



油吃，味道類似鮭魚生魚片。

晚餐時刻，將酪梨沾蒜頭醬油食用則是另一種不同的感受，或於中餐簡單地將酪梨直接淋上蕃茄醬作成沙

拉食用。酪梨不同的演出，於不同的舞台，變化可是多彩多姿。

餐後來一杯鮮奶酪梨汁，或來一盤蜂蜜酪梨加刨冰，對於夏天體力衰弱之預

防有特別之效果。朋友更告訴我，食用酪梨時，若能配上蘭姆酒，可真是再好不過之人間享受，而身體裡也能感受到能量之儲存，更能感受到南國傳來之熱情。 圖

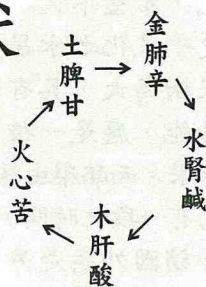
健康養生初探 ——救命的科學

文／廖郁德 中華養生研究協會理事長

大家都知道「健康」兩個字，但是什麼叫做「健康」

？健康的定義為何？則很多人都說不清楚、說不完整、說不具體、說不明白。至於談到如何追求健康？也就是說怎麼做才符合健康的要求？大眾所知道的和實際所作所為實在差太多了，怪不得各大醫院、診所經常人滿為患、車水馬龍，女人生出有問題的小孩愈來愈多，人們實際年齡與身分證年齡差距越來越大，腸病毒、禽流感型感冒等就可將個社會弄得雞飛狗跳。大眾應該正視這類問題，更慎重思考是否我們對健康的認知與所作所為出了問題。

真正的健康應該具備二項要件，第一，環境要健康，第二、生理要健康，第三、心理要健康。有一點類似古人所謂的「性命雙修」，其具體內容為（一）高尚的道德情操，（二）養生飲食為後天之本，（三）氣功與動靜。



首先我們來談，什麼叫環境健康？其實很簡單，以西方人的看法就是陽光、空氣、水要好，也就是這些東西要沒有污染；以中國人的看法則指風水，也就是氣；以現代人的瞭解來說，就是能量場、磁場。至於所謂高尚道德情操，洋人叫博愛，東方人說是慈悲心、惻隱之心等，我想各位從各個宗教的神職人員、法師、上師等處知道得很多，我就不多說了。再來談養生飲食方面，在物理學上有一個很有名的質能互變公式，即 $E=MC^2$ ，E以現代人的觀點來說，就是能量，

而以中國人觀點應該是「氣」才正確，至於m大眾都知道是物質。現代高科技在鑽研人體與食物的關係時，似乎比較專長於物質這一部分（中國哲學稱之為陰），而忽略了氣（陽），即能量。實際上運動、瑜珈、禮佛、問訊、有氣舞蹈、元極舞、法輪功……等等，只一味地強調氣，而忽略了物質。物質當中以飲食對人最重要，飲食則應以中國人的養生術（中醫）的基礎理論陰陽、五行、性味、功能性（陽）等為最高指導原則，另以外國人的成分分析為輔，有關性味與成分分析解說曾於本刊上期中提到。

有關所謂「性、味」，性是指寒、熱、溫、涼、平等五氣，用之糾正人體的陰陽偏盛偏衰，而六味則為酸、苦、甘、辛、鹹、淡。在中醫的理論體系主張六味各有所用，各有所傷，上期曾引用古書的記載說明過。再說氣功，也就是西方人所謂的運動，其傾向於練筋、骨、皮、肌肉，比較注重外在的形體與動作；中國人則比較內斂，主張築基、調身、調息、調心，以求養生保健，進而發功防治疾病。 圖

無患子（肥皂果）

又名：黃目子、假龍眼

收購：無患子果實

出售：

① 無患子皂乳（透明抽出物）
多用途古早天然清潔劑

② 無患子種苗

台灣仙蜜果公司 鄭莉莉
02-23322623 0918-561698