



健康 *Everyday*

■ 牙齒與記憶力

一項始於1988年的研究，針對1962名年紀35～90歲之間的人進行，結果發現沒有牙齒的人，記憶力顯然差很多。隨著年紀增加而掉牙，可能使腦部控制記憶的部位隨之萎縮，提高失智的機率。過去有研究顯示，咀嚼可刺激腦部，防止記憶力減退，然而一旦牙齒掉光，或是牙痛造成牙齒周圍神經失去知覺，就再也無法對腦部構成刺激。



■ 被紅火蟻咬了怎麼辦？

一旦被紅火蟻叮咬，應該冰敷，並且用肥皂與清水清洗。儘量避免傷口二次性感染，不要將膿包弄破。若是患有過敏病史或叮咬後有較劇烈的反應，如有全身性搔癢、蕁麻疹、臉部燥紅腫脹、呼吸困難、胸痛、心跳加快等症狀或其他特殊生理反應時，必須盡速就醫。

■ 吃蒟蒻降血糖

中山醫學大學營養系教授陳曉鈴在國家衛生研究院主辦的文獻回顧論壇中表示，多吃蒟蒻可以調節腸道菌種，對糖尿病患者很有幫助。

根據她的研究，如果糖尿病患者每天吃4公克蒟蒻粉，或是150公克不加糖的蒟蒻膠，再配合藥物，可以有效控制血糖。蒟蒻成分能夠延緩人體吸收血糖，降低併發症。糖尿病民眾服用蒟蒻粉最好在餐前吃，並且要配大量白開水。蒟蒻膠則在三餐中搭配食用最好，而且一定不能加糖。

■ 有益眼乾的茶飲

黃耆三錢、辛夷二錢、赤芍一錢、茯苓三錢、開水500CC，將這些材料一起用大火煮沸，關小火續煮五分鐘後，放溫即可飲用。常常覺得眼睛乾澀的人不妨試試。



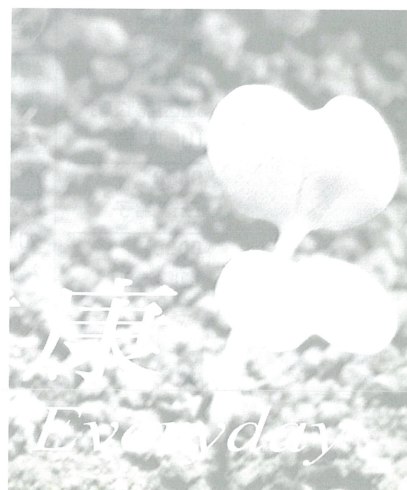
■ 枸杞消除疲勞

枸杞能夠促進血液循環、防止動脈硬化，還可預防肝臟內脂肪的囤積，再加上枸杞內所含有的各種維他命、必需胺基酸及亞麻油酸全面性地運作，更可以促進體內的新陳代謝，防止老化。



枸杞可分為三個部分來使用：枸杞葉可泡「枸杞茶」飲用，紅色果實「枸杞子」可用於做菜或泡茶，枸杞根又稱為「地骨皮」，通常當作藥材使用。因此，實在稱得上是物盡其用。而且長期食用枸杞或飲用枸杞茶，也不會有副作用。

枸杞的藥效廣泛，還具有解熱、治療糖尿病、止咳化痰等療效。將枸杞根煎煮後飲用，能夠降血壓；至於枸杞茶則具有治療體質虛寒、性冷感、健胃、肝腎疾病、肺結核、便秘、失眠、低血壓、貧血、各種眼疾、掉髮、口腔炎、護膚等各種效果。但是，由於枸杞溫熱身體的效果相當強，患有高血壓、性情太過急躁的人，或平日大量攝取肉類導致面泛紅光的老饕們，最好不要食用。相反地，若是體質虛弱、常感冒、抵抗力差的人，可以常常食用。（本刊編輯部）



功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2004年7月至8月

本期功德林僅刊登7.8月開立收據之功德主，年底一併開立收據之功德主將於年底刊登。

100000

菩提仁愛之家

50000

伍懷芝

40000

李孟喜

31200

果性法師

20030

吳純瑾

20000

正體法師

見信法師

觀寧靜苑

覺定法師

新竹修德寺

徐長庚醫師

張雲村

紮根教育持續會

陳敏宏

楊文強

楊郭秀蘭

賴天送

鐘士鎮

17000

張立宗醫師

15000

曹廖新

10020

黃財清

10000

真寧法師

慧音講堂

王德修

松楸精密工業有限公司

洪勳

胡進丰

徐蕭貞梅

黃村泰

黃萬經

熊光輝

蓮因嘉義朝山同修會

9500

三寶弟子

9000

道興法師

7800

李余其花

7300

周美月

6400

許瑞助

6000

修慈法師

湛法法師

李新傳闍家

李榮東闍家

柯照月.彭有鄰.彭鼎翊

張太政醫師

許恒瑜

劉建男

劉裕川

蕭宏池闍家

5600

陳阿蘭

5000

心知法師

如恆法師.如暢法師

常音法師

達融法師

護國寺

台中市三寶護持會

周家權

施無畏

徐素卿

莊玉梅

許湘.許智婷.林美慧

黃士平(迴向往生)

黃美玉

廖銘煒

劉建宏

蔡坤龍.蔡蘇秋月

羅玉梅

4880

陳美鶯

4812

齊渭森

4200

如慧法師

常智法師

4000

道海長老

本間法師

果勵法師

朱珮萱

吳祖添

林佳怡

林宸平

法藏共修會

胡傳虎闍家

泰慶興業有限公司

陳淑郁

程紗闍家

3640

恒豐隆蔘藥行

3624

游信義

3600

李月里.李沼境.李金玉.

李欣倪闍家

廖淑艷

謝吳樹

3022

錢富美

3000

如義法師

會供法師

德宴法師

正覺精舍

南山寺

王登凡

吳張快

李行一

林伶妍

林品利

林品君

林錫雨.簡秀嬌.林玟吟

徐蘭香

袁永元

張璇元

陳大中

陳和男

曾慶正

黃文杰闍家

黃進昌

楊玉繡

楊傳成

解文蘭

廖銘忠

廖麗嫻.廖麗和

廖賴阿琳

王素蘭.游舒敏

震瑜.永豐

廖昌浩

簡豐庭

2800

林素真闍家

2600

王素梅

2500

果情法師

林清豐

邱煥城

張劉琴

陳淑華

楊各盛闍家

蔡昀倩

2440

黃文志

2400

諦融法師.吳蝶子闍家

李謙

卓玉玲醫師

林永祿

黃志成

黃富.黃仲黎

劉惠瑤

賴四滄

2220

谷振華

魏振剛

2000

性悟法師

常宏法師

善印法師

清衍法師

王玉惠

王玉霞

王怡芳

王香麗闍家

王淑芬闍家

朱成功

江俊逸

江麗榮

吳王素美.吳有福.吳秀娥.吳慧鵬.

吳思瑩.張馥芳

悟傳法師

李水良

李孝生

李淑芬闍家

李釗鈺

李勝彰

沈邑穎

沈鶴子

辛成裕闍家

阮德發闍家

林夏蘭

林榮洲

林錦益.林鄭甘

林謝阿萬

施素梅

洪甯成

洪聚良

翁鳳珠

高文啓闍家

張原榮

張勝柏

莊美華

許倩齡

許庭熙

陳如音

陳李寶琴

陳楷模闍家

陳蔡明月

陳錫坤

程勤勉

辜陳昭月

黃文澤

黃泊鈞

黃金萬醫師

黃昭榮闍家

楊干墨

廖元池

廖張秀雲

蔡玉娥

蔡宗保

蔡龍保

鄭素蓮

蕭桂芬

賴顏輝

謝鳳瑛闍家

簡文漳(迴向往生)

1830

陳月蓉

1814

鍾維.廖家婕

1812

陳明勤

1806

廖進益闍家

1800

林敬坤

徐國雄

張淑嫻

陳先益闍家

詹玉汝.劉仁慶

1700

詹溪明

1604

陳鴻材

1600

悟廣法師

三寶弟子衆等

夏志強

鄭月女

1500

心寧法師

呂金火闍家

宋月柑闍家

林大勝闍家

程玉卿闍家

黃淑冠

劉宛琳

繡湄

1300

如瑞法師

林雪珠

張哲銘

張楚華

陳志忠

蔡欣惠

1250

莊曄嫩醫師

1240

三寶弟子

1230

許黃阿梅

1220

李榮俊

1208

張富

陳秋霞

1204

李秀玉

1200

天淨法師

王木春

江廖秀錦

吳紅絨

呂靜宜

李張秀治

林周月桂

林富美

徐雅雯

高金樹

張慧君

陳章銘

曾慶德.蔡秀蓮

黃明仁.黃廖雀.陳貴媛.

黃敏修.黃甫盛.黃敏軒

楊金煌.賴妙玲

劉美玉

劉彬

鄧淑卿

簡美蘭

羅美珠

羅麗娟

鑫星機械股份有限公司

1070

吳昭蓉

1040

朱英

1030

陳姬色

1000

本悟法師

光照法師

性義法師

果節法師

修恆法師

悟傳法師

海融法師

常超法師

陳秀英
陳泓洲
陳秋吟
陳展維
陳清通
陳綺幻
陳憲堂·陳惠銘
陳錦順闔家
陳營明
陳麗娟
陳麗滿
陶蕃震
游玉珍
黃嘉源
楊志泰
楊秀霞
楊智強
葉智祥·葉姿沂
詹李阿月
聞思佛學圖書館
劉月儀
劉世興
劉泳瑄
劉春英
蔡吳月娥
蔡玫薰
蔡金成
蔡淑美
盧素珠
蕭公亮
蕭正平
蕭家勤
鍾菊金
簡美娥
鄺玉華
譚紫涵
蘇淑英
蘇蔡美鶯
顧秀珍

906
王建平
王敬淑
葉甘澍
謝明珠
饒瑞鳳

900
林淑靜
姜伯偉闔家
湯天星

黃秋萍·黃婉真·黃宗德
楊雅容

800
李尚穎
張欸
莊英賜·王淑玲·莊凱名·莊惟傑
陳郭發
曾煥盛
趙泰山·張春美
趙瑞春
趙寶春

640
林芳蘭

610
周林而非
周林孝名

604
王天仁
王天鳳
王清水
王駿華
王麗君
吳娟娟
李秀鶯
張玲華
黃筠惠
蘇秀卿

600
見性法師
見對法師
王秀雲·王偉橋·林寶玉
王韻琳
安逸之
安逸華
朱秀娥
何如軒
何振奮
吳保生
吳瑞雲
呂奇珊闔家
李子琦
李菊
林注宏·楊怡真
林紅柑
林茂川·林融

信
林碧蓮
邵世萬
邵世寶
邱來春
邱英銓
邱塘鈺
洪劍平
翁寶玉
翁寶玉闔家
高天祥
張中芬
張足
張鳳琴
曹貴足
許海印
陳王彩雲
陳秀萍
陳蔡美麗
黃秀華
愛貓波波(迴向往生)
楊文雄·楊勝美
楊佳哲·楊麗秋
楊俊勇
楊庭憲
葉玉霞
歐春梅
潘文惠
蔡宛臻
鄭安廷
蕭漢基
謝竹原
羅袖菁

500
佛明法師·印安法師
妙蓮長老·達賴喇嘛·海濤法師·聖嚴法師·證嚴法師
宏住法師
宗泉法師
果足法師
浮晉法師
會宗長老
聖嚴法師·證嚴法師·慧律法師·禪心法師·星雲法師·達賴喇嘛·白

常法師·海濤法師·妙蓮長老·印順法師·禪心法師·印順法師·懺雲法師·日常法師
王美淑
王愛花·廖本浪
朱秀玉
朱秀玉闔家
朱秀金
江正直
江澤峰
呂正雄
呂睿綸
呂濶明
李招治
李瑞銀
李榮宗
林子薰·林子涵
林朱寶金
林坤衛·陳玉青
林淑子
林景柏
林瑞生
林嫦娥·林連治
林寶清
邱淑惠
邱瑞燦闔家
柯堅智
洪萬枝·洪新固
張江香
張晉嘉
張瓊霞
張麗珠
莊崇杰
許家齊
連世文
陳玉燕
陳石定
陳秀敏
陳榮華
陸銘傑
彭秀澄
湯苔蓉
程麗真(迴向往生)

黃政雄
黃國鎰闔家
黃睿綸
詹子註
劉世謙
韓美芳

400
王順發
吳美儀
李來有
林芷萱
林麗香
邱二妹
洪文琴
許寶水
郭士嘉
陳威廷
彭火興·劉桂尾·彭秀燕·彭政道闔家
曾美玲
黃東昇
黃婉芳·魏舒瑩闔家
楊秀美
劉玲蓉
簡敏豪·謝秀梅
魏盧怡秋

399
劉德宗

330
會金法師

320
周太雲
周貴洪

300
丁玉娘
王鎮興
白雲福德宮
江鶴齡
吳美美
吳添養
吳陳每
汪坤忠
汪許盡
周聖哲
林心如
林正義
林念平
林威雄闔家

林豐正闔家
夏志英
高麗專
張世杰
梁家華
莊育法·江東霖·江來春
莊英文·莊英志·莊惠慈
許美雲
陳定芳
陳祐德
陳雲連·黃鳳珠闔家
粘蔡縛
彭一驊
曾梅卿
黃椿枝
溫思潭
詹高良闔家
廖宇樺·鄭建南·鄭定睿
劉玉美
鄭許玉葉
隱名氏
簡禎儀

200
方韋傑·方依萍
毛隆鶴
王芳椒
王麥
王惠芳
何永祥·莊秋容
何雪真
吳廷悅·吳宜芳
吳承峰
吳金郎
吳秋文
吳寶玉
呂昆明
李李翰
李春美
李菊子
李麗淑
周文健
周宜嫻
周柏仁
周義杰
林月暖
林玉珠

林秀春
林盈倉
林莉樺
林麗雪
林寶玉
洪守憲
洪岩復
洪國菁
洪蔡金花闔家
洪鵬凱
韋瑞喬
高國富
張安佳
張受修
張博清
張豐澤
曹朝宗
許玄明
郭寶元闔家
陳世忠闔家
陳冠利
陳朝和
陳碧珠
粘明真
粘憲政
傅學智
彭成波
黃秋美
黃榮輝闔家
楊秀絨
楊岳虎
楊茗喬
楊景智
楊麗花
廖季嫻
熊忠義
趙偵亦
劉柏廷
蔡月霞
蔡玲玉
蔡陳麗華
蔡蕭秀女
鄭復振
謝麗如·李岳恩·李吉祥·李如意·李如香闔家

100
宗律法師
常悅法師
王貞惠
吳西珍

吳柔儀
林淑梅
林麗娟
張凱雯
張雅惠
許淑萍
郭李花月
郭肖予
郭華
郭維智
陳秋紅
曾莉秋
曾進源
鄧佑
廖慶銅(迴向往生)
熊正宗
熊林富妹
熊阿柑
劉洧銘
蔡受修
鄭寶媛