



現代人普遍缺乏適度的運動，或因忙碌，或因觀念偏差……

在醫學與科學上都確認，如果不運動，加上年紀漸長，長期下來，將導致血液循環不良、新陳代謝變差、身體痠痛，最後百病叢生，影響身體健康甚鉅。

那麼，什麼才叫「運動」呢？出坡、打掃、拜佛算不算運動？一定要運動到流汗嗎？僧伽能像一般人一樣地運動嗎？

本期【專題企畫】深入採訪運動醫學、新陳代謝、骨科等專業醫師，提供正確的運動觀念，以及運動對身心的影響；此外，戒律威儀上對運動的規範如何，也特別請果清律師解惑。見宏法師更親自示範「健元術」與「九轉功」功法，提供適合僧伽的運動，請法師們在精進之餘撥冗運動，亦有益健康與修行。

近年來調查發現，市面上有不少摻雜動物性成分的黑心素食商品，加上五花八門的素食商品只有籠統標示，根本難以辨識。此外，各國對素食的定義也不盡相同，例如，「日本納豆」含有魚粉等葷食成分，香港標示的「素食」則一般是指五辛素。

素食者如何才能吃得安心呢？從今年七月一日開始，衛生署即明訂「包裝食品素食標示新規定」，要求素食業者需在商品上標明全素或純素、蛋素、奶素、奶蛋素或五辛素等字樣，才可以上市販售。不過，就算標示得再清楚，營養師建議，「多選用天然食材」才是建立健康飲食的最佳保護網！

每一位出家修行者都像一顆珍珠；爲了「安養如意苑」的籌建及永續經營，爲了僧伽健康、安定修行，不因病苦而斷了修行慧命，即日起，僧醫會誠徵菩提子，發願要將散落各地的真珠串聯起來。平日無事各自用功，有事時互通訊息、相互關懷，使修行的道路不致孤寂。虔誠期望能因此發揮更大的力量，推動僧伽健康與安養，並弘法利生。

此外，由於版面有限，即日起《僧伽醫護》雜誌將不刊載捐款明細（功德林）；欲查詢個人捐款明細，請至「僧伽醫護基金會網站」<http://www.sangha-care.tw>查詢。不便之處，敬請見諒。

