

除了食用，也可以拿來泡茶與作香料驅蟲。

一般遊客來此在放鬆情緒與享受芬多精森林浴，並在大自然的薰陶下，可激發他們面對繁擾的生活的勇氣。每天居住在這裏的主人，每天不斷來回漫步在自己營造的家園，每跨一步都是讓大腦的細胞在思索與跳躍，沉思下一步的方向與作法，無疑是更重要的課題。整座牧場，似乎走到那，都可以看到石頭的蹤跡，當天也問過主人區內眾多石頭的來源，主人認真的說：「這祇是這地區出產的普通石頭，因為平日有收集，需要用的時候，就不用特別去找了。」我當時腦海中就出現了兩個字「磐石」，這似乎代表積極努力、樂觀進取過平凡日子的主人。而場內的流動居民，不論是在水中生活的、或在陸地上成長的動植物、在天空中飛翔的鳥類，都自由自在的在此舒適的空間，獲得妥善的照顧。在現代電子化時代，到處充塞著電磁波的干擾，人們在辛勤五天的工作後，真的需要自我放鬆個一、兩天，去郊外欣賞日出與日落的大自然風光，呼吸一下新鮮的空氣，像這樣休閒兼觀光的牧場，人們不僅能藉此鬆懈一周緊繃的神經，而且可從動植物的身上，學習如何與大自然和平生存。

最後，得感謝老天爺，賞給大地一個豔陽高照的大晴天，才有這篇心得的完成。

女生不宜久坐----卵巢囊腫

志工 賴曉萱

女性同胞要注意囉！人除了睡覺外，大部份時間都在坐，無論坐辦公桌、坐著吃飯、看電影、開車，一天中坐上七、八小時，算稀鬆平常的事。

不過很多人大概不瞭解，坐的不當可是會出問題的。長期久坐者，容易造成血液循環不順暢，同時也會引發婦科方面的疾病，甚至可能導致不孕症。

台北市立和平醫院中醫師陳旺全表示，一個人長期久坐，多半也缺乏運動，此將導致「氣滯」及「血瘀」，易使人體某一臟器發生功能紊亂，或功能障礙，由此可知，「久坐」對婦女的不孕也有某種程度影響。

陳旺全醫師指出，病人中常見者多為未生育過的上班族女性，由於長期久坐，月經前及月經期常伴有劇烈疼痛，這是因久坐加上缺乏正常運動，以致氣血循環障礙；有些是因久坐導致經血逆流入輸卵管、卵巢，引起下腹痛、腰痛，尤其有厲害的經痛，此即所謂巧克力囊腫，也是不孕原因之一；此外，氣滯血瘀也易導致淋巴或血行性的栓塞，使輸卵管不通；更有因久坐及體質上的關係，使子宮內膜組織，因氣滯血瘀而增生至子宮外，形成子宮內膜異位症，這些都是比較明顯的不孕原因之一。

西醫方面對久坐與不孕的關係並無研究，不過醫師表示，長期久坐或姿勢不佳，經血容易逆流，造成慢性骨盆腔充血(鬱血症)，骨盆會隱隱作痛，而刺激到周圍神經，而造成腫脹，年齡愈大愈易感受到；久坐亦會使循環不良，抵抗力變差。且影響整個內分泌系統的平衡，如果您的工作幾乎都離不開「坐」，那麼應接受醫師建議，每40分鐘後休息十分鐘，做做伸展動作，或下班後從事散步、游泳、韻律舞等，都能有效改善因久坐造成的循環障礙。

長期久坐者，記得多喝果汁喔！有些果汁可供參考飲用：

- 1.蘋果汁Apple Juice：調理腸胃，促進腎機能，預防高血壓。
- 2.葡萄柚汁Grapefruit Juice：降低膽固醇，預防感冒及牙齦出血。
- 3.奇異果汁Kiwifruit Juice：含豐富維他命C，清熱生津，止吐瀉。
- 4.芒果汁Mango Juice：幫助消化，防止暈船嘔吐喉嚨疼。
- 5.鳳梨汁Pineapple Juice：消腫祛溼，幫助消化，舒緩喉痛。
- 6.木瓜汁Papaya Juice：消滯潤肺，幫助消化蛋白質。

按：《本草備要》記載：木瓜，酸澹而溫，入脾肺血分，斂肺和胃，理脾伐肝，化食止渴，氣脫能收，氣滯能和。調營衛，利筋骨，去濕熱，消水脹，治霍亂轉筋，瀉痢腳氣，腰足無力。多食損齒骨病癰閉，陳者良，忌鐵。

- 7.西瓜汁Watermelon Juice：消暑利尿，降血壓。

按：《本草備要》記載：西瓜，甘寒，解暑除煩，利便醒酒，名天生白虎湯。

- 8.紅蘿蔔汁Carrot Juice：刺激膽汁分泌，中和膽固醇，增加腸壁彈性，安撫神經。

按：胡蘿蔔，《本草備要》要作「胡盧巴」，云：苦溫純陽，入右腎命門，暖丹田壯元陽，治腎臟虛冷，陽氣不能歸元，寒濕腳氣。出嶺南蕃舶者良。云是番萊菔，萊菔即蘿蔔子，酒浸曝或蒸或炒。

9.芹菜汁Celery Juice：補充體力，舒緩焦慮、壓力。

10.香蕉汁Banana Juice：提高精力，強健肌肉，滋潤肺腸，血脈暢通。

11.葡萄汁Grape Juice：調節心跳，補血安神，加強腎、肝功能，幫助消化。

12.檸檬汁Lemon Juice：含豐富維他命C，止咳化痰，有助排除體內毒素。

13.柳橙汁Orange Juice：滋潤健胃，強化血管，可預防心臟病、中風、傷風、感冒和瘀傷。

14.哈密瓜汁Cantaloup Juice：消暑解燥，生津止渴。

15.草莓汁Strawberry Juice：利尿止瀉，強健神經，補充血液。

16.梨汁Pear Juice：能維持心臟，血管正常運作，去除體內毒素。

按：《本草備要》記載：梨，甘微酸，寒潤肺，涼心消痰，降火止渴，解酒，利大小腸，治傷寒發熱，熱咳痰喘，中風失音，切片貼湯火傷，多食冷利。脾虛泄瀉及乳婦血虛人忌之，搗汁用，熬膏亦良。

17.椰子汁Coconut Juice：預防心臟病，關節炎和癌症，強健肌膚，滋潤止咳。(本文係參考網路文章)

索引

《東海大學館訊》新刊之作者索引

第 1 期至 12 期

(依作者筆劃多寡排序)

作 者	篇 名	期數	頁碼
方師鐸	淺談唐詩(一)	4	48
	淺談唐詩(二)	5	35
	淺談唐詩(三)	6	38
	淺談唐詩(四)	7	25
	淺談唐詩(五)	8	34
	淺談唐詩(六)	9	26
	淺談唐詩(七)	10	27
	淺談唐詩(八)	11	31