

40 歲才談養生嗎？

江文章博士的養生之道

台灣大學食品科學研究所所長江文章博士，學生時代十分用功，常常熬夜，也養成在夜深人靜的時候讀書；民國61年，江博士自台灣大學畢業，順利考取台大農化研究所，也通過公費留學的考試，於是決定到日本留學，適逢國際政局演變，中日兩國宣佈斷交，事延半年始輾轉申請進入東京帝國大學，攻讀碩士學位。

緣遇莊淑旂博士

在日本東大期間，有位吳教授介紹江博士到一位莊博士家中兼家教，這位莊博士見了江博士患有慢性結膜炎，便告訴江博士讀書人視力不可不佳，於是拿了一種飲料給江博士喝，後來江博士才知道那是決明子茶，也是接觸中藥的開始。當時江博士並不知道這位慈藹祥和的婦人便是著名的莊淑旂博士。

有一天江博士收到一個幾十公斤的大包裹，原來是莊博士寄來的決明子，並告訴江博士要把它當茶、湯喝，就這樣一邊點眼藥水，一邊喝決明子茶，漸漸改善了慢性結膜炎。那時莊博士常建議要注意身體的保健，養成早睡早起，規律的作習習慣；江博士當時正值青年黃金般的階段，怎能體會「早睡早起」對身體保健的重要性呢？

年輕就是本錢？

回國後江博士仍是個非常敬業的學者，宵旰勤

勞；民國79年江博士得了肺炎，雖經過治療半年後肺炎復發，且更為嚴重，這次江博士才開始稍微注意自己的身體，養成早睡早起，規律的作習習慣，這樣約過了一年半，肺炎再度復發；江博士就在這樣親身的體驗當中，深深瞭解平時對身體保健的重要性，而積極注重並調養自己的身體。

現年49歲了，談到養生保健的問題，江博士津津樂道，在他40歲以前，覺得還年輕的時候，也不是很注重自己的身體，即使是今天大談養生的年代，會注重養生的年輕人還是不多；江博士以過來人的經驗建議年輕人保養身體要趁早，不要等到身體病了才來談養生。



■江文章博士早生華髮，後來嘗試用雞蛋洗髮，一星期用兩顆雞蛋，不僅頭髮變黑，也改善了髮質。

江博士的一天

現在的江博士已完全養成規律的作習習慣，早上大約6點鐘起床，先利用大約10分鐘的時間做做「宇宙健康操」，再吃早點，江博士有一套飲食的原則，就是「早餐吃得好，中餐吃得飽，晚餐吃得少」，早餐要吃飯，要吃肉、牛奶、蔬菜等，這樣白天才有足夠的能量工作；中餐最好能吃魚肉，再吃一些蔬菜、水果等；晚餐吃一些清淡的易消化的食物，如粥，再搭配一些蔬果等。

三餐攝食量的分配，比例上大致為：早餐二，午餐二，晚餐一的原則。

中午在辦公室，江博士會先睡過午覺再吃午餐，養成在餐前休息的習慣；晚上大約10點鐘便準備就寢，睡前3個小時不再進食，儘量保持在空腹的狀態之下睡著，讓身體在休息的時候，能夠完全放鬆，確實做到「今天的疲勞今天消除」。

多喝水？

談到飲水問題的時候，專攻食品科學的江博士對「多喝水」這件事提供不一樣的看法，有別於一般「多喝水對身體有益無害」的觀念。

喝太多水就如同攝食過多、暴饮暴食一樣，對身體健康會產生不良的影響，而且長期過量的喝水，會增加心臟和腎臟的負擔，容易造成代謝異常，較明顯的特徵為下腹部突出，皮膚鬆弛、缺乏彈性，嚴重者更會導致心臟、腎臟等其他疾病。

江博士曾做過詳細的研究報告，建議基本上每人

每天每公斤體重攝取約30至35毫升的水，便已足夠，飲用過多或太少的水對身體都是沒有益處的。

食補養生本是國粹

近年來江博士做了許多與健康食品相關的研究，投入很多的心血研究薏仁等食品；所謂「食補優於藥補」，江博士特別指出以食物養生保健一直是我國的國粹，應當加以發揚光大。

因為研究食品的緣故，江博士更發現其實很多食品本身就是「藥品」，亦具有療效，更見證於中國自古以來素有「醫食同源」的理念；因此對於健康食品與藥品之間如何區隔的問題，亦曾向衛生單位提出建言，希望國內能夠重視對健康食品的管理。有鑑於健康食品在日本興起後，造成市場的混亂，日本厚生省於1985年開始介入管理，並指導成立財團法人日本健康食品協會，予以如藥品般適當的「身份」，提供消費大眾在選購健康食品的時候，能夠多一層保障，且獲得更正確的資訊及諮詢服務。

順隆種苗園藝

歷史悠久，信用可靠

慶祝50周年慶，來者就送江連秀健康芽菜栽培法目錄，保健，外丹功，等，手冊一本(160元)，來函備索。
展示地點：台北市松山路249-1號(信義房屋旁)電話：(02)日：27620945，夜：27631891，傳真：27628477
郵政劃撥：11408612.江嵩分(斌).傳真：(02)2769-1544.展示時間：上午：9:30~12:30.下午：3:30~6:30
(國定例假日，請預先電話連絡時間，謝謝!)中國青草協會會員NO:0792號.中華造林協會個人會員NO:00002號

造林、園藝、庭園樹 果樹、種籽、種苗

台灣紅豆杉，水杉，石斑木，流蘇，厚皮香，杜英，土種橄欖，櫻花，木荷，五葉楓，烏心石，相思樹，樟樹，檳榔，光臘樹，台灣檫，赤楊，特大改良楊梅，土種楊梅，白千層，火龍果，木麻黃，香楠，肖楠，大葉楠，青草種籽，種苗，桃花心木，鵝掌藤，馬拉巴栗，柳杉(吉野杉)，廣葉杉，大(小)粒，品種油茶，草花球莖種籽，五葉松，茄苳，羅漢松，梅花，竹柏，柏類，黑松，各種台灣原生樹種，水土保持綠化樹種，等等，採種育苗繁殖，製作，大量供應。(造林，造園，工程)(承蒙惠顧，請於三個月~六個月前預訂，逾期恕不負責)請見諒。

農藝、園藝、資材

土壤酸度測定器，1支，2500元(日本進口)
土壤酸、濕度測定器，1支，3500元(日本進口)
香蘭(有機肥料發酵劑)：日本原裝進口，1kg裝，350元，一箱：元
剪定鉸(日本)，18CM，支，1200元
苗木培養袋，(100個)，300元(6CM×12CM打洞)
不銹鋼噴霧器，(8L)，1500元，(單肩式)
半自動噴霧器，(1.5L)，350元，(燈炮式)

新品種 蔬果、種籽、種苗

改良特大粒楊梅株2000元
5株以上1800，10株以上1500元，50株以上，1400元
請詳閱豐年87年5月16日報導
栽培法，備案，大量訂購特別優待
大、中、小，各種規格均能大量供應
觀光農場、庭園樹、傘型，容易栽培，一般土壤都能適合，袋苗，最珍貴果實，今年市價，1斤，400元~600元供不應求
收門票每人200元~1000元，不等。

巨大南瓜籽，10粒，300元，苗/株60元
巨大西瓜籽，10粒，200元，苗/株60元
巨大絲瓜籽，10粒，200元，苗/株60元
巨大米管型絲瓜籽，10粒，300元，苗/株60元
巨大白皮長蘿蔔籽，1包，200元，(最大18斤)
巨大綠皮長蘿蔔籽，1包，200元，(最大20斤)
黃秋葵，1包，200元，磅 元
紅紫蘇，1包，200元，青紫蘇，1包，200元
紅骨九層塔，1包，200元，磅 元
台農二號，紅肉木瓜，種籽，種苗，等等。

明日葉種籽，5ml包，200元(日本原裝進口)
明日葉種籽，1公升裝，5000元
交配種葉用蘿蔔籽，磅，1000元，10磅，9000元
葉用青骨蘿蔔籽，1斤，180元，10斤，1700元
葉用紅骨蘿蔔籽，1斤，260元，10斤，2500元
香Q樹薯苗，1節/支200元，10節，1800元
紅葉，紅骨，甘蔗苗，節/200元/10節，1800元
菊苣(顧眼睛)，1包，200元，磅：元
淮山(山藥、柱薯)：(白肉種)，斤：
紅薯(2斤~15斤)，斤：
田薯(白皮2斤~20斤)，斤：
青花椰菜苔，兩300元，磅：元

庭園草、牧草、綠肥、種籽

百喜草、百慕達、地毯草、結縷草、(闊葉韓國草)、假假草(蜈蚣草)、黑麥草(多年生、一年生)(頭髮草)、馬蹄金、菅芒草、茅草、苜蓿，等等。
綠肥種籽：青皮豆、田菁、大菜籽、青皮豌豆、油菜花、白菜花、咖啡豆種籽，等等。

健康芽菜、器材、食品

江連秀水果綜合茶(半斤，罐裝，500元)
超米兒(30種穀豆花果茶)(擂茶)(外銷日本)
600g罐裝300元/箱12罐3000元
五穀米，1kg，80元/10kg元，750元
苜蓿籽，1斤，240元，苜蓿芽，1斤，160元
有機小麥籽，1斤，60元，1盤，150元，30斤裝1500元
小麥草絞汁機，1台，1800元(不銹鋼)5台，1700元
小麥草絞汁機(電動)10000元(不銹鋼)
培養架(八盤)，1組，2000元(不銹鋼)
自動澆水培養箱，1組，2800元(三層)
雙層網培養箱，1組，500元，(綠、白、色)
一層網培養箱，1組，250元，(綠色)
特製培養網，1個，100元(50個90元)，100個80元
青花椰菜苔，1兩，300元，磅：元
豆苗專用碗豆，1斤，120元，10斤，1100元
葵花籽，1斤，200元，蕎麥籽，1斤，120元
速利小麥草粉(澳洲原裝進口)
150g裝1000元，6罐以上900元，12罐以上800元
利體特深海鮭魚油精丸(澳洲原裝進口)
100粒罐裝2100元，6罐以上2000元，
12罐以上1900元。

大量訂購
特別優待