根本上廿世紀初以
前，女性很少擁有和隨身攜帶袋表，而袋表
似屬男性專用用品。第二次世界大戰前，女性
機械腕錶多注重表殼設計、美觀和鑲嵌寶石
和耐用。換言之，還沒有普通像男性機件級
數高的腕錶，追求複雜性能，諸如萬年曆、
打簧（三問或二問）、日月星、月相、計秒
、陀飛輪等等。不過，迄今仍有不少喜愛典
雅高貴古味的女士，對上世紀三十年代以前
女裝腕錶情有獨鍾，因為獨特、富品味，難
以雷同。

例如附圖，是一九二〇年「卡地亞」廠
精製的正方形真白金女裝腕錶，四周鑲黑綢
瑪瑙，四角鑲小型鑽石；現今十分難遇上。

帝嚳作為始祖的身份，《史記
》所言甚詳。皇甫謐歸納云：「（
嚳）納四妃，卜其子皆有天下。元
妃有邠氏女曰姜嫄，生後稷；次有
娥氏女曰簡翟，生禹；次陳豐氏女
曰慶都，生放勳；次歐陽氏女曰常
儀，生帝嚳。」帝嚳崩後，帝摯、
帝堯（放勳）相繼登位，而禹為殷
祖，後稷為周祖。以華人慎終追遠的文化品格，帝嚳
縱無赫赫之功，納入五帝之列卻是理所當然。

甲子年，後漢王國維指出帝下的殷人始祖「高
祖偃」即帝俊，再次令人聯想起帝俊與帝嚳的對應關
係。不過，卜辭從未出現過嚳字。且《國語》云：「
商人禘舜而祖契，周人禘嚳而郊後稷。」可見殷周始祖
分別為帝舜（俊舜之音之轉）、帝嚳。殷為東夷一脈
，周為華夏分枝，很難想像其始祖偃會是一人。然而隨
着西北周國的興起，有關商、周共祖的政治論述便出
現了（一如宋代理學、金約為兄弟之國）。《山海經

夜尿頻繁，指的是在睡眠時時
醒要起身解尿，且解完後又繼續睡
的症狀。正常健康人在睡覺的時候
，體內會產生出高濃度的抗利尿分
泌，使尿液中的水分大量回收體內
，尿道中只留存少量濃縮的尿液，
不會產生排尿的緊迫感。如果不是
睡前大量飲水，夜間過多起來排空
一次小便，此乃人體健康機制使然
，要是人在夜間，也像白天那樣安
穩寧靜的睡眠時間，來恢復自己的
體力呢？

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

按照此意義，國際醫學界有通
識，即夜間睡覺時起來小便，次數
大於一次以上的就算是夜尿頻繁的症狀。當然這嚴
格規定的次數，不是把夜職人士或躺在床上下睡不
老是想去小便的情形包括在內。
夜尿頻繁，不是單獨的一種疾病，而是多種疾
患和多種原因產生的一種共同症狀。因此對付此症，
一定要先找出源頭病因因症治療，病情才有改善的
可能。

無線翡翠台

06.00 婆婆女婿
06.25 瞬間看地球
06.30 香港早晨
08.55 瞬間看地球
09.00 交易現場
09.45 金曲挑戰站
09.50 快樂長門人
10.00 度身訂造旅行團
10.30 小B大任務
11.30 宣傳易及新聞提要
11.35 交易現場
11.45 魚躍在花兒
12.40 宣傳易
12.45 交易現場
13.00 午間新聞
13.15 瞬間看地球
13.20 左右紅藍綠
13.25 都市閒情
14.10 宣傳易
14.15 今日VIP及交易現場
14.45 同事三分親
15.50 花漾明星Ⅲ及交易現場
16.20 放學ICU
17.20 高達創戰者
17.50 財經新聞
17.55 搜神傳及新聞檔案
18.30 新聞報道
18.55 天氣報告
19.00 世界零距離
19.30 東張西望及港姐競選 由你話事
20.00 愛·回家
20.30 載得有情人
21.30 忠奸人及樓按周轉學借用
22.30 沒女大翻身
23.00 晚間新聞
23.35 新聞檔案
23.40 天氣報告
23.45 瞬間看地球
23.50 今日財經
23.55 南京青年奧運會2014—焦點戰報
00.55 德國杯2014/2015——科特布斯對漢堡
02.20 東張西望
02.50 無間音樂
04.30 同事三分親
05.20 求其一個夢

無線明珠台

06.00 金融概要
07.30 NBC世界新聞
08.00 普通話娛樂新聞報道
09.00 CCTV News——直播
10.00 金融行情
10.30 交易現場
11.00 金融行情
11.30 交易現場
11.32 金融行情
12.00 CCTV News——直播
13.00 金融行情
14.00 交易現場
14.03 金融行情
15.58 交易現場
16.00 單車仔寶遊世界
16.30 小鎮「動」起來！
17.00 反斗樂——通II
17.30 英倫小廚神II
18.00 普通話新聞
18.15 普通話財經報道
18.20 普通話金融報告及普通話新聞簡報
18.25 財經消息
18.35 世界足球狂熱
19.00 笑案小電影X X IV
19.30 新聞報道
19.50 天氣報告
19.55 瞬間看地球
20.00 明珠檔案
20.30 奇形怪獸廚英國餐
21.30 奇異大自然III
22.35 環球金融速遞
22.40 神盾局特工
23.35 財經速遞
23.40 晚間新聞
23.55 瞬間看地球
00.00 箭神
00.55 F檔案V
01.45 音樂熱點
02.00 奇異大自然III
02.55 奇形怪獸廚英國餐
03.50 世界足球狂熱
04.15 歐陸名畫樂悠揚
05.00 台灣無線衛星電視台新聞
05.30 中國新聞
15.15 安樂媽
15.45 世界第一等
16.45 Music Café
17.45 南灣屋
17.55 麵包超人
18.25 銀之匙
19.00 南京青年奧運會2014——黃金歌聲
20.30 冒險JAPAN
21.30 攝食飯團
22.00 姊妹淘
22.30 主君的太陽
23.30 Big Boys Club
00.00 金曲挑戰站
00.05 魔奇少年II
00.35 火影忍者疾風傳V
01.05 戀夏38℃
02.05 安樂媽
02.35 冒險JAPAN
03.30 攝食飯團
04.00 主君的太陽

亞視本港台

06.00 平均惹牧師——新造視頻
06.30 亞洲早晨
08.35 ATV焦點
08.45 國際財經視野
09.15 理財博客之即市錦囊
10.15 通識小學堂之一齊放暑假
10.45 iFit@tv
10.50 七百萬人的聲音
10.55 感動一刻
11.00 亞視經典回味：電視風雲
12.25 當年今日
12.30 新聞／經濟快訊／天氣報告
13.00 理財博客之投資多面睇
14.25 iFit@tv
14.30 我愛下午茶
15.00 左右紅藍綠
15.05 把酒當歌
15.35 法內情2002
16.00 通識小學堂之一齊放暑假
16.30 冒險王比特
17.00 奇幻寶貝
17.30 藝術星空
17.55 當年今日
18.00 新聞
18.35 ATV焦點
18.45 經濟快訊
18.50 體育快訊
18.55 天氣報告
19.00 來自火星的男人
19.30 廠出新里程
20.00 老米家的婚事
20.55 感動一刻
21.00 星動亞洲
21.25 七百萬人的聲音
21.30 亞洲政策組——香港有問題？
22.00 國際財經視野
22.25 當年今日
22.30 夜間新聞
22.55 ATV焦點
23.10 把酒當歌
23.40 緣·來自Meiling
00.10 ATV每日一歌
00.20 ATV亞洲劇場：木府風雲
01.15 亞洲政策組——香港有問題？
01.45 星動亞洲
02.10 廠出新里程
02.40 國際財經視野
03.05 把酒當歌
03.35 老米家的婚事
04.30 感動一刻
04.35 等着你回來
05.30 ATV粵曲會知音

亞視國際台

06.00 Music 120
07.00 新聞早點——中國新聞報道
07.30 文化報道
08.00 尋找他鄉的故事
08.30 日之達人
09.00 精靈一族
09.30 建築師阿博
10.00 中央電視台新聞——直播：綜合新聞
10.30 東方
11.00 綜合新聞
11.30 旅遊指南
12.00 自然
12.30 中國新聞報道
12.50 Music 120
15.00 我係阿發仔
15.30 PINGU
16.00 奇幻寶貝
16.15 金曲點播
16.30 開心寶寶遊樂園
17.00 天然少女
17.30 普通話新聞
17.15 金曲點播
17.20 名士風流
17.25 有報天天讀
17.55 健康新概念
18.00 娛樂大風暴
18.25 完全時尚手冊
18.45 全媒體全時空
19.20 地球宣言
19.30 新聞及天氣報告
20.00 汽車情報
20.30 企業新領域
21.00 地深異獸
23.00 夜間新聞
23.20 企業新領域
23.50 汽車情報
00.20 中國新聞報道
00.50 根蹤香港
01.50 中國八大名菜
02.50 Music 120
06.10 借室還魂
07.45 地下鐵
09.25 大夫夫2
10.55 神話
13.05 非誠勿擾2
15.15 美女食神
16.55 赤壁
19.20 陽光姊妹淘
21.30 絕色武器
23.05 不再讓你孤單
01.15 新紮師妹
03.00 新紮師妹2美麗任務
04.40 拉貝日記

國粵衛視中文台

06.00 風雲對話
06.25 門球
07.00 鳳凰早班車
09.00 寰宇大戰略
09.45 點滴風風人
10.00 全媒體周刊
11.00 大政商道
11.30 社會正能量
11.55 名士風流
12.00 鳳凰午間特快
12.25 鳳凰氣象站
12.30 有報天天讀
12.55 今日視點
13.00 鏢鏢三人行
13.25 騰飛中國
13.30 名人面對面
14.00 我們一起走過
14.45 點滴風風人
15.00 資訊快遞
15.25 星光大劇院
15.45 社會正能量
16.15 金曲點播
16.20 鳳凰大視野
17.00 開卷八分鐘
17.10 金曲點播
17.15 金曲點播
17.20 名士風流
17.25 有報天天讀
17.55 健康新概念
18.00 娛樂大風暴
18.25 完全時尚手冊
18.45 全媒體全時空
19.20 地球宣言
19.30 新聞及天氣報告
20.00 汽車情報
20.30 企業新領域
21.00 地深異獸
23.00 夜間新聞
23.20 企業新領域
23.50 汽車情報
22.30 鳳凰衝擊播
22.35 鳳凰全球連線
22.57 名士風流
23.00 時事開講
23.30 鏢鏢三人行
00.00 鳳凰子夜快車
00.30 時事辯論會
00.55 與夢想同行
01.00 開卷八分鐘
01.10 金曲點播
01.15 全媒體周刊
02.10 名士風流
02.15 完全時尚手冊
02.35 金曲點播
02.40 金曲點播
02.45 有報天天讀
03.15 鳳凰衝擊播
03.50 名言啓示錄
03.55 鳳凰焦點關注
04.20 健康新概念
04.25 金曲點播
04.30 鳳凰全球連線
05.00 時事開講
05.25 鏢鏢三人行

有線電視

電影一台
08.55 競雄女俠秋瑾
11.15 身騎肉貴
13.10 金雞2
15.15 冰河世紀4：玩轉新大陸
17.00 暗戰2
19.00 百分百感覺2003
21.00 瘦身男女
22.55 東方三俠
00.35 黃飛鴻之五獅王爭霸
02.50 重慶奇緣
驚悚電影台
08.30 熱血青年
10.10 鐮刀夢魘7
11.40 洋槐
13.35 苦夏
15.30 捉鬼隊國際版第1季
16.25 隔空殺人
18.15 熱血青年
20.00 Most Haunted S10
21.00 四樓凶宅
23.00 赤裸驚情
00.40 Most Haunted S10
01.35 我要復