乳腺病痛均有因，就醫檢查才安全

外科專科醫生　英偉亮

楷和醫心

女性在人生不同階段或多或少都會有成因各異的乳腺問題，乳腺疼痛會給女性帶來更多恐懼，有些人長期或周期性遭受疼痛困擾，會懷疑自己是否患了重病。另外一部分女性苦於多次就醫，做了有關乳腺的全部檢查都無法找到痛因，疼痛不減又找不到根源，心理負擔很大，其實每位病人的病痛都可以找到合理解釋，只要醫生多付出時間分析。作爲乳腺外科醫生，我想幫女士們打一針「強心針」，其實疼痛與乳癌並非相關，亦不是愈痛病情愈嚴重。通常而言，乳癌不會疼痛，若發現乳房有不妥應即時就醫，讓醫生幫忙逐一排除痛因。乳痛分爲單邊痛和雙邊痛、乳腺本身痛或外因引致痛。如果痛點清晰明確，痛點唯一，疼痛不分早晚，多數爲乳房神經線痛，原理好像扭傷腳後筋腱痛一樣，這種情況可排除乳房本身問題。若出現乳房雙邊疼痛，類似周期性月經痛，或更甚者呼吸時乳房會痛，就要及早看醫生安排檢查。

其實外因引致乳房疼痛的機率很大，但常會被人們忽略，如上文提到的神經線痛或筋膜痛、筋腱痛、肌肉痛都是外因，並且「痛」不是「病」的必要條件。我有一個病人，乳房、肋骨經常疼痛，做運動會痛，工作時也會痛，長期疼痛致使她好多事不敢做，失去很多生活樂趣。她說之前做過全部乳腺檢查，並未發現任何問題。排除乳腺疾病，我發現她的疼痛來自肌肉問題，因身着不適合尺寸胸圍所致。胸圍太鬆或太緊都會對乳房有影響，如長期使用鐵線胸圍壓住同一個位置，會引起胸痛，胸圍長期太鬆，起不到承重作用，又會使胸骨受累引發疼痛。所以女性應有意識檢查內衣是否足夠舒適及合身，運動後做適當調整，防止因胸圍引致胸痛情況出現。

那麼周期性乳房疼痛該如何處理？如果疼痛劇烈難忍，可以食適當止痛藥，傳統止痛藥已可大大紓緩疼痛。西醫不主張用荷爾蒙處理乳房脹痛，如食避孕藥，這種方法會增加乳癌風險。如果不想食止痛藥或荷爾蒙治療，也有一個西方傳統方法——食「月見草油」，這是西方人普遍接受的紓緩方法，長期服用會減少刺激，但服用劑量要適當。乳房脹痛成因非常複雜，我建議女性有疼痛困擾時不要自行處理，聽取醫生建議逐一安排檢查才是安全的選擇。

住進了金草原

陳劍梅

閒旅人

倫敦的地下鐵路曾經是摩登時尚生活的代號，又見證了英美在地產項目上共同創富的經驗。十九世紀政府便開始鼓勵市民遷居倫敦市郊，地下鐵路因此應運而生。於是，一八六三年都會線（Metropolitan Line）首先在倫敦通車。我閒來常去倫敦西區（West End）看歌劇、騎士橋（Knightbridge）購物、萊斯特廣場（Leicester Square）看電影等。這些都是十九世紀地下鐵路宣傳時引起市民關注的娛樂熱點。很想時光倒流，看到昔日的繁華景象，現在的地下鐵路仍然是很有歷史價值，可惜確有點破舊。

我在留學英國前曾短暫停留在倫敦數天，那時居住的樓房正好坐落在十九世紀當年地鐵公司重點開發的區域。那時我住進了金草原（Golders Green）一幢半獨立屋（Semi-detached House）。那是弟弟在倫敦上大學時父親買給他居住的地方。二〇〇〇年後房子賣出了很多倍的價錢，弟弟便把錢投放在香港，買了一個豪宅單位給自己。

◀金草原的房屋具有美式設計　資料圖片

一九〇七年史丹利（Albert Stanley），時任倫敦地鐵公司的領導，當時公司陷於財困，即將倒閉。他在放棄之前試行兩項措施：一是廣泛宣傳，打造地鐵成一個消費的品牌；二是發展副產業包括公車接駁服務及地鐵沿線金草原的地產項目。兩者都是史無前例的產業，前者還帶動了倫敦西區的娛樂事業；後者引進了美商，共同開發倫敦市郊的用地，建造中產家庭的安樂窩。美商於是得了一個發財的機會，地鐵業務亦逃過了一劫。

金草原的房屋與大街小巷平衡，美式設計與倫敦市內的城市規劃風格完全不同，我反而經常迷路。有一天看歌劇夜歸了，鄰居熟睡，路燈暉黃，街角都寂靜無聲，我害怕起來了，想起女子一人走動不便，便拉起黑色雨衣袍後的大帽子，聳起了肩，頭低垂下，然後大踏着步。由於我個子小，這樣的表現會令人認爲我是個青春男孩。現實中的倫敦，街上沒有荷里活電影的奪命佳人。如果各位在倫敦遇上流浪的青春小子，便要好好警惕了。

玫瑰童話與飛鳥投林

陳　芳

燈下集

《關於女人》這一部短篇小說集，出自一名單身漢手筆，薄薄的，可說年代湮遠，《後記》所署年份爲一九四三年，於四川大荒山。

作者效法曹雪芹，眞心成爲女性知己，並且深深欽服女性，《抄書代序》引用了《紅樓夢》開卷第一回，云「風塵碌碌，一事無成。忽念及當日所有之女子，一一細考較去，覺其行止識見，皆出我之上。我堂堂鬚眉，誠不若彼裙釵……」

十六篇小說，第一篇《我最尊敬體貼她們》，開宗明義表明：「我以爲女人的問題，應該是由男人來談，因爲男人在立場上，可以比較客觀，男人的態度，可以比較客氣。」第二篇《我的擇偶條件》，羅列二十多個條件後，幽默作結：「天哪，假如我眞是個女人，恐怕早已結婚，而且是已有了兩三個孩子了！」

接着這兩篇，作者信筆寫母親、教師、三個弟婦（分三篇寫）、奶娘、同班、同學等八篇，其間，玫瑰馨香、蜂蜜甜潤的筆致獨擅，搖曳有致。

「因着補習算術，我和她對面坐的時候很多，我做着算題，她也低頭改卷子。在我抬頭凝思的時候，往往注意到她的如雲的頭髮，雪白的脖子，很長的低垂的睫毛，和穿在她身上穩稱大方的灰布衫，青裙子，心裏漸漸生了說不出敬慕和愛戀。在我偷看她的時候，有時她的眼光正和我的相值，出神的露着潤白的牙齒向我一笑，我就要紅起臉，低下頭，心裏亂半天，又喜歡，又難過，自己莫名其妙。」（《我的教師》）直到「我」中學畢業，教師也離開了那所中學，偶得會面，教師總是勉勵安慰「我」，也常要「我」幫忙，如翻譯短文之類。「她做着很好的事業，很大的事業，至死未結婚。」

「我的教師」，一生純淨，如亭亭白蓮出淤泥而不染。

「我」一篇篇寫着，「我」也從初中生長大成人，大學畢業後，在學院裏當教授。「我」筆下女性的美好，始終和純潔的人格，體貼、溫柔的性情，爲家人以至社會犧牲小我結合一起。這些女性的品貌，繁花如錦，永不凋零。

◀《關於女人》是冰心用「男士」身份寫的短篇小說集　作者供圖

「我」靜靜定定的着墨，悄然毅然步出春光春園。這，自然也是曹公心眼。《紅樓夢仙曲・終曲飛鳥各投林》「好一似食盡鳥投林，落了片白茫茫大地眞乾淨」，人世的殘酷無奈，作者不加逃避，予以正視。

朋友的太太、學生、房東、鄰居、張嫂，以及朋友的母親等六篇，一一登場。

「朋友的太太」，對於配偶死別，未亡人的再娶，從起初堅決不認同，到最後坦然理解並接納。可見，幸福不是必然的，並非人們主觀意願可以掌握。「我的學生」，出身嬌貴，能吃苦耐勞，一手締造美麗整潔的家，丈夫安詳靜默，孩子活潑聰明，可她最後輸血給一位太太，才發現自己失血太多，操勞過度，患了肺結核，終致三十二歲病歿。失卻母親的家，永遠崩了一角。

人世最大的痛苦，死別以外，似是生離。「朋友的母親」對「我」道出長篇體己話。老婦的兒子，是「我」的好友，抗戰時期，母親和妻兒留在北平，自己逃到抗日區教書討生活，和身旁的F小姐日久生情，打算和妻子離婚另娶。老母冷靜判斷，活生生拆開一對人，她了解兒子、媳婦，以及F小姐。老母對F小姐說：

你看見過坐長途火車的人沒有？世界小，旅途長，素不相識的人也殷勤地互相自己介紹，親熱地敘談，一同唱歌，一同玩牌，一同吃喝，似乎他們已經有過終身的友誼。等到目的地將到……。戰事雖長，也終有和平的一天，有一天，勝利來到，驚喜襲擊了各個人的心，那時眞是「飛鳥各投林」，所剩下的只是一片白茫茫的大地——

老母提醒F，勝利以後，他們眞一起的話，兒子不能不顧念妻兒，他們即使在一起，如何心安理得，枉論快樂和自在。

經老母的點撥，F以理智戰勝了感情。

「我」「反覆咀嚼着『飛鳥各投林』這一句話」作爲全書壓卷語。

「飛鳥各投林」，似無情，反爲最深情熨帖的話語。大道多歧，人心一輕忽，就陷入痴心妄想。慧劍一揮，保護自己，也捍衛了他人的幸福。

「我」之刻畫女性，細細觀察，感同身受，筆下人物，眉尖一皺，心裏一緊，嘴角一笑，凝神一盼，如在眼前。

「張嫂」，最是樸實無華、刻苦耐勞。張嫂和「我」，從百分百的陌生人，到替「我」洗衣、做家務，以至「我」察覺張嫂懷孕，才知道張嫂是童養媳，日常粗重的勞作催迫她老態龍鍾……。張嫂生產時僅僅休息一天，馬上又回復「日出而作，日入而息」的生活。比照張嫂，「我」反省自己彷彿「零餘人」似的，不事生產，無端卻愛唉聲嘆氣。

「我」筆下女性美好的品貌，決非脫離生活塵土，不沾人世愁煩，而是，作者別有一副心腸，以及澄明的眼睛。就像在靜靜專致的呼吸吐納中，把精神貫注在身體某個部位，把感受一一帶到這些部位，不評斷，不是是非非，於是乎，平常習焉不察、總是緊繃繃的關節，自然而然舒張，每根精神的觸鬚，無不靜定，自適，靈敏，臻至最微妙的領會。

走筆至此，應該揭開謎底了。

「我」，並非什麼單身漢——「我」就是冰心，而不可能是任何其他作者！在一九八〇年三版自序中，作者說明「《關於女人》的初版後記和再版自序，說的都是實話，不過那都是用『男士』的口脗和身份寫的，如今這『三版自序』，我就只好『打開天窗說亮話』了！」（寧夏人民出版社，一九八〇）

或許，冰心淘氣，也好勝。寫女性，不讓曹公「假語村言」專擅，這十六篇作品不署「冰心」筆名，得以自由抒寫。女人寫女人，不是更勝於男人寫女人麼？

自由抒寫，多麼教人珍惜。

青山灣上的海鮮街

呂大明

HK人與事

西鐵開通以後，往屯門只需半小時，方便許多，因此多了一個吃海鮮的好去處，屯門三聖墟的海鮮街，假日遊人如鯽，爲食海鮮而來，街內約有十家海鮮檔，食客圍在檔口，挑選魚蝦蟹，再選擇一家合心意的海鮮酒家加工。生猛九節蝦，青山方利，青山灣奄仔蟹，稱爲海鮮街「三大極品」，爲青山海鮮品牌，別的地方沒有，頗有口碑。這裏還供應多種空運進口的生猛海鮮。

海鮮檔之外，街內有多家酒家，不上酒家，可選大牌檔，假日遊人衆多，都是同一個目的爲吃海鮮而來，心理上要有輪候位的準備。在輪候期間，可到附近走走看看，這裏有海鮮碼頭，在海鮮街盡處，碼頭直通大街，不會走失，站在碼頭邊，眺望青山海灣，呼吸海風，頓時心曠神怡，眼前景物令人浮想聯翩，回想青山屯門自唐代至今的種種人與事。石前有碑，碑文刻着：「塡海之前，岸線所在，此石爲界。」這是昔日屯門海岸線標誌。

一九七六年三聖村拆平塡海，建三聖邨，安置漁民居住。上世紀六十年代，青山灣還是漁區，海面停泊着大小漁船無數，漁民出海捕魚，住在灣上的棚屋或漁船，岸上有多家魚欄、蝦欄及海鮮檔，漁民靠岸後，將漁獲即時賣給魚欄與蝦欄，魚欄再批發給海鮮檔。當年政府爲增加稅收，設漁類統營處，規定漁民的漁獲須售給統營處，取代漁欄地位。蝦欄也因政府徵收土地而停業，漁民及居民要求保留海鮮檔，最後將沿路海鮮檔遷往三聖邨新塡地經營，形成今日的青山灣海鮮街。

屯門自唐代始即有駐軍，明代水軍與葡萄牙軍艦在屯門海爆發一場海戰，擊退葡人，歷史去矣，眼底灣水淼淼，景色如畫，這都是吃海鮮的題外話了。

附近的三聖廟是一九一四年建成的古廟，吃海鮮之前或之後可順路參訪。廟在麒麟崗山腰，傳說興建時找到一尊麒麟石，此山故以爲名。原稱聖廟，後改三聖廟，廟內供奉三聖，孔子、釋迦牟尼與老子，代表儒、釋、道，大殿立三聖像。隨着海鮮街遊客增加，順道上山參拜的信衆漸多。

屯門海鮮街與流浮山、鯉魚門海鮮食市各有風情，流浮山海鮮食市一條古街，兩旁酒家及海鮮檔，碼頭外面大片蠔田，岸邊到處蠔殼堆，遊人強烈感受蠔村風味，遠眺對岸，是高廈臨立的蛇口區。鯉魚門海鮮食市，靠海一條石板村道，酒家魚檔在小路兩旁，一邊的建築物臨海而建，食客眺望鯉魚門水道，旁有魔鬼山，山上有長炮台遺跡，扼守港口。屯門海鮮街的酒家魚檔設在馬路邊，如同街市。部分大牌檔在「冬菇亭」，由領匯管理，將亭間改爲落地玻璃，夏天冷氣開放。

海鮮菜式近二十多樣，椒鹽瀨尿蝦、白灼當地九節蝦、蒜蓉粉絲蒸扇貝、豉椒炒蟶子、象拔蚌刺身、香炒斑球、蒸鮮鮑魚、清蒸青山方利、鹽焗當地奄仔蟹、清蒸海紅斑……常說「一爲食海上鮮，不惜腰間錢」，這裏價錢低於鯉魚門、流浮山，但不會便宜，食海鮮是高消費。

海鮮街的食客除了港人，也有深圳市民、澳門遊客，自屯門來往澳門高速客船通航後，帶動澳門旅客直接到屯門消費，到三聖邨食海鮮成爲不可缺的節目，區內建有新酒店接待境外遊客，帶動屯門海鮮街成爲新旅遊景點。

▶青山灣海鮮街供應多種生猛海鮮　資料圖片

水鄉

李憶著

如是我見

江浙人喜歡吃魚是公認了的，這可說是一種地域論，蓋因江浙河道多。所謂靠山吃山，靠海吃海。江浙靠河，自然就吃河了。故此河裏的魚被稱之爲「河鮮」。

而我們這些西馬半島人，三面都是海，當然是吃海了。所以我們到處都是吃Seafood的地方，可謂海鮮樓林立。

既然吃有所謂的地域論，那麼，口味與地域則大有關係。這顯然是「一方水土養一方人」。其實口味不外乎習慣，習慣了即成爲自然。就說江浙名菜吧，那些久負盛名的佳餚美食，幾乎都是河鮮。比如西湖醋魚、糖醋松鼠魚、酒釀蒸桂魚，各種熏魚等等全都是淡水魚。除此還有什麼胖頭鰱魚，鯽魚之類的數不勝數，但是這些在江浙人眼中的盛饌，不論烹煮得多麼入味，吃到我的嘴裏，仍然不脫泥腥味，並不覺得有多好吃。論吃魚，海魚始終爲首選，這是我的個人見解，自然也是個人口味問題。

可是論地方，江浙水鄉最教我流連忘返。那麼多的河道，幾乎與大街小巷平行着的。這也就是說，你在岸上走，河道就一直陪伴着你，與你平行。走着走着，你不時會發現已經有一葉小舟打從你的身邊划過去了。你再往前，沿着與你平行的河道，此時你眼前的風景是許多臨河的房子，在你這邊的，還有對岸的，忽然某戶人家走出來一位大嬸，高聲召喚住小舟，問道：今天有什麼魚？可有蝦？

這種買賣站在門口的步石上就可以完成。

江浙氣候宜人，特點是四季分明。故此小舟上的買賣跟隨着季節的更替而改變。尤其是蔬果，季節性特別顯著。所謂的「五月楊梅三月筍」說的也只不過是春季的其中兩種時令蔬果罷了。在我的感覺上，春季最多的是櫻桃吧，大街小巷，到處都是賣櫻桃的，大有排山倒海之勢。而小舟上賣的又似乎以蔬菜爲多。春筍、春韭、茭白、菱角、蓮藕，還有一種叫荸薺的東西，初時還眞的不知是什麼，及至後來看到了，原來是馬蹄，卻又比我們巴剎或超市裏賣的大得多了。一眼望下去，那種新鮮，那種鮮嫩，不僅看得出來，也感覺得到，而且色澤光亮，亮到黑中帶紅。在街邊小巷中擺攤的小販通常都願意幫你削皮，總是一面削一面說生吃好吃。也確實是好吃，是脆而爽，是一種質樸的清甜，卻並不是很甜，光是這種甜度就很有意思，現在回想起來，也不記得那時是什麼季節了。反正是有楊梅，也有水蜜桃的季節。

記得有一年，來到紹興，因爲曾讀過周作人的《烏篷船》，便僱了一隻烏篷船，坐在船上試着以一種悠然的心情漫遊水鄉；看看山，看看水，看看樹，看看橋。柳暗了，過了不久花又明了，但覺水鄉四周都是風景。當時就想，水上漫遊，遊的也應該是一種平和的心情吧。在柳暗花明的當兒，船經過一列臨水的老宅，忽然看見兩個小男孩站在門前的石墩上召喚一葉剛划過去的扁舟，原來是賣甘蔗的。有剝皮和沒皮的兩種；剝了皮的白白淨淨被截成一小節一小節，沒剝皮的有整尺長，皮色深綠，綠得發亮。兩個男孩各買一根連皮的，坐在石墩上就整根咬着吃。這情景很是觸動我，喚醒的是那些早已被遺忘了的童年記憶——小時候，我們不也這樣嚼甘蔗嗎？卻不知打從什麼時候開始我們已不再嚼甘蔗，甚至連賣甘蔗的也絕了跡。

漫遊水鄉，這樣的觸動確實是會有一絲惆悵，就像讀着戴望舒的《雨巷》，有那麼的一點點憂傷，卻又是淡淡的、輕柔的，像丁香一樣的顏色，有着丁香般的芬芳，丁香般的惆悵……