

它們是人與建築、宗教與心靈寄託的橋梁。而路思義教堂、畢律斯鐘樓與銘賢堂的背後，又隱藏著少為人知的傳教士們奉獻、服務的熱忱和精神呢？

讀罷是書，不禁掩卷喟嘆，若有所悟的識得「廬山」真面目，方知二十年來活動於其中的東海校園，個人所認識的僅僅侷促於一隅，真的可以用「坐井窺天」這句話來形容，略知其皮毛而已矣。(按，此文部份已刊登於 91 年 6 月 15 日《東海大學校訊》第 48 期)

夏天談食補

志工 賴曉萱

端就時節進補的風氣來看，食補的觀念早就融入民眾的生活之中。但仔細觀察之後發現，有些觀念仍然是似是而非，不正確的。我希望將我所知道的概念，用淺顯易懂的文字表達出來。因為只要掌握到幾個大原則，並確實理解食補的基本觀念，應該就不會有太離譜的差錯。

所謂的「牽一髮而動全身」，應該是對人體各系統所下的最佳註解。人體能夠正常的運作，是靠著各種系統互相配合的結果。因此只要其中一個系統出了毛病，其它的系統必定會受到影響。這種各系統互相協調、配合的機制就是中醫所說的五行相生相剋的道理。

擁有良好的消化系統，是獲得健康長壽身體的基本條件。這是因為人體必需靠消化系統所提供的養份才能夠運作。萬一消化系統沒辦法好好地消化、吸收食物中的營養，人體中各種系統的運作功能都會下降。如果免疫系統的功能下降，人沒有足夠的免疫力，就容易生病。AIDS(後天免疫不全症候群)的患者就是這種情形。若是排泄系統的功能下降，人體的廢物不能及時排出，就會產生毒素來毒害身體的細胞，也就產生老化的現象。我們看古書中對長壽的奇人都有「色如孺子，鬚髮如漆」的共通點，原因即在此。

普通人的消化系統功能都差不多，但要如何擁有良好的消化系統？只要在飲食習慣上注意：1.不吃冰冷的食物；2.飲食定時、定量；3.避免食用刺激性強的食物；4.少吃屬性寒涼的食物。做到這四點，消化系統就能比一般人來得好。

這其中又以不吃冰冷的食物最重要，也最為大家所忽視。大家都知道，人是恆溫動物，一但有冰冷的食物進入胃裡，胃的溫度會立刻下降，胃壁的血管也會跟著收縮。這時，我們的身體就得用更多的熱能把胃的溫度平

衡過來，這些熱能是向其它地方借來的，所以溫度會變低(尤其是手和腳等身體末梢的部份)，必需經過一段時間，溫度才會恢復。如果持續吃冰冷的食物，胃已經無力提升食物的溫度，就要靠小腸來繼續努力。小腸是人體消化系統的重要器官，許多分解食物的酵素都匯集於此，小腸壁上的絨毛更擔負著吸收營養的重責大任。溫度一降低，不僅酵素無法充份發揮效用，分解食物。絨毛也無法吸收到足夠的養份，一旦沒有足夠的養份，心臟就沒有足夠的動力將血液送到全身，各系統的活動能力下降，於是就產生手足冰冷的情形了。所以，冰冷的食物吃得越多，身體就會越差。

接下來談食物屬性的問題。中醫將藥材和食物分成：寒、涼、平、溫、熱五性。一般說來，人們應該多吃平、溫、熱性的食物(理由詳上)，少吃寒、涼的食物。而屬性寒、涼的食物，有白蘿蔔、大白菜、西瓜、橘子、竹筍、甘蔗、茄子、大蕃茄、仙草、螃蟹……等。有興趣的人可參閱《本草綱目》、《本草備要》等書。要特別注意的是，食物的冷熱和食物的屬性是不同的，不可以混為一談。有人整個冬天吃燒仙草把腸胃搞壞了，還理直氣壯的說：「我沒有吃冰冷的食物，腸胃怎麼會搞壞！」這是對食物的屬性在一知半解下犯的錯誤。以此類推，冰的薑母茶也是不能喝的。可是，若在食用屬性寒涼的食物時，若搭配屬性溫、熱的食物，就能減輕對身體的影響。像我們在食用螃蟹時會準備薑、醋，並且要趁熱食用，就是這個道理。

萬不得已要吃冰水果，或是一些有溫度限制的食物(如鮮奶、優酪乳等)，也不要從冰箱中一拿出來就吃，最好放一下，等溫度不那樣低了之後再食用，比較能減低對消化系統的傷害。

除此之外，中醫還有五色及五味配合五臟與五行的觀念。事實上，五色、五味都是從五行學說裡分化出來的，現在將其應對的關係列出：

五 行	五 色	五 味	對 應 臟 器
木	青	酸	肝、膽
火	赤	苦	心、小腸
土	黃	甘	脾、胃
金	白	辛	肺、大腸
水	黑	鹹	腎、膀胱

【注意！此處的「腎」不單指腎臟，而是包括內分泌系統，中樞神經系統(大腦及脊椎神經系統)，泌尿及生殖系統。】

中醫便根據五行相對應的關係，認為吃某種顏色或某種味道的食物可

以對某個臟器有益，而其重點，即是藉由大自然的氣候與食物，來調理人體內臟的平衡順暢。

新書簡介

《輓歌：寫給我的妻子艾瑞絲》

約翰·貝禮著；李永平譯/天下文化，2000

當時間失去了意義，沒有過去，沒有現在，沒有未來，所擁有的只是「遺忘」這回事，對於曾經擁抱豐富生命的人而言，是喜或悲呢？阿茲海默氏症，或為人熟悉的老年癡呆症就是一個啃蝕記憶的蟲，不僅吃掉了記憶，它也一點一滴地吞噬掉感覺及感情。時間靜止了，生命仿若也靜止了，逐步航向黑暗……

牛津大學文學教授約翰·貝禮回憶愛妻艾瑞絲——英國知名哲學家及小說家——的記錄《輓歌》出版時，英國讀者無法接受他們心中國寶級的思想家和作家罹患老年癡呆症，也不能容忍她的丈夫將它寫出來。身為異國讀者的我，尊崇的不是她傑出的地位，她對於我而言是完全陌生的，但我將要看見的是，一對老夫婦如何在生命的黑暗中仍然手牽著手，相倚相扶。《輓歌》是一本特別的回憶錄，它回顧了青春的短暫美好，記錄了步入衰老的殘酷現實；它描繪了動人的愛的故事，

更呈現了生命既堅韌又脆弱的部分。

《書店風景：my love affair with bookshops》增訂一版

鍾芳玲著/大地地理，2002

1997年初版的《書店風景》，是華文世界第一本以西方書店為報導主題的書籍，出版後，作者雖不斷地探尋、記錄新的書店風景，為自己的生命及書寫的書店增添光彩，然而《書店風景》一書中所描繪的書店並沒有在記憶中消逝。

這個增訂版除了在封面、版式、裝訂等視覺設計及文字編排展現全新的風貌外，書店地址、電話、網址基本資料也更新了，並增添了約一百張的新圖片。對於初版篇章的舊有文章，作者儘量維持它的原貌，但在主文之後，加上新的單元「後續筆記」，以書寫新的觀察與心得。

它是一本書店指南，也是旅遊記事，反映的是一個愛書人外在的觀察與極自我的品味，它能挑起你對閱讀的渴望，而閱讀正是所有愛書人的基本堅持。