芽，因其本身的芽葉含有毒素，尤其更不能生吃；番茄的種子，其培育出來的芽菜更是有毒，也絕不能食用；玉米芽菜在培育的過程中，會很快產生很高的黃麴毒素，也不能食用。

培育芽菜的方法大致相同，只因種類的不同而有培育日數的差異。

購買時，要特別指明是要「栽培專業使用」的。完整、豐滿、顏色有光澤、乾燥、種子表面上皺紋少則爲良品，日後，發芽率越高。

種子請放置於通風、陰涼的地方保存，避免放在陽光長期照射或是潮濕、陰暗的地方。如發覺已有蟲害、發霉的不良情形時，應儘速曬太陽，情況嚴重時即丟棄。

孵育芽葉要準備的物品是平底容器、紗布、海綿、噴霧器與大小瓦楞紙箱等。

用清潔的人造土培育，可培育出健康、豐滿的芽菜。芽菜的種子泡水約6～12小時後，一定要清洗乾淨，再將紗布平鋪在平底的容器上，並注入剛好漫過紗布的水量，將種子平撒在上面，保持約20℃的適宜溫度，再置放於瓦楞紙箱，並在箱壁穿洞，以使空氣能充分地流通。

氣溫過高時種子很容易發芽，過低則反之，這是有心居家栽培各種芽菜作業時，應特別注意，以隨時做適當的掌控，進而，可以收到滿意的收成效果。

培育芽菜時，每隔4～6小時，需要灑水1次以保持其濕潤，7～12天後，就可以準備收成食用了，但在嚴寒的冬天，會延遲3～4天，這是很正常的現象。

在食用前的2～3小時，用電燈或透過窗簾的陽光照射，可以很快地使芽菜的小葉子變綠。一般栽培的蘿蔔嬰、苜蓿芽、綠豆芽、紅豆芽，再經過綠化來食用，風味更佳。

個人也認爲：芽菜的根也很有營養，請不必除掉其根部。水稻、蠶豆、小麥等穀類，平日可在其發芽後，榨汁來飲用。芽菜是涼性、退火的最佳食物，夏天如能搭配芝麻、葵瓜子、小黃瓜、香瓜，再隨個人的喜好，酌量加上薑絲食用，效果更佳。

芽菜是人人公認最有益身心，並能延年益壽、防止人體老化的健康養顏食品。居家栽培芽菜，除可增進綠化美觀的愜意樂趣外，進而可以減免食用市面上含農藥成分高的各類蔬菜，可說是一舉數得的好方法。

生活隨筆

經濟植物學與寓意

自然療法與植物有密切關係

文／林佳谷 台北醫學大學公共衛生學系

多建一處自然農村，可以少蓋一家醫院、一家監獄。

從實用經濟面看，花、草、樹木對於全世界有無可言喻之貢獻與影響力，哥倫布與其他航海家「大探險」，對世界的貢獻，不是當時搶來的金銀財富，而是物種的大交換，特別是數種重要經濟作物，如菸草、罌粟、甘蔗、棉花、橡膠、茶、奎寧、玉米、馬鈴薯等（董曉黎譯．《改變世界的植物》，高談文化，2006）。

花草樹木可以抒情，也有寓意，莊子《南華經．人間世》一章中的「散人（匠石）與散木（櫟樹）」情節，以社樹為喻，寫有才者「以其能苦其生」，遭斧斤之患，而轉出全生遠害在於以無用為大用，即「是不材之木也，無所可用，故能若是之壽。」又云：「桂可食，故伐之；漆可用，故割之」，人皆知有用之用，而莫知無用之用也。

俗諺：「直木先伐，甘井先竭」，日諺：“出る釘は打れる”（中譯：出頭之釘先被錘下）等都是不可強出頭之告誡也。屋側槿花朝開而暮落，庭前松柏壯碩而常青，各有其寓意：「松樹千年終是朽，槿花一日自為榮」，把握當下最重要。榮辱不驚，笑看庭前花開花落；去留無意，漫觀天外雲卷雲舒。

當今世界醫學有4大療法，即對抗療法（allopathy）、順勢療法（homeopathy）、自然療法（naturopathy）與傳統民俗療法（traditional folk medicine）。園藝療法、景觀療法、芳香療法、生藥學、青草藥學等都是自然療法中與植物有密切關係者。

在佛教界也有「農禪法門」，強調自食其力，一日不作，一日不食。德國諺語：「多建一處自然農村，可以少蓋一家醫院、一家監獄。」總之，人親土親，在大自然中能夠聞雞起舞、赤足荷鋤、勤勞操作、日曬汗流、粗茶淡飯、早睡早起、傾聽蟲鳥天籟之音…等中庸之道的生活，要生病都困難，何病之有？

時下有醫院經營的新點子，包括醫院豪華旅館化、醫療旅遊化（例如到泰國變性、到韓國整型，不但醫療費用便宜，並同時享受觀光之樂），以五星級的病房來招攬生意。

與其以園藝療法之移情作用來化解或補救時下人工化醫院病房的壓力，不如讓我們更高聲疾呼：「醫院無藩籬」，使醫院與社區打成一片；進而更朝向「醫院無病房」前進，用個人自癒力與大自然的滋潤來進行療癒的工程。這當中不知可省去了多少冤枉的醫原、藥原、心原(心靈創傷)與感染所帶來的壓力與傷害。