

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

	淺談唐詩(九)	12	12
方謙亮	遊美見聞(一)	12	20
王亢沛校長	校長的話	4	1
王淑芳	〔 HP 新鮮報 〕 在 word 中繪製圖形	11	28
	你懂電腦嗎	11	40
王曉萍等撰	參加【傳技公司使用者大會暨新產品發表會】心得報告	4	35
王曉萍	圖書館 2002 年期刊訂購概況	3	21
	學習工廠--期刊組工作札記	5	17
	參加國科會「全國學術電子資訊資源共享聯盟 91 年度中區座談會」	7	13
	賴鼎銘老師演講側記	8	20
	參加「遠距教學資源網研習會：二〇〇二年社教機構終身學習節—與世界接軌」心得報告	10	14
	家庭與自然的共同記錄--《臨界天堂》	11	33
王鑫一	圖書館整棟整修工程	12	3
	逢甲大學【數位時代圖書館整建裝修工程研討會】報告場次三：「營建工程」專題	4	34
曲小芸	圖書編目與 Metadata 在網路資源應用上的發展	3	5
	參加東京國際基督教大學研討會申請文	6	30
	參加[臺灣電子書聯盟：2002 年教育訓練]報告	11	15
江嘉綿	一個不錯的報紙全文資料庫：UDNdata 聯合知識庫	5	1
呂宗麟館長	館長的話	1	1
	北京行	6	29
	圖書館人力發展資源規劃芻議---工讀與志工	9	9
	本館現階段策略規劃	10	1
	一年來的檢討與思考	12	1
李玉綏	九十學年第一次館務行政會議採購組工作報告	1	2
	九十學年度圖書館採購組工作報告	8	17
	採購組工作項目簡報 90 學年度第 2 學期	8	18
	館務行政會議採購組工作報告	9	16
沈維雄教授	組織再造與變革英雄	12	5

吳淑雲等整理	逢甲大學圖書館景館長談「打造圖書館希望工程--談逢甲大學圖書館組織再造」	9	1
	曾華源教授談「非營利組織中圖書館經營策略」	11	1
吳淑雲	「研擬圖書資訊相關技術規範座談會」心得報告	2	8
	可羅索知識網初探	7	12
林幸君等整理	曾華源教授談「非營利組織中圖書館經營策略」	11	1
林幸君	叫我第一名	2	33
林宜鈴	書庫工讀	2	17
周霞麗	將理想化為實際的產業資訊即時查詢系統---與「台經院 IBIS 產經資料庫」	8	10
施麗珠等撰	參加【傳技公司使用者大會暨新產品發表會】心得報告	4	35
施麗珠	館藏贈書專櫃手稿整理札記：小兔子冒險記	1	13
	整理方師鐸老師《揚州閒話》的感想	3	16
	新興的電子市集	5	24
	挑戰自我	6	18
	參加東京國際基督教大學研討會申請文	6	32
	e 世代的資訊圖書館：逢甲大學圖書館	7	17
	《閒話瀕邊》讀後感	8	26
	JSTOR 資料庫教育訓練課程	8	29
	也談節約用水	8	41
	知識藝術的巡禮--交通大學浩然圖資中心	9	18
	Tunghai University Library	10	2
	記憶拼圖--明治大學圖書館	12	22
胡仲平	逢甲圖書館景館長〈打造圖書館希望工程：談逢甲大學圖書館組織再造〉演講側記	5	22
	不算衝動	8	40
徐暹錯	館內的新聞資源	2	7
張仲琳	ISI Web of Knowledge :為知識創新與技術創新作好準備	11	23
張菊芬	系所借閱排行榜/分類號借閱統計	3	29
	在 Word 2000 中列印文件縮圖	5	31
	病毒假警告，不要相信	9	23

	Proxy Server	9	32
	如何在 Word 中設定常用符號快速鍵	10	22
	網路問題何其多	10	24
張愨言	讀書札記選：有老鼠牌鉛筆嗎？	1	10
	讀書札記選：從城南走來--林海音傳	3	33
	讀書札記選：鼠的祈禱	5	37
	讀書札記選：烏煙公公	6	40
	讀書札記選：好吃的小東西	6	41
	讀書札記選：心靈幽徑--冥想的自我療法	6	41
許芬蒼	東海大學建築系圖書室管理事項	5	33
採購組	推薦圖書到館清單	2	32
	推薦圖書到館清單	3	30
彭于珊等編	「中秋節」主題之資料查索(一)--書籍、期刊、報紙的檢索	1	20
曾奉懿	出席【全國館際合作系統座談會】報告	4	32
曾雅燕等編	「中秋節」主題之資料查索(一)--書籍、期刊、報紙的檢索	1	20
陳淑慧等	參加【傳技公司使用者大會暨新產品發表會】心得報告	4	35
陳淑慧	從組織再造談館員的自我成長	6	13
陳婷婷等整理	逢甲大學圖書館景館長談「打造圖書館希望工程--談逢甲大學圖書館組織再造」	9	1
陳婷婷	新加坡兀蘭圖書館的啟發	2	18
	多媒體技術入門與圖書館應用研習班	3	11
	我和音樂有個約會	8	38
陳麗雲	流通組暑期書庫工作要項	1	3
	圖書館利用指導之法治初貌	1	7
	中部大學圖書館聯盟圖書互借沿革	3	25
陳勝雄	淺論圖書館利用教育(Library Tour)在圖書館行銷(Library Marketing)中的應用	4	20
	有朋自遠方來	10	16
黃心怡	網路圖書館電子書快速使用指南	12	7
黃國書	國內大學圖書館現今的組織編制概況	5	27

期刊組	天下「有」白吃的午餐	12	10
	敬請各位教師踴躍參與【中國期刊網】讀者教育訓練課程	12	11
賀新持	「圖書館經營實務研習班」心得報告	2	11
	中部聯盟館借書統計	3	27
	八十九學年度中部館盟記事	6	20
楊勝美等編	「中秋節」主題之資料查索(一)--書籍、期刊、報紙的檢索	1	20
楊勝美	主題查詢：如何使用葛羅里學術百科全書線上資料庫--以『哈利波特』為例	4	2
	中文版本著錄與書目建檔之原則	7	23
	編目園地	9	17
	採編園地	11	13
資訊室	HP 新鮮報	4	44
	WEBPAC 模組使用更新說明	7	30
編目組	出席「Seminars on Library Resource sharing--OCLC」邁向圖書館資源共享新紀元--OCLC 整合服務	2	10
編輯室	大事記(90.08.01~90.09.30)	1	12
	東海大學圖書館大事記(90.10.01~90.10.31)	2	33
	東海大學圖書館大事記(90.11.01~90.11.30)	3	31
	東海大學圖書館大事記(90.12.01~90.12.31)	4	45
	東海大學圖書館大事記(91.01.01~91.01.31)	5	32
	東海大學圖書館大事記(91.02.01~91.02.28)	6	36
	東海大學圖書館大事記(91.03.01~91.03.31)	7	21
	東海大學圖書館大事記(91.04.01~91.04.30)	8	32
	東海大學圖書館大事記(91.05.01~91.05.31)	9	21
	東海大學圖書館大事記(91.06.01~91.06.30)	10	18
	東海大學圖書館大事記(91.07.01~91.07.31)	11	26
	東海大學圖書館大事記(91.08.01~91.08.31)	12	11
	真實與假像的間距	2	20
	發現圖書館發現書	2	29
	《銀簪子》/《Net and Books》	2	31
	記「從藏書樓到數位學習平臺建立的蛻變」	6	35

	新書簡介：《書店風景》、《輓歌》	10	33
賴曉萱等編	「中秋節」主題之資料查索(一)--書籍、期刊、報紙的檢索	1	20
賴曉萱	介紹工具書之一：《中國詩詞名句析賞辭典》	1	18
	工具書介紹之二：《中國學術名著提要歷史卷》	2	31
	工具書介紹之三：《四庫全書傳記資料索引》及《二十四史人名索引》	4	46
	「文集篇目分類索引」利用三部曲首部曲--<清代文集篇目分類索引>之使用	8	14
	<四庫全書文集篇目分類索引·雜文之部>之使用	9	24
	夏天談食補	10	31
	淺談脊椎與健康	11	38
蔡皓東	眾裡尋「它」千百度!!!	7	20
謝鶯興	館藏古籍整理系列：善本古籍史部正史類簡明目錄	1	6
	東海大學古籍整理概述	2	19
	東海大學圖書館沿革略述	2	23
	我對「親子閱讀」的體認	3	13
	古籍整理系列：善本古籍史部目錄—正史類二	4	38
	他山之石，可以為鑒--一個圖書館工作者的沈思：以參加「1996年海峽兩岸檔案暨微縮學術交流會」為例	5	2
	論館藏汲古閣本《史記》的刊刻時間	5	19
	東海館藏《史記》板本考略兼述相關資料的蒐集	6	1
	館藏漢書板本考略(上)	7	2
	由方師鐸先生《天南談》的寫作時間談起	7	28
	館藏漢書板本考略(下)	8	1
	紙遊東海的勝品---《東海校園建築步道》	9	28
	館藏《後漢書》板本考略	10	5
君是東海人，當知東海事--《東海校園建步道》讀後有感	10	29	
《精妙閱讀技巧》讀後	11	34	

	《讀書報告寫作指引》讀後	12	15
鍾素明	圖書館與外文系合辦大一新生電子資料研習課程	1	4
	賀！圖書館 SDOS Remote Access 名列全臺第 3 名	1	5
	您想確保 IEL Online 免遭「停訂」的命運嗎	1	11
	《化學摘要》(CA)簡介	2	1
	推廣電子資料庫的途上有『您』陪伴感覺真好！！	3	1
	離開校園我還可以使用圖書館的電子資料庫嗎？	3	32
	您可以擁有 Grolier 永久性的個人專屬密碼及帳號	4	43
	九〇學年度圖書館採購 WWW 版電子資料庫概況	5	11
	【中華民國期刊論文索引影像全文系統】的新記錄、新變動、及新服務	5	30
	分享生命力 vs.保留生命力	6	17
	中區五校 John Wiley 電子期刊全文聯盟啓用	6	22
	90 學年度圖書館第三批引進的 WWW 版電子資料庫	7	1
	John Wiley 的 Remote Access (校外連線) 服務	7	22
	一個圖書館用心經營的園地：電子資料庫讀者教育訓練課程	7	26
	數字會說話	8	20
圖書館引進【Top 500 排名】及【企業集團】讓您獨享尊榮	9	14	
答客問	10	17	
館長室	東海大學圖書館工讀學生錄用準則	1	5
	東海大學圖書館無線網路暨電子導覽系統啓用典禮	4	42
	使用圖書館無線網路系統說明	6	36
	東海大學圖書館 90 學年度第 2 學期閉館時間	6	37
	東海大學圖書館館藏發展計畫	8	33
	圖書館雖閉館但服務不打烊更要給您一個意想不到的服務	10	20