



# 香茅干 和 柑葉



■香茅干和柑葉。

**我**們一家從小就體會到沐浴後的舒暢與有益於健康。主要是家母除了用香皂為我們洗澡之外，還用了各式各樣的素材：香草、香料、花卉、樹葉、硫磺粉、水果皮、蔬菜葉、茶梗、鹽……等等。有空還帶我們去洗溫泉澡。

香茅干和柑葉，是烹調泰式料理的常用香料之一。它們聞起來的味道好極了，清香怡人，有淡淡的老式肥皂香，和一點點檸檬香。如今拜外勞所賜，在泰勞工作者多的地方，就可以便宜的買到香茅干和柑葉，有如古代的香料之路，一直有人在經營。我心裡的第一個想法是，如果買來當沐浴用的香料，效果一定不錯。

## 沐浴香身素材多

在中國古醫籍中，所記載的香身方甚多，不勝枚舉。例如：茅香、桂、薏、佩蘭、辛

夷等，這些植物都含有揮發油，具有芳香氣味；以及怡神醒腦、鎮定安神、舒暢筋骨的作用。有些樹葉也可採來利用。例如：榕、松、柳、薜荔等植物的葉子，都可熬煮成香湯加入浴盆享用。

沐浴香身可用的花卉有玫瑰、茉莉、菊花、梔子花、金銀花、扶桑……等。週遭可用的青草更多，例如：菖蒲、艾草、酢漿草、益母草、紫蘇、薄荷……等等。可應用的素材俯拾皆是，又經濟又方便。

## 現代花招更多

現代人流行沐浴的方式更多，設備更豪華。除了花草、藥浴之外，尚有牛奶浴、葡萄酒浴、沙浴、火山泥浴、溫泉浴等。在歐美、加拿大、日本、東南亞、紐西蘭，世界各國觀光事業發達的地方，都推出具有地方風土特色的項目內容，

招徠觀光客。沐浴雖是生活中小小的一環，卻是觀光客嚮往的生命之泉，濯盡塵勞與俗憂，自古為人們所追求與喜愛。

## 我愛香草浴

我愛香草浴，可能是我的偏好，可能是我感覺到比別人更多的父母之愛。讀者可能難以想像我的母親幫我洗澡，一直到讀大學之後，還是媽媽親手幫我梳洗。

從現代醫學觀點來看，各種為人熟知的香草浴，確實具有醫療的效果，如保溫、殺菌、消炎等功能，對皮膚與健康十分有益。不管什麼時代，只要多吸收這方面的常識，就可以在家裡試一試。不但經濟、衛生，更可貴的是感受親情與溫馨。

像端午節，就是香草沐浴的重要日子，古稱「浴蘭節」或「蒲節」。人們在這一天的



蘭、熱水擦洗全身，在古詩文中以「浴蘭湯兮沐芳華」描述之。在民間亦流傳以蒲艾水沐浴。而中秋的柚子皮、柚子葉，也是沐浴的上好材料。

## 「氣氛」是什麼？

香味是生活中看不見的重要元素之一，它帶動一種氣氛！一種好的感覺，是一種喜悅的領悟。

在與人交談中，也有一種「氣氛」在流動！有一回，在大雅鄉農會觀摩會中，有位學員說：「世上有兩件事不能等：一是孝順，二是行善。」她在學習奉行中，並以不計較、不比較、不睡懶覺來勉勵她自己。我聆聽之後，深受震撼與慚愧。

教學相長是我最大的收益與快樂。我這幾年除了專心於兒童美語的教學，也尋找第二專長的學習與教授，是趣味使然，也是調節我生活的壓力！

如果您是我的好朋友，知道我動過開心手術，會說我是個「壞心」人來幽默我；或忌妒我這快死之人，還要賣命工作，那麼愛錢！人生像海浪一樣，有高有低。我深知一文錢，折磨死英雄好漢的窘境是多麼難受；我失去健康，更體會出生命的寶貴。「宜未雨而綢繆，毋臨渴而掘井」，更奉行現代人流行的一句話：「幸福人生有法寶，終身學習不可少。」如此而已。

## 洗澡也有注意事項

大人、小孩、老人們的洗澡應注意事項，其實與嬰兒相同。只是大人們忽略了自己，更忽略了老人。當然這些都是無心之過，但有幾項重點定要注意：身體虛弱或酒後，不能大洗，改用擦拭的方式比較溫和。皮膚有傷口時則不適宜洗澡。婦女作月子及特殊的日子，最好不要坐浴，在民間還



■準備一條手帕，抓取一大把香茅干。

有用熏浴即利用水氣來淨身，也是一種好方法。衛生保健很重要。

給幼小嬰兒洗澡是件可愛的事，看他（她）日有所長。小生命是如此的幼嫩，需要細心呵護。如何的滿足孩子需求，分享寶寶的成長過程，市面上也提供許多育嬰須知。

一、選時：餵奶前（即餐前）1-2小時，而且不能洗太久。

二、選地點：安全、避風、溫暖的地方。

三、測水溫：用手肘先探測，不可太冷或太熱。並時時注意水溫的變化，慢慢的加熱一些些。

四、準備一切沐浴用品：大、小毛巾、吹風機等等。

五、還有一件很重要的事，就是浴室的防滑設備和扶手等，要隨家裡成員的年齡而增加。

外國人羨慕我們中國的孝道倫理，我們則稱讚西洋人的社會福利好。最怕就是碰到中國式佔用父母的金錢和房子，孝順卻是採用西洋式的算帳

## 香草沐浴包 D.I.Y.

一、材料：香茅干、柑葉、和手帕一條。

二、製作方法：

1. 準備手帕鋪平，置上一大把香茅干，再加入一些柑葉。
2. 將手帕之兩對角，雙雙打結，扎緊成一個小包。
3. 包妥後，即可使用。

三、使用方法：

1. 放置在熱水龍頭下沖漬，香味即四溢，伴您沐浴，天然的氣味，真是怡人。
2. 置入沸水中，煮3-5分鐘，將香汁加入浴盆中，亦可。（水量要蓋過浴包，約3碗水足夠。）





■再加入一些柑葉。



■對角相結，扎成一個小包。



■包妥之後即可使用。可以聞香、香身或沐浴用均宜。

法，這種子女常講的一個笑話就是：「我爸爸比你爸爸有錢，我兒子比你兒子有出息！」聽得您哭笑不得。

正當的休閒，實在是必要的！俗語說：「錢要賺，生

命也要顧。」工作之餘，享受大自然及美好的人生！或是安頓一個自在安全的居家生活。一花一世界、一葉一乾坤。除了對父母、子女好，也要寵愛自己。

DIY特製一個沐浴包，放鬆心情，悠然忘我。如果天天工作，沒好命可活！天天休息則沒好路可走。記得休息是爲了走更遠的路，不是嗎？

著作 / 台灣大學農工所鄉村建築與環境組

## 德國農村參訪實錄

# 農村轉型與休閒產業

豐年叢書 HV#997

台灣大學農工所鄉村建築與環境組的8名研究生，在指導教授韓選棠博士的帶領下，

於87年暑假前往德國進行了一系列的專業考察，在景觀優美、氣候舒適、交通便捷、設施完善的農村中渡假，著實體驗了德國人休閒生活中

衣、食、住、行、育、樂各方面的具體感受，

令人對台灣休閒農業的推展，興起了無限的希望與期待。

這一場結合生態·景觀·建築與休閒的

「德國農村深度之旅」，已在《鄉間小路》月刊上

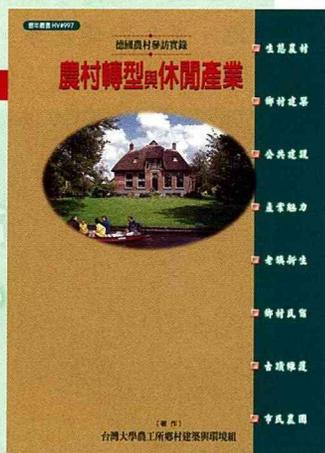
作一系列的報導，如今再把這些德國觀念及實務經驗

輯印成書，希望廣為發行，凝聚共識，

有助於加速台灣農村及農業之轉型發展。

■定價 400 元 (另附掛號郵資 60 元)

■「豐年」及「鄉間小路」讀者八折優待 320 元 (訂購時請註明編號)



豐年社 台北市溫州街 14 號 郵政劃撥 00059300 豐年社 門市電話 (02) 2362-8148 轉 30 或 31