

# 閱森活週報 NO.31



新商圖書館 115.2.23 出刊

活動預告，春聯與草福馬各限額25名，歡迎至圖書館二樓報名參加~

新學期開運活動

馬上好運，甜滿校園

好運春聯

一馬當先

草福馬 DIY

送 mister Donut 甜甜圈一份

活動時間：元宵節115.3.3 (三) 中午12:00 活動地點：圖書館一樓



焦點作家：劉克襄

## 自然書寫者-鳥人作家

劉克襄（1957年1月8日－），本名劉資愧，是詩人、小說家、自然觀察者、臺灣史旅行研究者，從年輕時代即常跋涉山水，透過旅行來觀察台灣土地的發展。年輕時以鳥類生態為主要關注題材，開啟台灣自然觀察寫作的風氣，因而有[鳥人]的稱號。劉克襄深耕自然寫作二十年，早期散文如《旅次札記》以詩般簡潔且知性的筆調，展現不濫情的生態省思。中期作品廣涉自然志，在《自然旅情》等書中援經據典，開創獨特的美學觀察模式。後則轉向實踐，透過《小綠山三部曲》至《快樂綠背包》，將自然觀察連結鄉土教學與社區運動；《山黃麻家書》則體現親子共學的理想。近年其動物小說更為台灣文學開啟新視窗。他兼容作家與環保者身份，是台灣自然寫作極具實驗精神的開拓者。從《風鳥皮諾查》到《永遠的信天翁》，作者透過動物小說呈現台灣三十年來的生態變遷與保育，向國際展現台灣的重要性，為台灣文學開拓出深厚的新內涵。而《**浩克慢遊**》節目（2014年至今，曾與**王浩一**共同主持），跨足影視，優質精彩亦頗受好評。

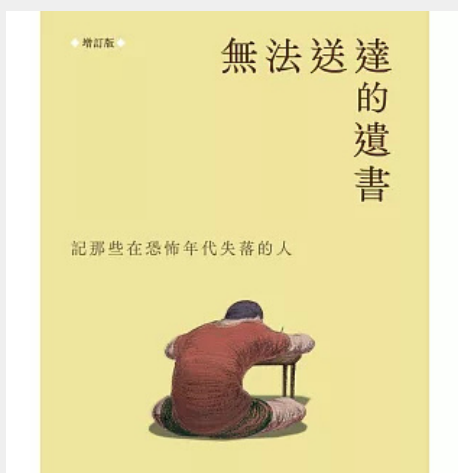
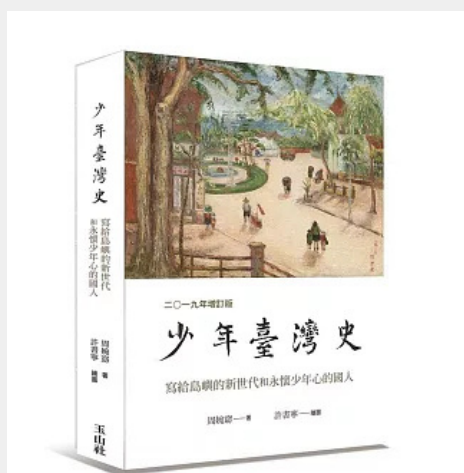


劉克襄數位主題館



《名人書房》劉克襄：沒有閱讀就形同槁灰

# 228主題書展館藏 推薦





## 少年臺灣史

周婉窈

玉山社出版

歷史需要的不是記誦，而是思考和理解。周婉窈教授秉持其一貫的優雅流暢文筆，簡明的主題，將台灣史從「地球和美麗島的誕生」、「臺灣給世界的禮物」，到「轉型正義和美麗新國家」，將歷史的視野拉長、拉廣，帶領讀者以思考和理解的態度，更加真切地感受這島嶼的獨特歷史。繪本作家許書寧為本書繪製了三十餘幅大大小小的歷史畫作，讓本書閱讀更具溫度。



## 無法送達的遺書

林易澄, 林傳凱, 胡淑雯, 楊美紅, 羅毓嘉著

春山出版

2008年，一位政治受難者孫女意外在國家檔案中發現被槍決家人的遺書，開啟後續一連串「遺書歸還」運動，至少有二百零八位受難者寫下的九百零六頁文書，封存在政府機關裡，家人從不知道這些書信的存在，只知道他們的珍貴之人被迫提早從人世間離席了。

「收信者」懷著疑惑、不解、悲傷、怨懟……在白色恐怖中踽踽獨行數十年。

這些「寫信者」是約莫1950-70年代遭槍決的青年，有些是懷抱社會主義理想的「地下黨」，有些是主張臺灣獨立建國的革命者，不同的思想，卻指向同樣的反抗之路與生命終結，本書由五位寫作者透過對遺書家屬的訪談、歷史考證、檔案研究等方式，重現遺書所承載的白色恐怖歷史，以及家族在其後的生命裡所遭受的深刻影響，可為後人點一盞直視與反省歷史的燭火。



## 來自清水的孩子

游珮芸, 周見信 著

慢工文化事業出版

本套書共有四本：

1. 愛讀冊的少年
2. 綠島十年
3. 《王子》時代
4. 化作千風

故事主角為真實存在的蔡焜霖先生的成長故事。內容描述日治時代長大，一個從小熱愛讀書、歌唱的無憂孩子，因參加讀書會被懷疑涉及政治活動，經程序不義的軍法審判後，受囚於綠島十年，在那裏渡過漫長十年的青春；出獄後，他在經濟起飛的時代，為理想創辦了五年級生家喻戶曉的《王子》兒童雜誌，更自幕後一手推動了紅葉少棒傳奇；晚年，在亞洲民主浪潮的湧動中，開始面對過去、找尋真相的故事。



# 本館電子期刊文章精選

## <最好的藥在廚房>

林慧淳撰  
康健雜誌 318 期

這場全球最熱門的醫學革命，不在實驗室，而在廚房。面對失控的慢性病曲線，再多藥物也填補不了生活方式造成的缺口。古希臘的醫者、東方的典籍不約而同說：食物能療癒，也能傷身。過去被視為傳統智慧的食療，如今在科學驗證下重新被看見。烹飪醫學的興起，正重新奪回健康的主導權，當料理成為治療的一部分，三餐的選擇將成為預防醫學。這場餐桌上的逆齡革命，已經開始。

主持國民營養調查30年、為全民規劃健康飲食藍圖的前中研院特聘研究員潘文涵，向來以科學、嚴謹著稱。她的日常飲食一直「很標準」：新鮮蔬果、優質好油、6大類食物均衡攝取。過去，她總認為這樣的飲食足以涵蓋健康所需的所有要求。

然而，更年期前後的身體變化，讓她的人生軌跡開始轉彎。明明照著教科書飲食，攝取足夠的蔬果與好油脂，身體卻愈來愈敏感：吃了生菜胃會感到冷痛、多吃水果覺得倦怠、稍微熬夜就氣虛心悸。

那些曾經被她視為「最健康的選擇」，不再讓身體感到舒適。

中醫友人勸說：「妳是陰虛體質，有些食物不太適合。」她半信半疑，畢竟自己受的是正統科學訓練，對於所謂的「體質寒熱、脾胃強弱」等說法不太能接受。但抱著試試無妨的心態，她在飲食中加入本來不愛吃的山藥、白果、蓮子，至於常吃的饅頭、麵食則暫且緩緩。

沒想到，某些困擾已久的小問題竟逐漸改善。讓她不禁思考：營養素的分類、熱量的計算或「教科書正確飲食」，未必能全面解釋每個人的身體差異。

後來，她和學生合作研究，運用資料探勘，比對營養素與中醫屬性，結果發現，中醫視為「寒性」的水果，往往含鉀量較高，而鉀確實有助調節血壓。古老的概念竟能在科學中找到對照，也讓她開始重新思考，中西醫的理論雖然不同，但可能指向相同的生理現象，飲食與健康的關係，或許還有更多學問待發掘。

潘文涵的轉折，不僅是她個人的生命經驗，也反映著世界正在靠攏的趨勢—東西方醫學正走向「醫食同源」。

食物即藥物

「醫食同源」重新翻紅

「醫食同源」並不是新觀念。在東方，《黃帝內經》記載：「空腹食之為食物，患者食之為藥物。」在西方，醫學之父希波克拉底「讓食物成為你的藥物」的名言也流傳千年。

如今，古老的智慧重新站上舞台。近10年，西方醫學期刊與政策文件中，Food as Medicine（食物即藥物）成了最常被討論的關鍵字之一。原因很現實：全球有五分之一的死亡與飲食相關，美國每年因為飲食問題造成的醫療支出更高達1.1兆美元。當代人愈吃愈營養，卻愈吃愈生病：肥胖、糖尿病、心血管疾病、脂肪肝，或者更深層的慢性發炎與代謝失衡，都與日常飲食息息相關。

當藥物與手術難以應付龐大的慢性病負擔，迫使世界重新思考，「食物」這個最基本、最平凡、也最強大的醫療資源，是否能加入治療陣線，甚至在疾病發生前就發揮作用？

這波浪潮更從學術界走向政策。美國衛生及公共服務部（HHS）在2023年啟動由國會資助的「食物即藥物」倡議，把「醫療量身定製餐食」（Medically Tailored Meals）與「農產品處方」（Produce Prescription）納入公共保險試辦。在政策推動下，食物第一次如此明確地寫進醫療與財務決策之中。

食物是訊號

現代科學深入細胞提供新解

這股回歸餐桌的浪潮，背後有著現代科學的強力支持。過去大眾將食物簡化成熱量與3大營養素的總和，但現在，科學的鏡頭已深入細胞層面，揭示食物的更深層作用：食物不只是燃料，它更是一連串與細胞溝通的「訊號」。

資深營養師呂美寶說：「你吃下去的每一口，都是在向身體傳遞訊息。」

食物中豐富的植化素、多酚、膳食纖維等非必需營養素，進入體內後，不會直接轉化為能量，卻能透過影響表觀基因調控與體內發炎路徑，決定細胞是該進行「修復」還是「損傷」，是該「安穩運作」還是「進入發炎狀態」。長期累積，會影響一個人的老化速度、慢性病風險，乃至免疫系統穩定度的根本差異。

換言之，我們每一天的飲食選擇，都在改變未來的健康樣貌。

基因營養功能醫學醫師劉博仁早就開始實踐這個理念，他奉行地中海飲食多年，每餐以大量蔬果、堅果、豆類為主，用橄欖油或苦茶油取代精製油，搭配12小時的輕斷食。

幾年下來，檢測結果顯示他的細胞年齡比實際年齡年輕約5歲。他特別偏愛菇類，「菇多醣能調節腸道免疫，對發炎體質很有幫助，」對他而言，食物不只是能量來源，也是調控身體節奏的工具。

古老中醫智慧

透過科學家「驗證」走向世界

透過現代精密儀器和嚴謹臨床數據的佐證，「醫食同源」的效益已不再是無法量化的古老傳說。東方食養觀念與西方科學之間，正加速互相印證，共同推動傳統醫學融入主流視野。

國際學術界已揭示，以食物為主的中藥材在慢性病管理中的微觀機制。《營養學前沿（Frontiers in Nutrition）》等期刊論文指出，中藥材之所以能發揮作用，是因其富含多醣、類黃酮和皂苷等天然活性化合物，具備強大的「抗氧化」和「抗發炎」特性。例如，薑黃素能活化細胞內的抗氧化開關Nrf2通路，有效清除體內有害的自由基；而靈芝、茯苓等藥材，則能從源頭抑制細胞裡主要的發炎警報系統NF- $\kappa$ B和JNK MAPK，精準地減少慢性發炎反應。

不僅微觀作用機制得到證明，連中醫強調的個體差異與體質反應，如今也能透過客觀儀器進行量化。台大食品科技研究所特聘教授沈立言即透過「指甲微循環影像」技術，研究食物對人體末梢血流的即時影響。

他觀察到，有些人吃了偏溫熱的食物，血流會明顯加快；而體質偏熱者則可能因此出現頭脹、心悸等不適反應。沈立言強調：「這些反應並非主觀感覺，而是能被儀器紀錄的客觀變化。」這項研究為中醫累積的經驗提供了新的科學語言，也讓東西方的飲食哲學得以相互補強，形成更全面的健康觀點。

正是基於這些日益豐富的科學證據，中醫藥的全球地位獲得了正式認可。2019年，世界衛生組織（WHO）將中醫藥納入《國際疾病分類第11版》，為醫食同源的全球應用提供了官方基礎。

此外，歐洲食品安全局也確認醫食同源萃取物（例如黃耆、三七等中藥材）的安全性，標誌著醫食同源理念已經跨越文化界線，成為全球健康領域的重要組成。

## 從觀念到實踐

### 飲食是可設計的醫療介入

當概念逐漸清晰，下一個問題是：要如何真正落地實踐？讓餐桌轉身成為一種醫療介入？

馥森·淨膳食養執行長洪友仕提供了一種可能。他與團隊設計了一套以中醫五行為靈感，同時兼容現代營養素的植物性飲食方案，邀請具有代謝風險的學員連續28天跟著飲食與生活調整。他們介入前後測量體重、腰圍、血脂、血糖、發炎指標，結果相當驚人：三酸甘油酯、總膽固醇、空腹血糖全面下降，連發炎指標白血球數都明顯改善；更意外的是，學員的情緒、睡眠品質與生活滿意度也一併上升。

洪友仕說：「當吃得不一樣，身體就真的會不一樣。」他的實驗證明：醫食同源是一種可以被設計、教學、檢測的生活型態醫療。

在美國，「烹飪醫學」（Culinary Medicine）崛起，則試圖填補醫療最缺的一塊：把健康知識轉為可行的日常。

愈來愈多醫學院讓學生穿上圍裙，學習如何用香料取代鹽糖、如何將肥肉替換成更健康的植物蛋白質，讓醫師懂營養、懂得煮，才能教會病人「吃出健康」。醫食同源不再只是知識，而是可設計、複製、驗證的生活型態介入。

## 找回健康主導權

### 餐桌就是你最長期的保險

當全球醫療體系不堪慢性病負擔，「醫食同源」的復興，象徵的不只是飲食革命，而是一種深層的結構性轉向：從被動治療（治已病），回到主動預防（治未病），讓健康的主動權重新回到自己手中。真正的「美麗人生」與「無疾而終」（生健老死），或許就從下一餐、下一個願意為自己做出的選擇開始。

## 飲食逆齡8大原則

### 1. 多吃原型食物，遠離超加工

以天然食材為飲食基礎（蔬菜、魚、蛋、豆製品、牛奶），能看得出原貌、成分愈單純愈好，勿把補充品當主餐。

## 2.抓住每一類的「關鍵份量」

再健康的食物也不是愈多愈好。營養素往往呈U型效益，例如水果一天約2個拳頭量即可，過多反而增加糖分負擔。

## 3.主食用全穀，比例愈高愈好

全穀比白米、白麵多出3倍以上的維生素B群與鉀鎂，纖維含量更高，是最能穩定血糖、修復代謝的主食選擇。

## 4.每週吃滿30種植物，讓腸道愈吃愈強

多樣性勝過任何單一「超級食物」。每週至少30種植物（根、莖、葉、花、果），能讓腸道菌相更豐富，提升免疫力、降低發炎反應。

## 5.飲食精準化，尊重個別差異

在健康大方向下，根據個人體質、基因、腸道反應微調飲食。潘文涵的做法是：西方的6大類架構＋中醫體質微調，找出最適合自己的組合。

## 6.學會烹飪，讓健康真正落地

會買、會煮、會替換，是健康落實的關鍵。例如想吃甜食，用寡糖取代砂糖，自製果凍或甜點，甜味更溫和，也能餵養好菌。

## 7.心理健康也要吃出來

在高壓生活中，補足神經傳導營養素：Omega3、鈣質、B群（B2、B6、B12、葉酸），能穩定情緒、改善睡眠與壓力反應。

## 8.跟著自然節律走，整合6大生活支柱

飲食不是單打獨鬥。配合生活型態醫學的6大核心：飲食、運動、睡眠、壓力管理、正向連結、避免危害物質，一起調整，身體才能真正逆齡。

### 身體營養地圖

#### 從頭到腳吃對食物

##### 大腦

營養素：Omega 3脂肪酸、抗氧化劑、多酚

食物：核桃、藍莓、酪梨、亞麻籽

## 眼睛

營養素：β-胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素、維生素A

食物：紅蘿蔔、菠菜、地瓜

## 肺

營養素：白藜蘆醇、類黃酮

食物：葡萄

## 心臟

營養素：茄紅素、一氧化氮、類黃酮

食物：番茄、石榴、葡萄、橄欖油

## 肝臟

營養素：甜菜鹼、薑黃素、麩胱甘肽

食物：花椰菜、薑黃、大蒜、洋蔥、甜菜根

## 胃

營養素：薑辣素

食物：生薑

## 腎臟

營養素：維生素C、膳食纖維、硫代葡萄糖苷、多酚

食物：花椰菜、蘋果、藍莓

## 腸道

營養素：酵素、益生菌

食物：木瓜、鳳梨、優格、泡菜

## 卵巢、子宮

營養素：葉酸、單元不飽和脂肪酸、吲哚

食物：酪梨、莓果

## 骨骼關節

營養素：鈣、鎂、矽、維生素K

食物：牛奶、豆干、芹菜、柑橘

# 圖書館叮嚀

- 1.本學期讀書心得比賽與小論文比賽上傳截止日期分別是 3/10中午12:00，以及3/13中午12:00，請同學及早上傳，以免網路擁塞導致無法上傳。
- 2.參加讀書心得比賽與小論文比賽者，務必先至[中學生網站]註冊，學生註冊驗證碼為 1H2C8CvSlib
3. 特定高風險APP含 抖音、小紅書、微博、微信以及百度雲盤，上述應用程式可能存在如蒐集敏感性資訊、讀取儲存空間、逾越使用權限、掌握生物特徵、擷取系統資訊、數據回傳與分享等風險。結果可能導致民眾敏感性資訊（如手機位置及信用卡號等）外洩，此外，生物特徵易透過臉部解鎖或語音搜尋功能被APP掌握，進一步被偽造成假的影片以欺騙親友或散播假訊息，請師生避免安裝及使用。

## 竹塹藝文資訊

以藝為友，修身養性  
以文為伴，潤澤心靈。

### 【別存古意——2026 大觀十秀書法聯展】

活動日期：115-02-25~115-03-15

活動地點：新竹市文化藝廊

此次展出的五十餘幅作品，匯集了竹科人才、醫師、教師等各界菁英的多年功力。這群創作者在公辦美展中獲獎無數，將書法從業餘愛好昇華為嚴謹的藝術追求，展現出極高的美學造詣，值得一賞！

別存古意

2026 大觀十秀書法聯展



夜之蹤不邁葉生吟靡道之  
迹爰像著降及後王茲功鹿  
大中安戎縣開國子仇池楊  
徹彙英竒於弱年挺超群於

# 感謝閱報

願你我的生活因藝文與閱讀更美好！

