

# 收成的喜悅

文／李芬蓮 大成中醫診所主治醫師

管理知識何其廣，人體結構何其複雜，端看你如何應用與調理，自可化繁為簡，離身心靈健康不遠矣！

7月26日上了最後一堂「企業與教育」的EMBA課之後，如釋重荷步出師大校門，心有飄然之感。裝入滿滿的企業管理知識，但也帶點疲累的身子。

2年的EMBA課程，終於如期完成，不在於又得一個學位，而在於那份意志力的堅持與不斷終身學習的鞭策，完成不可能的任務。這又是一次潛能發揮，人人皆有潛能的體悟。

班上的同學多是已有家小，在工作崗位上有成，但想多學點管理知識，而共聚一堂。犧牲周六、日的休息時間，自四面八方前來學習，憑的是那份意志與堅持，辛苦的付出終有代價的收穫。

## 管理知識各行各業皆需要

2年的管理課程，體悟到各行各業如能應用管理知識與技巧，必可事半功倍。懂得如何做事先的規劃，時間安排、利用妥當，財務規劃、控制得宜，知己知彼，無往不利。

富有入性的人際關係與管理，以虛靜之心，無為而治的胸襟，能化戾氣為祥和，有技巧的溝通，可化解不必要的誤會，講求行政效率與績效可節省許多時間與績效…。這些都是智慧與藝術的結合。

而一個管理者如能有寬闊的胸襟，與睿智的領導，則小至家庭，大至社會國家，人人皆可蒙其利。

## 人的身體也需要管理

這可從身、心、靈三方面來探討。

### 身體方面

需要飲食，攝取營養食物，提供養分來滋



養身體。三餐飲食控制得宜，不暴飲不暴食，不吃太多肥膩油炸食物，自然不會肥胖，也不致導致高脂血症及心臟血管疾病。

了解自己的體質，挑選適當的食物。如虛寒型體質，不喝冰水及寒涼食物；多食溫熱性食物，自然可避免腹泄，也不致於手足冰冷。屬壯實型體質，不吃肥膩油炸食物，自可免於火氣旺，心煩氣燥；多食清涼食物，可降低火氣，不致於口乾舌燥。這些都是食物方面的自我管理控制。

### 心理方面

人們常有七情一怒、喜、思、憂、悲、恐、驚的困擾，而以感情及經濟壓力之困擾為最。

如能懂得時間管理，做事有效率，上班不會遲到，趕得氣喘吁吁。與人溝通有技巧，同事間不生誤會，自然不會生悶氣。金錢使用得宜，投資理財有規劃，自然不會捉襟見肘，或血本無歸而煩惱失眠。感情處理得當，將心比心，互相容忍與尊重，自然不會鬧婚變。在家管理孩子有訣竅，孩子自然功課突飛猛進，這些都需應用管理知識與技巧，自可減低七情的困擾。

### 靈性方面

這是更高層次的追求，人們除了滿足口慾與物慾之外，就是追求心靈的和諧。人生不如意事十之八九，如何在不如意中得到心靈的平衡，就是要靠修心養性。這正是最高難度，但也是最高

## 冬天的養生食材

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

冬天最好的養生食材有何首烏、胡桃肉、枸杞子、黃精、骨碎補等……

依我國傳統養生學來說，冬天係指農曆的10、11、12月這3個月份，這個時候是保養腎的最佳季節。以中國人的生理學（素問）來說，腎主藏精氣，主生殖發育，主滋養和溫煦各臟腑組織，主水，主納氣，主骨，生髓、充腦，其華在髮，開竅於耳，司二陰。

冬天最好的養生食材有何首烏、胡桃肉、枸杞子、黃精、骨碎補等。

**何首烏**，性味苦、甘、澀、微溫，製用有補益精血，生用可解毒、截瘧、潤腸通便之作用。以現代藥理來說，可以降低血清膽固醇，防止或減輕動脈粥樣硬化，並有纖溶活血，能抑制很多病原微生物。

**胡桃肉**，性味甘、溫，有補腎益精，溫肺定喘、潤腸通便的功效。含有脂肪油、蛋白質、碳水化合物、並含有鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、核黃素，可以使體重身高增加，並能增加血清白蛋白，營養極為豐富。每公斤胡桃約相當5公斤雞蛋或9公斤鮮牛奶的營養含量。

**枸杞子**，性味甘、平，功效為滋腎補肝，明目、潤肺。現代研究有增強非特異性免疫作用，能顯著提高吞噬細胞的吞噬作用，血清溶菌酶的活力，抗體效價及增加抗體形成細胞的數量，說明枸杞有免疫促進作用。

**黃精**，性味甘、平，有滋陰潤肺，補脾益氣功效。現代藥理分析證明有增加冠脈流量及降壓作用，並能降血脂及減輕冠狀動脈粥樣硬化程度。

**骨碎補**，性味苦、溫，可以補腎強骨，止痛續筋骨。現代研究證實，骨碎補能促進骨對鈣的吸收，並提高血鈣和血磷，從而有利於骨折的癒合，同時也有鎮痛和鎮靜作用。

境界的追求。

許多人透過宗教的信仰，而得到心靈的平靜。但也有許多人靠智慧與做功德而得到。這個也可透過管理而達到。

譬如自己要規劃在忙碌的一天中，撥出半個小時讓自己身心平靜下來，反躬自省，或禪坐，

或調息，或藉靈修，讓一天紛亂的頭腦沈靜下來。凡事往好的方面想，給人機會，也給自己留個後退之路。而在靜坐中，確實可學習心靈的平靜。

當心定之後，智慧自然慢慢開啓。判斷事情更能精確，達到事半功倍的效果。學習“捨得與

放下”，不執著於相，則心靈寬暢，無為而有為，更能體會人生的奧妙。也會發現能做個人也是一件美妙的事，不是嗎？

寫到此，走到此，更體會人生是以服務為目的。能做到無我為人則人生夫復何求？ 闕

### 富貴手 香港腳

有一種古老的偏方，以天然植物和紫蘇為主的萃取液，我們稱它為外用紫蘇液。歷經20年，贈送超過20,000人（次）的試用，結果令人滿意，一瓶30cc 300元的花費（噴霧式一瓶350元）讓您遠離痛苦，下定決心！

今天就讓香港腳、富貴手、灰指甲消失吧！

**本商品有一週滿意保證！**

彩雲植物 TEL: 049-2912116 FAX: 049-2910308  
研究中心 郵政劃撥帳號: 020-28723 王韶光(0912-313258)