

目錄資訊：三月春日，屬於歌詩的季節，自本期起將介紹一系列作詞家，以及中外音樂相關書籍與知識，本期內容計有：焦點作家--姚謙、流行音樂館藏推薦、音樂小百科-台灣流行歌曲簡史、4 / 1 5 刮痧與按摩工作坊報名表、3/3元宵春聯趣活動剪影、新竹美展訊息、期刊精選-- 中醫養肝，這樣才有效。

閱森活週報 NO.34

新竹高商圖書館 1150316出刊



焦點作家

最懂女人心的作詞者

姚謙



姚謙，被譽為「最懂女人心」的歌詞創作者，原創600多首，首首扣人心弦。他的創作，往往帶有獨特的敘事感與電影感。他為王菲寫下了動人的「我願意」，將愛情的執著與純粹演繹得淋漓盡致；他為辛曉琪勾勒出「味道」中思念的具象輪廓；他為莫文蔚寫的「愛情」，捕捉到愛情尚未確定前，最折磨也最甜蜜的曖昧矛盾期；而為王力宏創作的「公轉自轉」將星體運行的物理現象，轉化為戀愛中的心理狀態，「公轉」—在愛上一個人時，生活重心不再是自己，而是繞著對方旋轉，傳達出那種「情不自禁」的圍繞與追隨；「自轉」：象徵隨對方情緒起伏而產生的內心雀躍感、小騷動與自我的存在感，讓原本生硬的科學名詞，瞬間充滿了浪漫的生命力。

除了音符間的流轉，姚謙他同時也是個醉心於藝術收藏近三十年的收藏人。他的收藏，源自於自身的生命經歷與成長印記，如《一個人的收藏》不僅是一本關於藝術收藏的書，更是他對美學、物件與生活關係的深刻省思，進而監製紀錄片《一個人的收藏》，讓更多人了解他的藝術品味與收藏。

本校圖書館收藏有《我們都是有歌的人》，關於「生命與旋律如何交織」的深度導覽，書中強調寫詞不是「造句」，而是「觀察」—每一首歌，都是他觀察歌手的性格、眼神與生命狀態，量身打造的--看似雲淡風輕，實則重如千鈞；《如果這可以是首歌》結合文字、音樂、生活感悟的深情著作，紀錄他的旅行與音樂，以及尚未成曲，但在心中的呢喃，歡迎大家來借閱。



館藏推薦-流行歌曲篇



《中國風--歌詞裡的文字遊戲》

- 作者：方文山
- 出版社：第一人稱

這本書不僅是方文山的創作筆記，更是一部將「傳統文化」成功融入「流行語境」的實踐指南，有系統地梳理方文山如何將古典意象與現代音樂節奏作完美揉合。本書共分三章，第一章蒐羅許多膾炙人口的作品，從《青花瓷》的煙雨江南，到《千里之外》的離愁別緒，方文山透過對**意象選擇、修辭技巧及韻腳運用**的剖析，展現了他如同建築師般精密的文字構造力、第二章介紹歌詞裡的修辭學、第三章則有**[歌詞大會考]**，若想寓教於樂暨聆賞流行歌曲又增加國學常識與修辭方法，本書是您最佳的選擇！



《聽情歌，我們聽的其實是……：從認知心理學出發，探索華語抒情歌曲的結構與情感》

- 作者：蔡振家
陳容姍
- 出版社：臉譜

流行歌不只是商品，也是現代社會中的精神食糧--如為非洲賑災而做的[We Are The World]、慶祝台灣光復而作的[明天會更好]、因動物園搬遷的[快樂天堂]、為聲援天安門學運的[歷史的傷口]、以及為抗 SARS 疫情而作的[手牽手]、紀念921地震10週年的《讓愛轉動整個宇宙》等，透過歌聲給人力量、傳遞溫暖、撫慰人心。本書結合心理學、認知語言學、中國文學及美學理論觀點，重新追尋流行估取審美的內在歷程，針對歌曲結構、音樂特徵、聽眾情感進行細部分析，帶領讀者優游於流行歌曲中。



《今夜來放送：那些不該被遺忘的臺語流行歌、音樂人與時代 1946-1969》

- 作者：洪芳怡
- 出版社：遠流

這是一部深情且考據嚴謹的音樂斷代史。書中聚焦於**1946年至1969年**那個跨越戰後初期到戒嚴鼎盛時期的臺語歌壇。這些年臺灣社會經歷了從日本殖民過渡到國民政府治理的劇烈震盪，而臺語流行音樂在政治夾縫中，既承接了日治時期的美學餘溫，又在廣播、電影與黑膠唱片中開創了驚人的黃金盛世。想要了解[補破網]、[鑼聲若響]、[安平追想曲]、[望你早歸]、[港都夜雨]、[舊情綿綿]、[思慕的人]、[媽媽請妳也保重].....的故事嗎？歡迎你來借閱一解歌曲奧妙與美麗！

音樂小百科

台灣流行音樂簡史

台灣流行音樂簡史

台灣流行音樂的發展，宛如一部濃縮的台灣近代社會史。從留聲機的沙沙聲到數位串流的位元，每一段旋律都折射出當代的政治氛圍、族群認同與審美變遷。台灣的流行音樂分為五個關鍵時期：

一、萌芽與哀愁：日治時期的台語歌（1930S）

隨著古倫美亞（COLUMBIA）等唱片公司的設立，誕生了第一批職業音樂人，此時期著名的創作者有「台灣歌謠之父」鄧雨賢-其〈望春風〉、〈雨夜花〉等經典作品，旋律優美、情感細膩，受日本演歌與西方管弦樂影響，歌詞多反映當時封建社會下的壓抑情感與新舊時代的交替，奠定台語流行歌的基礎。

二、禁錮與轉型：戰後與戒嚴初期（1945-1970S）

二戰結束後，台灣進入政權交替與戒嚴時期，音樂產業受到強烈政策影響，雖有〈望你早歸〉等抒發流離之情的佳作，但因推行國語政策受限，造成國語歌曲興起，同時也因黃梅調電影〈江山美人〉、〈梁山伯與祝英台〉的成功-造成黃梅調電影的旋風。

三、唱自己的歌：校園民歌運動（1970-1980S）

因外交挫折（如臺灣退出聯合國、中美斷交）刺激，知識分子發起「用自己的語言，唱自己的歌」運動，揚棄對西洋音樂的盲目模仿，許多年輕創作者用吉他創作貼近生活與青春情感的歌曲，如楊弦在胡德夫的演唱會上發表以余光中的〈鄉愁四韻〉現代詩譜曲之作，後有楊祖珺、包美聖、黃大城、李建復、王海玲、葉佳修、蔡琴、齊豫等人繼之，使流行音樂開始具有深度與文學氣質，也培養出許多優秀創作人。

四、巔峰盛世：全球華語音樂中心（1980-1990S）

隨著戒嚴解封與經濟起飛，台灣成為華語流行音樂最重要的產地，滾石與飛碟兩大唱片巨頭的良性競爭，將台灣流行歌曲帶入高峰，國台語歌曲發展各有其長：如黑名單工作室、陳明章、林強，將搖滾與社會議題帶入台語歌，打破「台語歌就是悲情」的刻板印象；而搖滾教父羅大佑以社會批判震撼人心，李宗盛則以都會女性情歌深耕市場，張惠妹、李玟等則將台灣音樂推向國際化。

五、跨界多元：獨立音樂與數位時代（2000S）

數位科技改變了產銷模式，聽眾的喜好也趨向分眾與多元。新生代天王周杰倫將R&B、嘻哈與中國風融合，開啟了新的創作觀；[五月天]、[蘇打綠]等成功將樂團帶入流行樂壇引領風騷；而[滅火器]、[美秀集團]、[草東沒有派對]、[四分衛]、[旺福]、[告五人]等獨立樂團的興盛，更將臺灣音樂帶入多元獨立時代！

藝文工坊

4/15 (三) 14:00-16:00 精油刮痧與耳穴按摩工作坊報名開始，報名海報與表單連接如下，歡迎師生踴躍報名。

 圖書館藝文工作坊 精油刮痧與耳穴按摩實作坊 報名表單

精油刮痧與耳穴按摩實作坊

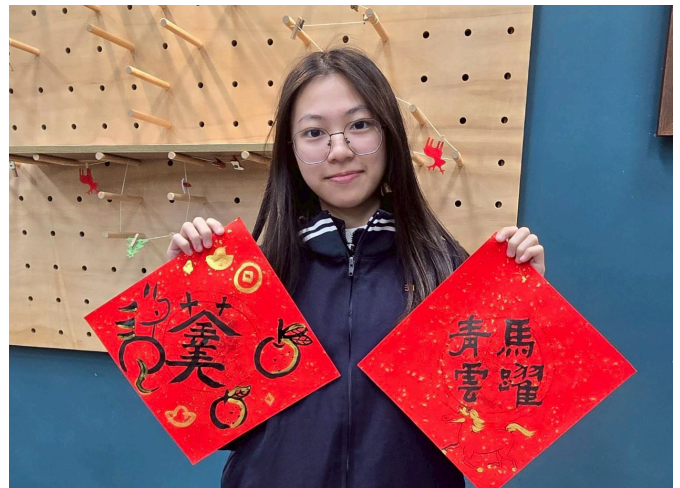
時間:4月15日(星期三)14-16時

地點:圖書館1樓內閱覽室



圖書館活動回顧

0303元宵春聯趣



竹苗藝文

城市畫卷

Through the City Scroll

故宮 × 新竹 數位特展
NPM X Hsinchu City Digital Exhibition

2026

02.03 (二) - 05.10 (日) 新竹市美術館 (新竹市中央路116號)

主辦單位
Organizer



承辦單位
Co-organizer



執行單位
Implementer



廣告

本次展覽為2025年日本大阪・關西世博會上，故宮攜手工研院打造的作品「AI藝廊—城市畫卷」數位展，讓未能到日本參觀之藝術愛好者前來新竹美術館觀展。另外展場中還能夠欣賞沉浸式劇場，遊玩互動式數位裝置，暢遊古地圖中的新竹場域，觀賞李澤藩、何德來、陳進等藝術家的真跡，歡迎觀展。

電子期刊選讀

春日，正是養肝好時節，本期介紹中醫養肝文章，祝福各位春日美好都有好心肝！

中醫養肝，這樣才有效

作者：康健編輯部2022/05/01精采專特刊 GX20220501CHS102 期

台灣人喜歡補身體，尤其對付肝病這個國病。

104人力銀行調查發現，約有六成的上班族認為保肝丸是保健聖品，當工作過於操勞、生活作息不正常時，就會擅自到藥局購買保肝丸顧肝。

另一項研究也指出，國內業務人員為了保肝，一年服用近600萬顆養肝產品，若以一顆藥1公分計算，堆疊起來高度相當於118座101大樓。

亂補肝可能適得其反。本身是B肝帶原的藝人石英，因為朋友介紹服用保肝的健康食品，不料過度刺激免疫反應而引發猛爆性肝炎，緊急換肝手術才撿回一命。

為什麼保肝不成反而傷肝？

其實，現代醫學的肝臟和中醫的肝，功能、症狀都大不同。

現代醫學的肝，是指單純的器官——重達1.5公斤，沒有神經，默默工作的肝臟，是人體重要的解毒中心。

肝病的症狀是脹氣、消化不良、倦怠，在中醫看來是脾胃系統（消化系統）濕熱過重的問題。立委高金素梅、已故歌手薛岳，都是因為胃痛就醫檢查才發現罹患肝癌。

火氣大、眼睛乾澀、指甲斷裂都是肝病先兆

而中醫的「肝」，則不只是肝臟而已，廣義來說還包括情緒、精神及神經系統。以功能分類，中醫的肝系統主要負責藏血和疏泄，類似儲存身體的養分，和調節新陳代謝功能。

症狀表現上，由於中醫的肝系統個性外向、活潑、亢奮，像是火象星座的「過動兒」，對外在環境及身體情緒變化常反應過度，因此疏通調節的功能一旦出現異常，肝火一路順著肝的經脈延燒，就會有眩暈、頭痛、中風、失眠、耳鳴、口乾、口苦等肝火旺盛、肝陽上亢的現象。

再來，古籍《靈樞·脈度篇》提到「肝氣通於目」，眼睛出現不適，也可能是肝的調節功能出現異常。

現代醫學已經證實古人的智慧。有中西醫背景的長庚醫院中醫內科醫師郭忠禎解釋，肝臟健康的時候，臟器內肥嫩慵懶的星狀細胞能儲存脂肪及身體90%的維生素A。

當肝臟發炎，星狀細胞會受到一些生長因子或是發炎細胞素的影響，開始增生和製造膠原蛋白，進入活化狀態。活化狀態中的星狀細胞，會將脂肪丟掉，也釋出儲存的維生素A，造成身體的維生素A不足，因而眼睛乾澀、視力模糊、甚至夜盲症。

此外，中醫認為肝主筋、「其華在爪」，當肝血不足的時候，指甲會粗糙黯淡或出現白色細紋，甚至容易斷裂。

東方肝與西方肝的症狀有異，保肝方法也各有不同，需要同時兼顧，否則可能顧此失彼。

例如一般人解決火氣大，可能是吃點降火的青草茶或蘆薈，但是專長肝病的雙和醫院傳統醫學科副主任韓豐隆說，這些食物對消化系統來說過於寒涼，使用過多反而會讓肝病症狀更糟。

尤其是市售的保肝丸，大多以清熱解毒的古方如龍膽瀉肝湯為主材料，服用過多，「就像把冷氣開到最大，」韓豐隆形容，反而讓扮演人體除濕機的脾胃機能受寒，更不容易去濕解熱，因此別長期服用清熱解毒的中草藥。

還有人可能不清楚蜆精、蜆錠也偏涼，脾胃功能不好、容易腹瀉的人最好不要當成保健食品天天吃。

▼▼保養中醫的肝系統，有如馴養「過動兒」

台北市立聯合醫院林森院區中醫師黃伯瑜比喻，照顧中醫的肝，像是教養麻煩的「過動兒」，不能給予太多養分造成負擔，需要依照它好動的個性給予舒展宣洩的空間，又要適時安撫、馴化它，避免過於亢奮傷了身體。

飲食--少刺激性、多養腎食物

▼平時：中華民國中醫肝病醫學會理事長黃碧松認為，對肝最好的飲食方式就是少吃辛辣、刺激性食物，不去「激怒」它。例如油炸、燒烤等，咖啡跟茶也太燥，容易上火。

而中醫認為「乙癸同源」，乙即是肝，癸是腎，因此補腎也能同時養肝，黃伯瑜建議，可以多吃黑芝麻、黑木耳、黑豆、桑椹、黑糯米、黨參、白朮、黃耆、枸杞等滋養肝腎。

中醫的腎指的不只腎臟，還包括腦、頭髮、耳、膀胱、骨髓、生殖器等構成的系統。

▼有症狀時

1.口乾舌燥、嘴破、便秘等肝火旺盛：吃點綠豆、薏仁、蘆筍、絲瓜、蘆薈、蚌類、青草茶等清熱食物，或是有涼潤效果的木耳、桑椹、木瓜都是不錯的選擇。

中醫講究治肝要「實脾」，因此感覺症狀減緩，或是吃了身體發冷、有腹瀉、悶脹感的時候，就不能再吃寒涼食物，以免傷了腸胃。

黃伯瑜的私人養肝法是行氣養血的加味逍遙散，加上能同時補、洩的六味地黃丸。在感覺身體比較虛時，會以1：1分量，早晚服用。

2.眼睛乾澀：菊花、枸杞、決明子等都是中醫的養眼茶飲。

郭忠禎建議，枸杞、山藥、沙參加上一點玫瑰花煮粥，可以養陰補氣，也有護眼效果。

穴道--太衝、太谿穴 疏通肝腎經絡

太衝穴位在肝經，取穴位置在腳大拇指與第二趾骨結合處，腎經的太谿穴，在腳內踝後側1寸的凹陷處，各按壓3~5分鐘，同時保肝固腎。

黃伯瑜指出，秋冬的經絡養生最好取下半身的穴道，可以把氣血往下帶，把氣慢慢收斂，符合秋收冬藏的生理運轉。

此外，也可在右側肝臟位置輕輕推揉，長庚醫院中醫師郭忠禎說，肝臟四周有許多肝經的穴道，多刺激會保持氣血舒暢。

也可多做運動，包括游泳、氣功、導引及伸展運動，全身都能動的舒展動作最適合喜歡舒張的肝。

情緒--平穩不熬夜

中醫提到「怒則傷肝」，情緒起伏過大，很容易影響到肝；晚上11點至凌晨3點，血液流經肝、膽，此時應讓身體得到完全的休息，否則肝的修復功能受到影響，「睡對時間和睡夠時間一樣重要，」黃伯瑜說。

▼▼保養現代醫學的肝臟，有如保養「除濕機」

肝臟出問題，表現出來的是腸胃症狀，中醫稱為脾胃濕熱或濕寒，脾胃可說是人體的除濕機，韓豐隆形容，台灣氣候濕熱，加上許多人喜歡吃生冷食物，更容易加重人體的濕氣，四季都要注意。

飲食--忌寒多補脾食物

■一般人：四神湯中的蓮子、芡實、茯苓、山藥，具有健脾效果，而加味逍遙散、參苓白朮散、小柴胡湯能幫氣虛者補脾胃。

■素食者：吃素的人體質容易偏寒涼，食物攝取更要注重均衡，建議可在飲食中添加溫性食物如紅棗，生薑、堅果等。

■慢性肝病者：慢性肝病的濕熱情形要看症狀表現對症下藥。

▼急性發作期或肝病初期通常熱象表現較明顯，如口乾口苦、便秘、舌質紅、舌苔黃，可適量使用清熱解毒的蘆薈、龍膽草、梔子、蚌類、青草茶等，但症狀解除就要停用。

▼而中、後期患者因為久病而大多屬脾氣虛體質，再吃清熱食物會更損傷脾胃陽氣，容易出現疲勞感增加、胃口不好、腹瀉等症狀，因此大多以補脾益氣兼祛濕為主。

郭忠禎的一位罹患C型肝炎的女病患，長達四年肝指數都超過200（正常值在40上下），試過許多方法就是無法讓肝指數降下來，輾轉求診郭醫師，改用補脾胃搭配溫性祛濕的藥方，肝指數才降到60。

如果濕氣較重，症狀像是剛淋過雨那樣累累懶懶的、胸悶、胃口不好、脹氣、舌苔較厚。千萬別吃寒涼食物或中草藥，會讓原本已經不太通暢的脾胃氣機更被凍結，「此時應該要開除濕機，也就是強化腸胃功能，」韓豐隆說，生薑是除濕的好幫手。

要同時對付濕、熱，相當棘手，因為化濕要用溫藥，但清熱要用寒藥，師承中醫肝病權威馬光亞教授的韓豐隆回憶，馬教授晚年治肝病最強調保護腸胃功能，因為脾胃一垮，肝病就難治了，因此連醫生開藥方都要斟酌再三，患者千萬不要自己亂吃草藥或中成藥。

穴道--足三里、三陰交、陰陵泉可健脾

位於外側膝蓋眼下方3寸的足三里、在腳內踝尖上方距離4指寬、小腿脛骨內側、是脾、肝、腎三經經過的交點三陰交，及在小腿內側、膝下脛骨內側凹陷處的陰陵泉，各按壓3~5分鐘，都能強化脾胃功能，幫助消化系統運作。

感謝您撥冗閱讀，一起讓生命變得更豐碩美好！

4月閱讀節將針對閱森活電子報資訊進行

圖書館閱讀王選拔，敬請期待！