

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，起初表示自己並無失禁問題，但當為她檢查時就發現，該名病人需要長期使用紙尿片。顯示很多人對失禁問題有錯誤理解，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失禁，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失禁，即一感覺到尿意，還未趕及上廁所尿液就滲出。而壓力性失禁及急迫性失禁可以同時發生。亦有因為創傷或手術導致括約肌損壞，令膀胱功能下降出現的真性失禁。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

小橋流水

李憶君

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，夕陽的餘暉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。

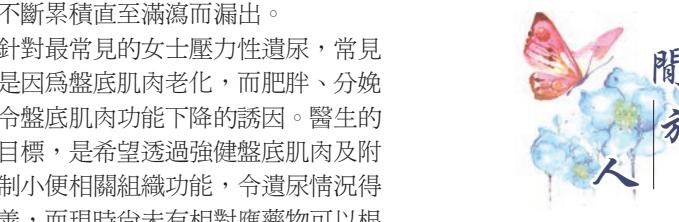
在金色的溫暖陽光下，從小橋走下來，再走上一個山坡，山坡的坡度不是很高，長滿了雜草野花。而我的心，跟眼前所見的並沒有二合為一。散步，就只是隨意看看花，看看草。而女兒喜歡的是含羞草紫色的花，常常蹲下身去觸碰它的葉子，她對含羞草的葉子碰一下就會閉合起來很好奇，老問我為什麼，其實我也不知道。便取巧地說它們害羞啊，不然怎會叫含羞草呢？我對自己的不求甚解其實是慚愧的，可卻始終沒有去為她尋找答案。終於有那麼一天，她放學回來興沖沖地對我說，她知道含羞草為什麼輕輕碰一下葉子就會閉合了，那是因為含羞草的葉子和葉柄的構造很特殊，四周布滿着許多細胞，只要一受到刺激馬上就有反應。就像人體的神經，會將訊息傳達到大腦的感覺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

除了觸碰含羞草，女兒也喜歡採花，

就會不斷累積直至滿瀉而漏出。

針對最常見的女士壓力性失禁，常見成因是因為盆底肌肉老化，而肥胖、分娩亦是令盆底肌肉功能下降的誘因。醫生的治療目標，是希望透過強健盆底肌肉及附近控制小便相關組織功能，令失禁情況得以改善，而現時尚未有相對藥物可以根治問題。醫生會傾向先對病人進行行為治療，希望透過運動鍛煉，改善病人的盆底肌肉功能。如果運動成效不彰，失禁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，在於壓力性失禁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緩和多久。

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。當然針對壓力性失禁，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，例如失禁對日常生活構成的影響，再與醫生商討對策。



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。」於是我也糊裡糊塗地重返英國，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

的安慰。

然後我們便從中國版本的法國偵探小說《怪盜紳士亞森羅蘋》（Arsène Lupin Gentleman Cambrioleur, 1907）談到上海的鴉鴉蝴蝶派及香港的硬漢小說。從法國文本轉化成中國小說，小說傳統的男性社會英雄人物化成女人。故事的女主角都有雙重身份，既是尋常的女子又是俠盜，劫富濟貧。女俠的角色乃從四十年代上海黑色小說的原型人物演變而成，在五十年代傳到香港。如此這般，我的研究繼續下去不乏堅實的理論的探索和田野考察，已經發表成書。事隔多年，又有進展了，於是便主動計劃一下，今年八月將於Crossroads國際學術會議上另有最新發表。

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勁，沒有食肉的咀嚼感，便只能靠添加各種調料來彌補味蕾的缺憾。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算本領了。

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畏，對食物靈魂的敬畏感、對每株植物生長過程的感恩。



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

吃素的，爭取做到陰曆初一、十五吃素，以表對佛祖的敬重、對生命的慈悲、對萬物的感恩。只是形式上的吃素，而不能用心感悟食素的本質的，我稱之為生理上的食素，所謂素人。吃着素食，卻想着肉味，只能做素人。而懷着一顆感恩慈悲心吃素的，才能稱為素心。

實際上，佛教伊始並沒有規定吃素，在梁武帝開始推崇「食肉者斷大慈種」，《大般涅槃經》言：食肉者斷大慈種。何謂斷大慈種，凡大慈者皆令一切衆生同得安樂。若食肉者，一切衆生皆為怨懟，同不安樂。由此看來，吃素，更多的是對生命的慈悲，對萬物的敬重。

除此之外，據永富法師說，吃素不僅有益身體健康，更有益心靈健康。素齋很自然，沒有很多添加。吃素更重要的是修心，關乎「靜」「淨」二字。

心安茅屋穩，性定菜根香。世事靜方見，人情淡始長。這句出自《明心寶鑑》的佳句，是佛教賦予素食最平淡而深刻的寓意。「夫菜根，棄物也，而其香非定者莫知」，能體會到食物的菜根香，不忘人類本真的初心，唯用心定心安心對待食物，方可得之。

很多人吃素，吃的是一種形式；還有一些人吃素，停留在對時尚的追求，抑或身體健康的需要。做不到全素的凡夫俗子，吃素應當追求素心。那一味對菜根香的追尋，那一刻對食物本真靈魂的探求，那一種對生靈的敬重，才是佛家宣導吃素的心靈本真之所在。

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，多年以來挪威王室裏一直混雜着瑞典人、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。

到了十七日當天，街頭的男女老少都會

穿上挪威傳統服飾「bunads」。

bunads有幾百種不同的款式，顏色樣式代表著祖先所屬的地區。

慶祝活動早上七點多就開始了，一大清早你就能看到有穿bunads裙的姑娘們拿

着裝滿食物的籃子抄近路，穿過小樹林，趕

着去朋友家聚會。斑斑點點的陽光從樹葉間灑下，小胖鳥在枝間跳來跳去，蓬蓬裙和小

皮鞋，男士長筒襪和貼身小西裝，十七日的

奧斯陸，就像童話故事變成了現實。

興高采烈的高中畢業生連續數日穿着

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。他們站在大篷車上，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「Russekort」，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，先幽上生活一默。憲法日和畢業季加在一起，大抵等於



▲高中畢業生在挪威國慶日遊行，慶祝成年

作者供圖



，與其相匹配的傳統美食竟然只是街邊小推

車裏賣的雪糕和熱狗，味道就跟你能從香港

超市裏買的雪糕和熱狗沒什麼兩樣，實在乏

善可陳。

在中國過節熱鬧又緊張，在挪威過節熱

鬧又閒散。遊行儀式結束後，奧斯陸只要有

草坪的地方，就堆滿了曬太陽的人，拿着啤

酒戴着墨鏡，仰着下巴對紫外線毫無躲閃，

他們一邊跟朋友聊天，一邊跟着太陽挪位置

，一寸又一寸，直到黃昏降臨，把一天的太

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。