

## 女士滲尿問題普遍 盡早求醫免困擾

泌尿科醫生 林建文



不知讀者有沒有留意到，有品牌於電視台黃金時段，投放廣告售賣女性尿滲防護產品。這反映出女士滲尿問題其實相當普遍，因而衍生出龐大市場。滲尿問題有多種成因，是一個很大的課題。在醫學定義上，只要尿液是不自控地離開身體，就會將之界定為失禁（Incontinence），與滲出尿液的分量無關。而當一個成年人出現失禁問題，就是一個不正常現象，應該盡早求醫。曾經就遇過一位有吸食氯胺酮習慣的病人，起初表示自己並無遺尿問題，但當為她檢查時就發現，該名病人需要長期使用紙尿片。顯示很多人對遺尿問題有錯誤理解，認為只要沒有尿濕褲子就不是失禁。

滲尿問題可以分為很多種。首先，最常見於女士的是壓力性遺尿，即在日常生活一些小節中，如打噴嚏、大笑、跑步等會滲出尿液。又有另一種叫急迫性滲尿，即一感覺到尿意，還未趕及上廁所尿液就滲出。而壓力性遺尿及急迫性遺尿可以同時發生。亦有因為創傷或手術導致括約肌損壞，令收尿能力下降出現的真性尿失禁。另外，還有一種叫滿溢性失禁。當膀胱功能下降，患者因為感覺不到尿意，尿液

就會不斷累積直至滿瀉而漏出。

針對最常見的女士壓力性遺尿，常見成因是因為盤底肌肉老化，而肥胖、分娩亦是令盤底肌肉功能下降的誘因。醫生的治療目標，是希望透過強健盤底肌肉及附近控制小便相關組織功能，令遺尿情況得以改善，而現時尚未有相對應藥物可以根治問題。醫生會傾向先對病人進行行為治癒，希望透過運動鍛煉，改善病人的盤底肌肉功能。如果運動成效不彰，遺尿問題持續並對生活造成困擾，醫生就會與病人討論進行手術。近年醫學界主張使用無張力陰道吊帶術，即用人工網帶置於中段尿道，在腹部用力時為盆底肌肉提供支撐保持不漏尿。而手術困難的地方，在於壓力性遺尿骨子裏是一種退化性問題，隨着病人持續衰老，問題都會繼續出現。所以醫生會告訴病人，進行手術並不代表問題可以根治，成效在乎可以令情況舒緩多久。而上述提到的無張力陰道吊帶術，大型研究顯示成效可以維持七至八年，被視為有效的治療方案。

不同於西方人，中國人對於動手術的態度相對較保守，可以說是可免則免。當然針對壓力性遺尿，這亦並不是一個會影響健康，甚至構成生命危險的問題。患者可以因應自己的情況，例如滲尿對日常生活構成的影響，再與醫生商討對策。



喜歡助人，對我的請求幾乎從未說不，可是，有一次他對我說不了。

我在英國攻讀博士中期，我媽突然每晚在英國時間的凌晨時分來找我，每次都說她打算與爸爸離婚，叫我不能返港，不能回家，因為到時她必會殺死我。我的情緒大受困擾，於是打算輟學回港，處理家事。我拜別了英國的老師，Elizabeth Cowie教授，並致電告訴吳昊。吳老師說

吳振邦博士，筆名吳昊，我的已故恩師，知名社會學家及俗文化學者，電影學教授，數年前不幸因癌病去世。他為人樂觀，

## 吳昊「騙」了我

陳劍梅

「不」，這是生命中第一次亦是唯一的一次他對我說不。

見面時他十分興奮，笑着說：「生命遇到波折影響了學業嗎？太好了，你務必繼續學業，因為在困難下完成的博士論文必定更加凝練，就這樣決定罷。」於是我便糊裏糊塗地重返英國，因為生活很苦，曾經以為老師「騙」了我。

其實我家出事之前沒多久，我的研究有一大進展，早已電聯老師，分享喜悅。當年回港，未忘求教，追查香港黑色電影的源頭，當時已經深信其原始的起點不是美國黑色電影。因為我發現胡金銓的《俠女》把黑色電影的「奪命佳人」原型融合在中國俠女的形象裏，我把研究多年的結果總結了一下。老師的回應，給我超強大的

# 香江尋味菜根香，佛光普照滴水坊

馬 超



每年陰曆四月初八是佛誕日，臨近佛誕日，吃素食最應景不過了。香港總面積兩千七百多平方公里，宗教多元化，佛教方面，據稱全港現有大大小小禪院、淨苑、精舍等共四百多間，這還不包括高樓大廈中未登記的佛教團體。香港吃素齋也很方便，除了隨處可見的素齋館，還有很多餐廳的菜單上標註了純素的標誌，方便吃齋的人用餐。

不過，香港市面上的素齋，大多流於多油重鹽濃醬多添加，將素的食材盡可能地做得夠香夠味夠勁，沒有食肉的咀嚼感，便只能靠添加各種調料來彌補味覺的缺憾。實際上，吃素應當是健康的形式、禮佛的儀式、修心的境界。

### 素齋是一門藝術

記得平生吃過最雅致的素齋，是在高雄的佛光山上，頗有日式懷石料理的儀式感，將素食演繹到極致。堅持用最天然的原料和佐料，成就最雅致的素齋，是用心體會佛光山文化，方能得出的對素齋的感知。

星雲大師說，人生無論做什麼事都要講究藝術，做菜也是一門藝術，所謂色、香、味，一樣都不能少。素食的材料，一般是青菜、蘿蔔、花菜、各種瓜類。素食比較清淡，不像葷食本身有味道，所以要將味道煮出來就需要靠本領了。

一碗貌似普通的番茄麵，是對星雲大師對於素齋的感悟的最佳詮釋之一。原料是番茄、麵條、素菜，將番茄切塊、炒製、去皮，熬成番茄沙，不加任何添加劑色素等，自然淡粉紅的茄汁蓋在素麵上，加上幾根青菜做點綴。這是我吃過最妙的番茄汁，由於熬製精心，細膩純天然的番茄沙在口中可以全方位覆蓋各個角度的味蕾。原汁原味番茄沙，不像西餐意大利麵番茄醬的繁雜和濃重。原料簡單，過程猶如與番茄耐心對話，是用心做素食到極致的完美詮釋。大繁至簡，素齋是對食物本身最基本的敬重，對食物靈魂的敬畏感、對每株植物生長過程的感恩。



◀吃素除了禮佛修心，還頗有儀式感  
資料圖片

佛誕將至，有緣到佛光山香港道場的滴水坊，聽住持永富法師分享對素齋的理解。一進門，一句問候吉祥，而不是阿彌陀佛。吉祥是塵世追求的安然狀態，不用佛教用語問候，為了讓大家聽得懂並感到親切。一壺蓮花茶，一杯圓滿茶，處處體現了星雲大師的人間佛教思想。

佛光山推動「人間佛教」，佛陀出生在人間，修行在人間，成道在人間，弘法在人間，說法在人間，所以佛教就是人間佛教；凡是佛說的、人要的、淨化的、善美的，有助於增進幸福人生的教法，都是人間佛教。簡單說，盡可能方便他人，成全人生幸福。

幸福人生，當始於果腹。滴水坊這個名稱，就是來自星雲大師的心路歷程，初到台灣，作為外省人，曾經捱餓，於是發願讓大家能夠吃得飽。滴水之恩，當以湧泉相報。所以，到滴水坊品嘗素齋的「人間衆僧」，當以修心，修感恩之心、惜福之心、敬畏之心。

### 無法全素之人當修素心

初到香港，非常不習慣一般市井的中午套餐，莫過於大塊肉配大碗飯，很少吃菜。據九星堂王老師講，現代人過食肥甘滋膩之味，基本上都應該吃二百天的素食。不過，熱性體質的人宜素，寒性體質的人不宜素。所以，吃素也是要看體質的。聽聞有些高原的藏傳佛教喇嘛，高寒氣候也只能對素齋作罷。

凡塵之人，活在世間，不能做到全

## 小橋流水

李憶茗



說散步，如今跟以前是很不一樣的。我說的以前，是女兒幾歲大的時候，經常帶她一起去散步。時間多數是選擇在傍晚時分，那時太陽已經下山，夕陽的餘輝把小河的水面照得金光閃閃的。站在橋上，女兒總是拉着我的手，跟我一起俯望閃亮流動着的河水。風輕輕地吹，溫暖的夕照灑在肩上，使我想起一首老歌《陽光灑在我肩上》，那是約翰丹佛（John Denver）在七十年代創作的歌曲。七十年代是他的事業巔峰期，尤其是這首歌，更是熱門得不得了，有時一天裏電台會重複播上兩三次，於是幾乎天天我都聽到他在唱：Sunshine on my shoulders makes me happy……

是的，陽光灑在肩上，是會讓人快樂的，那種快樂帶着寧靜和安詳。

在金色的溫暖陽光下，從小橋走下來，再走上一個山坡，山坡的坡度不是很高，長滿了雜草野花。而我的心，跟眼前所見的並沒有二合為一。散步，就只是隨意看看花，看看草。而女兒喜歡的是含羞草紫色的花，常常蹲下身去觸碰它的葉子，她對含羞草的葉子碰一下就會閉合起來很好奇，老問我為什麼，其實我也不知道。便取巧地說它們害羞啊，不然怎會叫含羞草呢？我對自己的不求甚解其實是慚愧的，可卻始終沒有去為她尋找答案。終於有那麼一天，她放學回來興沖沖地對我說，她知道含羞草為什麼輕輕觸碰一下葉子就會閉合了，那是因為含羞草的葉子和葉柄的構造很特殊，四周布滿着許多細胞，只要一受到刺激馬上就有反應。就像人體的神經，會將訊息傳達到大腦的感覺區。當葉子收到訊息，於是就作出反應閉合起來。

除了觸碰含羞草，女兒也喜歡採花，

在我的允許下，採上幾朵開在山坡上的黃花小野花，帶回家用她自己的杯子或小水壺養着，擺到我的書桌上。對此母親很有意見，她說花再美麗也不應該與小孩的餐具混在一起，花是有毒素的。我倒不是很在意，笑說古時的美人不但愛與花為伴，甚至還吃花呢，慈禧太后不是吃花養顏嗎。花不毒，毒的是人，所以有蛇蠍美人。

往事如煙。母親不在了，女兒也長大了。

我記得女兒十歲左右，就不纏我了，她有她自己的朋友、除了同學，還有左鄰右舍的小朋友，他們在樓下嬉戲、游泳、打羽毛球、騎腳車……然後開始向我提出要求，允許她獨自去對面街的商店買東西，總是被我拒絕，可她就是不死心，再接再厲。也忘了是哪一天，我終於答應她的要求。是我明白了，對不能避免的事情作頑強的抗拒是沒有用的。

我們怎能抗拒一個孩子的成長呢？這可是規律啊；小的會長大，大的會老去，老的會死去。各有各的路要走，也不管你願不願意，每一個人的路都是這樣走下去的。

回想起來，漸漸覺得那時應該是我人生中最美好的時段——幾乎是每一個黃昏，都能站在橋上看風景，陪伴在身邊的是小女兒，她總是說：「我要牽着媽咪的手。」

如今女兒長大了，她不但有自己的朋友，還有她的工作，她的世界。而我如今的散步，其實是遛狗。周末女兒也會陪我去遛狗，可是路經的地方再也沒有小河和小橋了，也沒有山坡，更沒有黃色的小野花可採。如今的散步或遛狗，沿路所走的是規劃得很整齊的住宅區，路很寬很直，也有流水，可是沒有橋，因為那不是小河而是大水溝，水溝修建得又深又堅固，沒有垃圾，流水暢通無阻。有時我們也會停下來看流水，流水很好看。它使我想起流逝的歲月，而歲月是一個朦朧的詞，無論是記取或忘卻它都已經流逝……

## 曬太陽才是正經事

李 妍

挪威國王哈拉爾五世一大早就會出現在皇宮的陽台上，直到午飯前，他都會站在那裏，向前來遊行歡慶的人群揮手。「看國王」也成了當天的活動之一。挪威人和英國人比起來，對王室並沒有那麼熱忱。當地的朋友們似乎對曬太陽喝啤酒侃大山更感興趣，導致我最後只能和兩個德國人一起去「看國王」。畢竟，多年來挪威王室裏一直雜雜着瑞典人、丹麥人，和歐洲其他王室的關係錯綜複雜。現如今的國王哈拉爾當年是自一三七〇年以來第一位在挪威本土出生的皇太子。有趣的是，由於他是英國維多利亞女王的後裔，哈拉爾五世對英國王位也有繼承權。

對於一個中國人來說，過節除了放假和看熱鬧，另一件重要的事就是「吃好吃的」，中秋有月餅，春節有餃子。作為一個能把入侵物種小龍蝦都吃到瀕臨滅絕的民族，「民以食為天」，我們可不是說着玩的。但是，挪威人在吃這件事上，簡直就是清心寡欲的伊壁鳩魯學派傳人。如此盛大的一場節日

挪威國王哈拉爾五世一大早就會出現在皇宮的陽台上，直到午飯前，他都會站在那裏，向前來遊行歡慶的人群揮手。「看國王」也成了當天的活動之一。挪威人和英國人比起來，對王室並沒有那麼熱忱。當地的朋友們似乎對曬太陽喝啤酒侃大山更感興趣，導致我最後只能和兩個德國人一起去「看國王」。畢竟，多年來挪威王室裏一直雜雜着瑞典人、丹麥人，和歐洲其他王室的關係錯綜複雜。現如今的國王哈拉爾當年是自一三七〇年以來第一位在挪威本土出生的皇太子。有趣的是，由於他是英國維多利亞女王的後裔，哈拉爾五世對英國王位也有繼承權。

對於一個中國人來說，過節除了放假和看熱鬧，另一件重要的事就是「吃好吃的」，中秋有月餅，春節有餃子。作為一個能把入侵物種小龍蝦都吃到瀕臨滅絕的民族，「民以食為天」，我們可不是說着玩的。但是，挪威人在吃這件事上，簡直就是清心寡欲的伊壁鳩魯學派傳人。如此盛大的一場節日



◀高中畢業生在挪威國慶日遊行，慶祝成年

作者供圖

▼街頭小食亦插上小國旗

作者供圖



陽都用完了，才慢慢起身開始準備回家。來了北歐我才明白什麼是一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。只要是出太陽的日子，就是好日子。相比起在商場裏血拚、在酒吧買醉，放假曬太陽才是正經事。



搬到奧斯陸的第一周，撞正挪威憲法日即國慶節，冷漠又有距離感的挪威人在五月十七日前後，熱情程度堪比南美人民。為了迎接國慶節，家家戶戶的陽台上都掛起了國旗，有大有小有高有低，參差不齊，走在街頭側眼望去，像五線譜上的音符，上上下下，雜亂無章卻又透着統一感。平常鮮有人跡的小巷子，被這些紅白藍的國旗點亮，在五月裏那過度明媚的陽光下顯得特別熱鬧。國慶節這幾天，斯文靦腆的奧斯陸就像一場調大了音量的廣播劇，突然抑揚頓挫，活潑生動了起來。

興高采烈的高中畢業生連續數日穿着或藍色或紅色的連體服，理直氣壯揮霍光陰，不讀書不看報不備考，除了曬太陽就是組織各種遊行。他們站在大蓬車上，用昂貴的音響設備慶祝成年。這些即將畢業的高中生被稱為「Russ」，他們會站在街頭派發自己的名片，當地人管這些卡片叫「Russkort」，上面會有畢業生的個人信息和一些他們自認為有趣的笑話。要成年了，來，先幽生生活一默。憲法日和畢業季加在一起，大抵等於