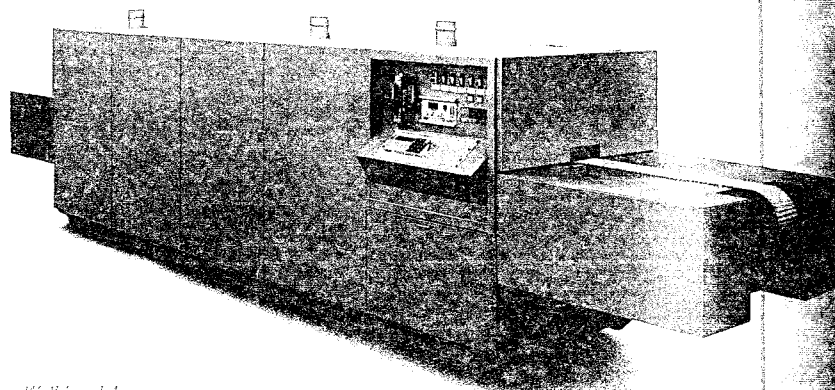


COST EFFECTIVE

# SURFACE MOUNT FURNACE



Walkins-Johnson  
SMD Series

SMD Series Furnace Size Table

Model	Belt Width (in.)	Control Zones	Heated Length (in.)
14SMD-60	14	5	60
24SMD-60	24	5	60

九介企業有限公司  
EVER-ISLAND CORPORATION

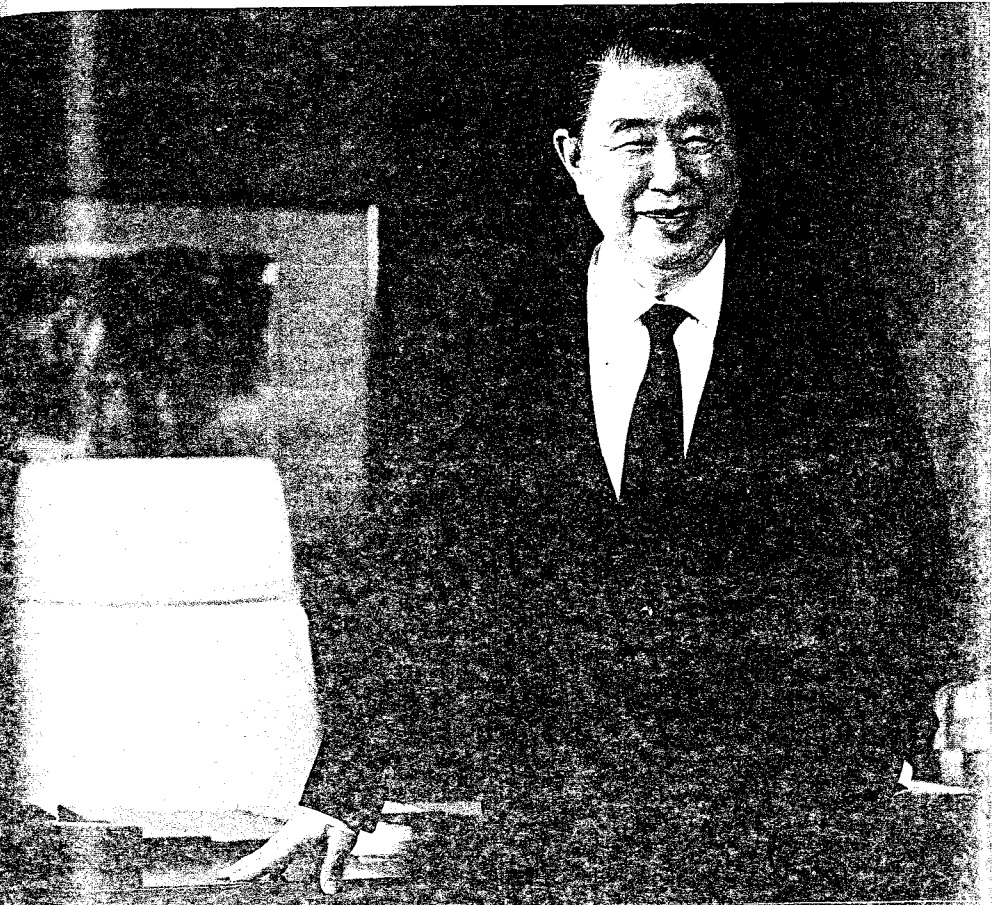
3F-3, 171, Chang An E. Rd., Sec  
Tel: 02-7711875, 7712214  
Telfax: 02-7711852

# 交大友聲

325期



• 本期專題：社會公認的傑出交大人  
——吳兆坤、黃瑞雲、林輝玉、宣明智、  
施崇棠、黃顯雄、劉清河、施振榮、  
謝清俊、彭君田、林振信。



# 四海之內皆兄弟 ——天涯海角存知己

一切榮耀與好友分享！

多年來，聯華電子承蒙您的支持與愛護，  
創造了下列各項成就，願與您共同分享！

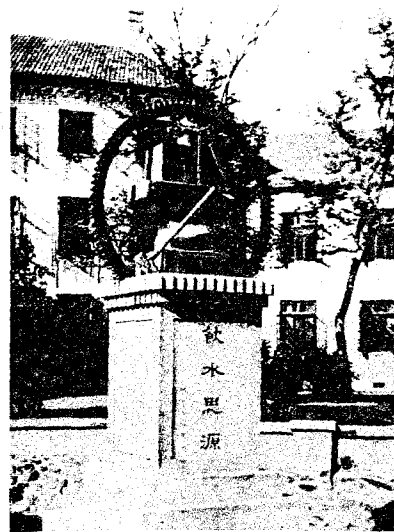
- \* 72年獲利率高居全國500大第一名
- \* 每年營業成長率約40%，74年更高居全世界第四
- \* 75年通過5年60億計劃，使IC工廠列入世界領導級規模，目前擁有最先進1.25微米VLSI技術能力
- \* 75年列為全球MOS銷售排行榜第33名
- \* 76年12月VLSI新廠破土興建，領先業界進入次微米VLSI技術領域。

聯華電子與您同舟共濟，開創未來！



UMC 聯華電子股份有限公司

台北市民生東路687號(雅適大樓13F) • TEL: (02)7152455 • TLX: 28560 UMCTPE • FAX (02)7166291



人生不相見，動如參與商  
今夕復何夕，共此燈燭光

“交大友聲”

是舊日老友談笑間的封塵往事  
是海角天涯共捧的縷縷情思

“交大友聲”要傳遞的，  
是這樣的訊息：

- 母校近聞
- 校友企業心得
- 母校憶往
- 讀書隨感
- 相逢記事
- 思想/哲學/話題
- 生活點滴
- 友訊

如果您有壓箱的陳年往事，請速速將它翻箱找出，  
因為：“交大友聲”需要它。

請您支持它，給它一點交大人的心意。屬於稿件，  
屬於廣告。

來稿請寄：北市民生東路977號

第三波文化事業公司 黃瑞雲·蕭美娟

TEL: (02)7630052

# 交大友聲325期目錄



• 中華民國四十一年四月八日創刊  
• 中華民國七十七年四月十日出版

新聞局登記證局版台誌字第157號  
中華郵政台字第1680號登記第一類新聞紙類

發行人 / 殷之浩  
編輯顧問 / 唐慧貞  
總編輯 / 黃瑞雲  
執行編輯 / 蕭美娟  
編輯 / 交大友聲雜誌編輯委員會  
美術編輯 / 洪宜鈺  
發行者 / 交大友聲雜誌社  
社址 / 台北市第566號信箱  
郵政劃撥帳號00129460  
戶名：交通大學同學會

## 本期專題：社會公認的傑出交大人

- 15 前言
- 16 規劃微電腦工業應用，建立國人技術開發信心 / 吳兆坤 • 編輯部
- 18 成就卓越，鷹揚萬里 / 黃瑞雲 • 編輯部
- 20 淺談個人電腦的製造管理 / 林輝玉 • 編輯部
- 22 高科技工業之行銷策略 / 宣明智 • 編輯部
- 26 研展的基礎在管理 / 施崇榮 • 編輯部
- 30 小IC賺大錢 / 黃顯雄 • 編輯部
- 34 群策群力，締創佳績 / 劉清河 • 編輯部
- 36 電腦眼光，盤古心腸 / 施振榮 • 曾永莉
- 41 謝清俊當選十大傑出青年 • 編輯部
- 43 牧童哥巧結電子緣 / 彭君田 • 葉日武
- 45 林振信有一段艱辛的奮鬥過程 • 編輯部

## 生活小品

- 4 人人療法 • 魏凌雲

## 校聞

- 14 本校邀請記者春節聯誼 • 編輯部
- 52 系所點滴 • 編輯部

## 專欄報導

- 47 第二十七屆第三次理監事會議會議記錄 • 編輯部
- 53 喬遷之喜 • 編輯部
- 54 徵信致謝 • 編輯部

封面人物：當選本年度傑出校友的殷之浩學長

編按：本年度傑出校友共有三位：殷之浩學長、趙曾珏學長及郭南宏學長，本刊將於326期中詳述其事蹟。

# 人人療法

■ 魏凌雲

古今中外，廣大的民間，根據長期累積的經驗，有極多的簡易療法，方便有效。這些療法，適用於四類病症：(一)常見病：如傷風、感冒、頭痛、外傷。(二)慢性病：如心臟病、高血壓、糖尿病、風濕、痛風。(三)急症：如暈厥、吐瀉、食物中毒。(四)難症：如肝炎、腎臟結石、過敏症。坦白地說，人類的生存，主要靠這些民間療法。

可惜地是，現代的人，以為科學昌明，醫學進步，民間療法，棄如敝屣。加以中外公保制度的推行，有病看醫生，成為理所當然。結果是國家醫療負擔沉重，醫生收入豐厚，而小民所得的好處，不如所期。再從全世界來看，有三分之二的人口，經常在飢餓綫下，貧病交加，現代醫療，根本休想。在這種環境，簡易的民間療法，自非常需要，以解疾苦。

基於上述種種理由，多年來，我一直提倡「人人醫學」，期望每個人的健康，靠自己，莫靠醫生。要達到這個目的，第一是預防重於治療。預防之道，在經常做到八個字養身術：營養、運動、休息、快樂。第二，有病儘可能自己治，務必早治

，莫使小病成大病。每人有病自己治，便是我的所謂「人人療法」。

要使「人人療法」達到實用性，必須符合四個條件：(一)方便：隨時隨地可用，(二)經濟，費錢費時不多，(三)有效：確實可以去病，(四)無害：沒有副(或負)作用。我醉心此道已久，願就個人搜集與經驗所得，小談「人人療法」，以餉中外讀者。

## 食物療法

唐代醫藥大師，後代尊稱為「藥王」的孫思邈，在他的「千金要方」中說：「夫為醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之，食療不癒，然後命藥」。他對甲狀腺症、夜盲症和腳氣病，都用食物治療，無不食到病除。

食物何止千百，功用不一。我現就對於諸症深有療效者，檢述如下：

### 泥鰍——肝炎、腎膽結石

肝炎盛行於台灣及東南亞，除預防外

，西醫無藥可治。中醫有方，但須相當時日才有效。六年前，關文蔚女士在中華日報副刊會寫一篇：「泥鰍可醫治肝炎」。這篇隨後列入孟瑤「久病成良醫」書中，並經「長青」七十四期(七十六年四月)轉載。

關女士文中詳述他父親、丈夫及兒子由民國十六年到七十一年分別患過肝炎(慢性與急性)，都經生吞活泥鰍(兩次或三次，每次七條，長不過兩寸)，三天之後，肝炎盡去。此外，她前在鐵路局的工友楊君，得了肝炎，在榮總看了很久，毫無起色，經她推介，生吞活泥鰍，肝炎很快就好了。

在關文發表後不久，李世聰寫一篇：「也談泥鰍可醫治肝炎」，同樣刊於中華日報及孟瑤書中，並由「長青」七十五期(七十六年六月)轉載。李文中提到一則國外用泥鰍治肝炎的實驗報導。報導中臨床用的是泥鰍粉，不是活泥鰍。泥鰍粉的製法是：先將活泥鰍放在清水中養一天，排淨其腸內穢物，然後在烤箱內烤至華氏一百度(攝氏卅八度)，再研成粉末。患者每日服三次，每次十公克。用此法臨床治療四十個病例中，三十五人肝炎消失，五例無效。又曾將二十例黃疸型傳染性肝炎分兩組對照觀察，結果用泥鰍粉治療組七例，平均治療天數為廿六天；採用保護肝臟治療法的對照組四例，平均治療天數是卅八天。報導中並指出，泥鰍粉對促使黃疸消退及轉氨酶下降，比較明顯；尤以患急性肝炎更為顯著；對肝功能其他項目的恢復，也比一般保護肝臟藥物治療得快

。對於遷延型和慢性肝炎、肝功能也有比較明顯的改善作用。

上面所引的，都是臨床實例，無可否認，更不可以「不科學」蔑視。在今日台灣，肝炎蔓延，西醫束手，患者長年拖累情形下，泥鰍治肝炎，值得特別宣揚。希望醫師與病人合作試驗，膽大者吞活泥鰍(用大口碗盛泥鰍及冷開水，泥鰍不長於兩寸)，每次七條，每日一次，以三日為度。然後驗血測試。膽小者服泥鰍粉，以一月為度。凡以此法治癒者，請將詳細經過，寄本人一份(台灣新竹交通大學)。如果治療病例達到一千，本人將請有關機構對「泥鰍治肝炎」進行徹底學術研究，以利世人。

腎膽結石，西醫可以開刀或用超音波。中藥常用化石草、包谷蕊。黨國元老熊希齡曾提供一經驗方：手握活泥鰍頭部，正對病患者之口，泥鰍鑽入腹內即死，膽石即化。症狀輕的，一條即痊癒，重者須三、四條，必可痊癒。有孩童十歲，結石症劇痛欲死，用此法未經開刀即癒。

泥鰍的醫療作用，雖然至今不十分明瞭，但可能與它滿身的滑涎有關，日人築田多吉氏著了一部「家庭看護之秘訣」，書中曾提到了泥鰍的滑涎，可以醫治丹毒與各種炎症。四川的民方，有用泥鰍身上滑涎和糖混合，治療尿道炎與膀胱炎。泥鰍的滑涎，是否含有一種特殊成分，可以抗菌抗病毒，有如盤尼西林，實值深入的研究。

### 豆漿——哮喘

哮喘是一種非常痛苦的病，得的人，

由小孩至老人都有。得了這個病，在喘急的時候，氣如游絲，飄忽在生死之間，那種痛苦，非人間筆墨所能形容。對於哮喘，至今中西醫都沒有根治的方法。

徐蘭美女士無意在一本書中看到一篇「防治氣喘的強化豆漿」。書中說，氣喘是因體內缺少一種麩酸（又名麥氨酸）的物質，而這物質有使氣管擴張的功效，因此祇要大量的投入，使血液中的麩酸量豐富，則氣管就不收縮，而氣喘也不會發作。豆漿正是含有麩酸成份的優良食品。徐女士在她的「哮喘再見」一文中（列入孟瑤：久病成良醫），興奮地說：「真想不到，這不起眼的豆漿，却根治了纏繞我前後八年的氣喘病」。

徐女士所說的「強化豆漿」是一種濃豆漿，最好是自己做。做法很簡單：將黃豆放在水中浸泡一夜，然後放在果汁機裏榨出豆汁來。煮熟後加一些麩酸蘇打（即是味精），再撒上少許的鹽巴。每天大量的喝，像喝開水一樣。凡是受哮喘折磨的朋友，何妨試試。

### 豆腐——骨鬆症、糖尿病、高脂病

豆腐，傳說是漢代淮南王劉安所發明。就製作的簡單，價格的低廉，營養的豐富，以及烹調的方便，可說是中國人在食物成品中最偉大的發明，也是對中華民族健康最重要的一項貢獻。今日歐美，對豆腐推崇備至。不僅豆腐、豆腐粉，到處都有，甚至有豆腐冰淇淋問世。而英文中的Tofu一詞，已是家喻戶曉，盡人皆知。

豆腐的大走鴻運，歸功於它提供的營

養，不僅豐富，而且有益無害。豆腐的主要成份是植物蛋白與鈣質。此外還有亞麻仁油酸、卵磷脂、維他命A，B<sub>1</sub>，B<sub>2</sub>，E，尼古丁酸，磷、鐵、鉀、石鹼精、纖維素，我們知道老年人及許多婦女（懷孕或更年期後）都缺乏鈣質，以致骨質疏鬆，遇跌就易於骨折。補救的辦法，就是增加鈣質。但如服鈣片，則不易為體內所吸收。多吃豆腐，最好不過，既享口福，又堅筋骨，何樂不為。

豆腐中植物蛋白質的含量，高達百分之卅五。植物蛋白優於動物蛋白，在體內不會造成酸性物質，因此不致引起許多後遺症，如風濕痛、關節炎等。糖尿病人最需要是高蛋白而忌糖與脂肪，豆腐正合乎這種要求。據調查，大豆生產地幾乎沒有糖尿病人。從動物的實驗證明，大豆食物（如豆腐）可強化胰臟，因而增加胰島素的分泌，消除血糖的異常現象。

豆腐中的三種成份：植物蛋白，亞麻酸油及卵磷脂，不僅能降低膽固醇，而且能沖洗血管內壁的膽固醇，發揮血管的洗淨作用，因此使動脈中血液暢通，預防動脈硬化，避免腦中風。再者豆腐中鉀的含量高，可增加體內鉀對鈉的比例，有降低血壓的效用。

在所有食物中，就營養量的豐富，對人體有益無害，幾乎找不出任何其他食品，優於大豆，就烹調的多采多姿，經濟方便，豆腐實為豆類食物中的翹楚。常吃豆腐，可以長生不老（除上述營養成份外，豆腐中尚含有維他命E，防止老化）。無怪乎今日豆腐名滿天下，膾炙人口了。

### 大蒜——感冒、胃腸病、神經痛、抗寒熱

自古傳說，大蒜能強精壯體。有兩項事實為證：第一是在公元三千多年前，埃及法老王的金字塔內，留有炎日下做苦工的勞動者吃了大蒜的記錄。第二是中國山東人嗜吃大蒜而體格壯偉。

但是大蒜的成份與功效，直到廿世紀德國人與瑞士人詳細研究分析後，才使真相大白。原來大蒜細胞包括兩部份，即蒜甘與蒜酵素，後者在大蒜內被蛋白質、脂肪等膜包圍，呈為不活性的狀態。但是如果把大蒜切開或磨碎的話，不活性的蒜酵素破膜而出，就會恢復活性，迅速地活動，將蒜甘分解而產生刺激性很強的蒜辣素（Allicin 愛力辛）。這個愛力辛，就是大蒜特有臭味的元凶。

蒜辣素有三大特性：第一，它的抗菌力非常強，一毫克的蒜辣素等於十五個單位盤尼西林的力量，即使沖稀十萬倍，它仍舊具有抗菌力。一旦進入細菌裏面，它將侵害其蛋白質，藉此奪取細菌的生命。第二，它能促進胃液等有益酵素的分泌，使人能夠開胃，有利消化。再者，蒜辣素與蛋白質（如肉類）結合之後，能夠把蛋白質的構造稍許地改變，因此使肉類蛋白質的消化比較容易。第三，蒜辣素與維他命B<sub>1</sub>結合時，就會形成大蒜B<sub>1</sub>（Allithiamine 愛力第敏）。大蒜B<sub>1</sub>在體內的吸收率為維他命B<sub>1</sub>的十倍以上。一般無論你吃多少B<sub>1</sub>，其吸收在十公克以下，但是大蒜B<sub>1</sub>的吸收率可在一百公克以上。

大蒜的功能，主要依賴上述三大特性

。由於它的殺菌力極強，因此可以防治感冒、止瀉（可與茶或醋混用），消化蛋白質；對於胃腸病（消化力弱，壞菌多）自極有療效。然而大蒜的神奇，全在大蒜B<sub>1</sub>妙用的發揮。

我們知道維他命B<sub>1</sub>主要功能，在滋養與強化神經細胞。其次，B<sub>1</sub>能促進糖分的分解，使產生能量。如B<sub>1</sub>不足，糖分便難順利地分解，身體就容易疲勞，精力減退，食慾不振，胃腸作用遲慢，引起消化不良，更嚴重時會有心悸，呼吸困難，下肢浮腫等的症狀出現。

前面說過，大蒜B<sub>1</sub>在體內的吸收率超過維他命B<sub>1</sub>十倍以上，因此可達到全身，強化神經系統。這是大蒜治神經痛的原理。為發揮這種治療作用的最大效果，應同時增加體內蛋白質，使體溫升高。因此治風濕和神經痛最好的食物是肉丁燒豆腐，加蔥與生蒜粒，讓體內熱烘烘，大蒜B<sub>1</sub>瀰漫全身，將各處神經，安撫熨貼，自然就不痛了。

由於大蒜B<sub>1</sub>可以分解糖分，產生能量，所以生吃大蒜可以禦寒（使體內發熱）。在嚴寒情形下做苦工，體內能量消耗太快，使人容易疲憊衰竭。但如有足夠的大蒜B<sub>1</sub>，它可以加速糖分的分解，大量增加能量，以維持體力於不墜。埃及金字塔的完成，大蒜功垂史冊（法安王記錄），值得後人深思效法。

大蒜唯一的缺點是臭辣味，所以不宜於空腹生食，每天吃一或二瓣足夠。胃弱的人，每天祇能吃一片。如果怕臭辣味，

可煮熟後再吃，或者用大蒜粉，灑在湯菜中。加熱後的大蒜（或大蒜粉），效力當然不及生大蒜。但是它的基本成份，蒜甘與蒜酵素仍然存在，祇是在體內酵解遲緩，愛力辛（蒜辣素）慢慢逸出，發生長期作用。消除大蒜臭味的方法，是在吃過大蒜以後，用牙膏立刻刷牙，如果刷得清潔，愛力辛可以除掉大部份。然後喝一杯濃茶，在口中慢慢品嚐，臭味便會溶化消失。

### 茶——高血脂、戒煙、糖尿病、下痢

中國人一直喜歡喝茶，但以茶治病，則不多見。不久前，法國國家保健與醫療學院的賈克陀教授，實驗證實，每天飲用三杯雲南沱茶，可以有效地使血脂減少百分之廿二。另一家醫院則試驗雲南的普洱茶。他們發現普洱茶有降低膽固醇的作用

，和高血脂的治療不相上下。該醫院研究的另一結果是，癮君子若每天飲用三或四杯普洱茶，便會逐漸變得不想抽香煙，即使不容易戒絕，也能把一天五十支的吸煙量，在十天內減低到十分之一。

茶葉中含有單寧酸，可以殺菌，其實是凝固細菌的活動（根據日本大阪山口博士的研究）。再者茶葉富於維他命C，能增強自我抵抗力。一般說來，綠茶、龍井茶都有止瀉、去毒的功效，尤其是因腹部着涼而引起的下痢，不妨飲用很濃的熱茶，三杯下腹後，最後躺下來休息一下，這樣茶的澀味不僅能洗淨腸胃，同時還能使胃腸的機能恢復正常，並改善下痢的情形。

最近日本富山大學一位藥學教授森田博士，發現茶可以控制糖尿病。因為茶中

所含的多醣類（Polysaccharide），有減少血液中糖份的能力。經過三年試驗，森田博士證實，多醣類可以除去血液中過多的糖分，有助於糖尿病的改善。

試驗顯示，濃茶使得患有糖尿病的老鼠在數小時後，血糖回復正常，病輕的老鼠回復得更快。

濃茶的製作，是將茶葉在冷開水中浸泡，最好的濃縮茶來自粗茶葉。濃茶的療效，以粗茶葉為最高，為百分之卅六點八；即溶茶為卅四點六；綠茶為卅一點七；紅茶最低，為十九點四。

喝冷開水泡的茶可以防止糖尿病，開水沖的則破壞了茶中的多醣類。

### 醋——酸性病

（疲勞、痛風、神經痛、肩硬）

健康的人，血液帶中性或弱鹼性。但是食物在體內的分解會造成焦葡萄糖、乳酸及脂肪酸。再如工作過度、飲食過多、飲酒過量等超過體力的活動，使得體內殘餘物質未清者，便產生有害的渣渣（乳酸），因而引起疲勞。

酸性物質，如在身體各部份累積或沉澱，會造成痛風、神經痛、肩膀僵硬等症候。從學理上說，要消除這類酸性病，祇有用鹼來中和，而醋正好能達到這個目的。

日本人長田正松，因使用醋治療了頑固的肩膀僵硬，自一九七一年以來，對於醋的治療功能，宣揚不遺餘力。他認為在所有藥品與食物中，醋是唯一能直接使體液呈現正常的弱鹼性，因此能消除體內疲勞、痛風、神經痛及肩膀僵硬等症候。他

說的醋，包括食用醋中的醋酸，醃漬梅與檸檬醋中的檸檬酸。

醋酸或檸檬酸何以能使乳酸或焦葡萄糖在體內變成弱鹼性？英國人克雷卜氏（Crebs）曾發現克氏循環（因此獲一九五三年諾貝爾獎）。在這循環中，草醋酸和乳酸或焦葡萄糖與檸檬酸結合，放出二氧化碳和水，前者由肺部排出，因此減低血液中碳酸成份，而使成為弱鹼性，由此可知，在所有藥品與食物中，能使體液變為弱鹼性而不帶副作用的物質，惟有醋和檸檬酸。服用它們的具體效果，可以在飲用二小時後，尿水變清澈，並且吃任何食品都會感到味美。

服醋或檸檬酸的方法很簡單。醋可以加在任何菜蔬、肉類食物中，不必用高級醋，任何普通食用醋都可以。檸檬酸呈透明或白色粉末狀，可溶於水中飲用。如不能忍受酸味，可加糖變成檸檬水，也可加入牛奶製成酸乳酪。有酸性病或血壓高的人，每日在飯後可飲一小杯醋或一小匙檸檬酸粉充水，使體液呈弱鹼性，則酸痛自然消失。無病的人，如果經常服用醋或檸檬酸，可以消除疲勞，提高預防疾病能力，長保健康。

### 鹽——食物中毒、鼻炎

自古以來，鹽在人類食物中佔很重要的地位。人如缺鹽，便覺無力。往者鹽商所以致富，起居如王侯，便是任何人少不了鹽的緣故。可是到了今日，由於高血壓、心臟病、腎臟病的蔓延與威脅，鹽竟成

為可咒的物品。但是鹽有兩大特性，是永遠不變的：（一）殺菌消毒，（二）收縮肌肉與血管。這兩項特性，正好可用來治病。

在夏天常發生食物中毒的現象，這是細菌侵入的緣故，患者會上吐下瀉，如果來不及送醫院或者附近沒有醫院，可讓患者喝一大杯溫熱鹽水，大致可以無事。

鼻炎是一個痛苦病，好多人為這病纏繞多年，無法解脫。簡單的方法是每天用濃度適中的鹽水（夏天用涼水，冬天用溫水）沖洗三、四次。每次沖洗，先由一個鼻孔吸入，另一個鼻孔吐出，如此輪流沖洗，直到鼻孔舒暢為止。祇要持之以恆，不論症狀輕重，都可痊癒。

## 動靜療法

身體的健康，除營養外，最重要的是運動與休息。這兩種行為，不僅是預防，而且可以治療許多慢性病，其功效常勝於藥物。運動的目的，在促進血液循環，增強肌肉與血管的韌性。休息的作用，在減少體內消耗，降低老化速度。我現提供三種簡易的方法，作為讀者參考。

### 大步疾走

根據古今中外長久累積的經驗，在所有運動中，以步行最容易做，最安全，對健康最有益，而且適合任何年齡與體質的人。

步行有兩種方式，一種是慢步徐行，

這是大多數人日常的動作，對身體益處不大。另一種是大步疾走，這是現代科學家發現為世界上最真最好的「有氧運動」，讓我們來看它的功效。

第一是減肥，一群在加州以膳食減肥失敗的胖子，經專家指導，繼續保持平時的飲食習慣，但是一年裏每天至少步行三十分鐘。在一年終了時，所有實行這項計畫的人都減輕了體重，平均每人都去掉廿二磅。步行減肥的好處，是所減去的體重，正是脂肪而不是肌肉。這與膳食減肥，引起肌肉喪失的情形不一樣。要想縮小桶狀腹部的人，大步疾走，是最可靠而易行的方法。

第二，大步疾走，可使心臟跳動加快。如能達到每分鐘一百一十次，保持十分鐘以上，則對心臟肌肉與血管的韌性與強度，大有增進，因此可減少心肌梗塞與心臟衰竭的機會。在加州有六十四位被認為須裝心導管手術的病人，參加一為期廿六天的課程。在那兒，除了控制飲食外，他們每天有兩次輕快步行，每次卅到四十五分鐘。在第六天，所有的病人體重減輕，血壓下降，血清膽固醇及中性脂肪值都明顯的低落，並且有些病人心絞痛都沒有了。

第三，步行能促進新陳代謝的變化，產生一種類似因素林的物質，消化糖分，因此對成年人的糖尿病有益。

第四，步行能幫助阻止骨質損失，因而能預防骨鬆症。又因為運動能延緩退化性關節的變化，步行能預防或解除風濕性關節炎的某些症狀。

### 靜坐吐納

靜坐吐納，原是中國道家修鍊的功夫。這一套功夫，流傳至今，竟宏揚國際。近代印度所創的「超覺靜默」(Transcendental Meditation, TM)，事實上就是中國道家功夫，加以簡化，想不到會風行全球。哈佛大學曾進行一項九年計劃，研究所謂「鬆弛反應」，完全以靜坐來達到鬆弛的目的。

先看哈佛的方法。首先找一個安靜的地方，很舒適地坐定，去除心中一切雜念。閉上眼睛，把全身肌肉放鬆，然後用鼻子呼吸，呼吸製配合默禱詞或任何你默念句子的韻律，例如「南無阿彌陀佛」，「哈里路亞」等，不要擔心是否真的鬆弛了，要讓身體自然放鬆。你可以張開眼睛，看看時間是否到了（十分鐘或廿分鐘），但不可使用鬧鐘。做完以後，不要立刻起來，還要靜靜地再坐幾分鐘。不要在飯後二小時以內做。這種靜坐，每天做兩次，一次在早晨，一次在下午或晚上。

哈佛靜坐法，對於吐納，沒有詳細說明。在中國內功中，這是很重要的操作。所謂吐納，就是腹部呼吸。吸氣要沉入丹田（下腹），呼氣要以腹部壓縮肺部吐氣。無論吸氣與呼氣，都要深、緩、細、勻，吐納的訣竅與妙用，盡在這四字之中。

靜坐不難，但是要去雜念，一般人都不容易做到。這可由兩步達成。第一步，口中唸唸有詞，使腦內不空。第二步，一心注意吐納，自然雜念不生。到第二步已上正軌，則口中默默，腦中便可茫茫，一無所有，這便是靜的最高境界。

根據哈佛的研究，靜坐具有四項效果：(一)降低血壓，(二)減輕緊張情緒對生理的影響，(三)控制不規律的心跳，(四)改進心臟一切的活動。主要的關鍵，在靜坐吐納使體內消耗至最低，因此減輕各器官的工作負荷，使神經、肌肉、血管得以鬆弛，這完全是模擬冬眠的作用。所以靜坐吐納，不僅可以治療許多慢性病，而且可以使人精力充沛，勝任心智繁劇的工作，至於延年益壽，有道家為證，自不待言。

### 甩手運動

甩手，據說是「達摩易筋經」演化出來的。十幾年前，在大陸各地風行，盛傳可以治療許多嚴重慢性病。從科學觀點看，甩手運動，可加速血液循環，興奮神經，活動筋骨，增強臟腑工作能力。

做甩手之前，兩足站立，要如樹根入地，堅牢不拔。全身力量，下重上輕。甩手時，兩手臂向同一方向甩動，朝後要重，朝前要輕。當兩手臂向後重甩時，所有力量，便加在後背肌肉，由肌肉的緊張，刺激背部脊髓神經，於是上傳至腦，下傳至全身各部份及臟腑。這種對全身內外的刺激，便是甩手運動的特色與目的。

事實上，兩足不必立如松。如果一面甩手，一面向後走，功效更大。因為向後走，腿部動力，會傳到坐骨及下背，與甩手的力量集中在上背，正相輔相成，可使脊髓神經，由上至下，全部都受到刺激。不過向後走，在室外不方便，在室內也有距離的限制。可行的辦法，是先向前小步慢跑（或走）二十步，再向後小步慢跑二

十步，在來回跑中，同時甩手。因此室內祇要有十尺左右的長度，便可做帶跑帶甩的運動。帶跑帶甩比立定甩手的好處是：(一)低血壓的人不致因久立頭昏，(二)高血壓的人，不致因上部過於緊張引起血壓升高。

每次甩手以十分鐘為度，如因種種限制，不宜在室外大步疾走，則在室內帶跑帶甩，有異曲同工之妙。

以上三種方法：(一)大步疾走，(二)靜坐吐納，(三)甩手運動，都是簡單易行，人人會做，不必向任何人學習。每個人在一天中，視天時地利，至少可做到一樣。三種方法，對於慢性病，都有治療的功效，曾經大多數人長期試驗，有益無害。如果你照著做，保證功到病除。

### 單方療法

中國民間有句俗話：「單方一味，氣死名醫」。不過民間流傳單方，上千上萬，有驗有不驗。有的單方材料，不易獲得；有的製作手續複雜；有的副作用不明。所以人人可用而可靠的單方，不如傳聞之多，我現就幾種常見病，談談確實有效的單方。

### 喉痛——川黃蓮

感冒的最初現象，常是喉嚨發炎，甚至喉嚨痛。這種情形太普遍了。過去多少年，我也不例外，每年冬天在加拿大，總有一次喉嚨痛。每次看醫生，常用抗生素，至少服五天，才能完全復原。一九八

一年，我在台灣結識中藥專家那琦教授。回加拿大後，我寫信問他，問治喉炎有沒有妙方。他告訴我，口含川黃連，非常有效。後來有一次喉炎，我如法泡製，果然奏效。與西法比較，費用為一與一百之比，時間為一與十之比。以後，我以此方，遍告美加親友，經他們試驗，無不藥到病除。如怕黃連苦味，可同時含一片甘草。甘苦共嘗，倒是另有一番滋味，消炎止痛，指顧間事，豈不快哉！

### 攝護腺肥大——鋅片

年過五十，不論男女，攝護腺自然逐漸肥大，因此有「長壽病」的美名。根據美國芝加哥布希博士的研究與臨床試驗，以及不少病例資料顯示，老人攝護腺內，鋅的成份較正常情形低得多。因此攝護腺肥大，以補充鋅片（Chelated Zinc gluconate）為最簡易療法。臨床結果顯示，此片果然靈驗。每晚一片（卅毫克），一夜可安然無事。

長服鋅片，有沒有副作用？我從各種文獻資料所得的結論，每天服卅毫克以內，應當沒有不良後果。事實上，鋅是人體內不可少的礦物之一。它的好處很多，如增強體內抵抗力，增加胃口，可以殺菌，消除青春痘，防止攝護腺肥大。如果攝護腺無問題，每天可服十至廿毫克。年過五十，每天服廿至卅毫克，可長保太平。

### 腿抽筋——鎂片

有些人，在早晨起床前（或半夜）會

腿抽筋。簡單的辦法，是保持腿部溫暖，莫使受涼。如果無效，仍然經常發，可每天服鎂片（即氧化鎂，任何藥房有售）五十毫克，鎂對於神經與肌肉的活動，有極大控制作用。世界上有些地區，水裏含鎂過低，該區獲心臟病的死亡率就會偏高。當體內含鎂不足時，輕則肉跳、抽筋，重則心肌顫動，甚至引起缺氧猝死症。

食物中含鎂最豐富的是黃豆、全麥及香蕉。多吃豆腐及香蕉，當可防止腿抽筋。

### 燙傷——蘆薈

凡遇燙傷，將一片蘆薈去皮，以內部粘汁部份貼在傷處，然後以繃帶包紮，乾燥時更換新的。用蘆薈汁的好處，是傷處復原得快，無任何痕跡，同未燙時一樣。

### 高血壓——夏枯草

降血壓，以往多用利尿劑。利尿的作用，在減少體液中鈉的份量，因此使血管擴大，血壓便會降低。但是利尿，不僅去鈉，同時也去鉀。如鉀損失過多，則可能引起心肌顫動，以致病人猝死。根據美國統計，用利尿劑降血壓的病人，比不用利尿劑的病人，死亡率（猝死）高。以後研究出來，才知道是利尿劑去鉀的副作用。所以現在美國藥品食物管理局警告醫生，對心臟病人，不可濫用利尿劑。

中藥夏枯草是利尿劑，但夏枯草含鉀的成份佔百分之六十五。因此用夏枯草降血壓，有效而安全。夏枯草是很便宜的藥草，廣東人用得很多。高血壓病人可煮來當

茶喝。在夏天仙草冰的味道極似夏枯草汁，故如常吃仙草冰，也有降壓的功效。

## 指壓療法

指壓是針灸技術的延伸，但是手術溫和，施用方便，為民間所樂用。指壓治病的範圍很廣，在日本非常流行。下面僅舉三個例子，說明指壓如何來治常見病、急疾及難症。

### 頭痛

十年以前，美國西北大學醫學院的克蘭教授（H. D. Kurland），曾寫一本小冊子：「無藥速治頭痛」（Quick relief Without drugs）為一九七七年暢銷書之一，使指壓法在歐美風靡一時。

克氏大力提倡指壓法，教一般大眾，遇到頭痛時，不用藥物，僅指壓幾個穴道，可使頭痛立刻消散。

克氏用的穴道——太陽穴（眼角旁，約三指頭寬的地方，動嘴時，可觸覺微動），印堂（兩眉間的中點），及風池（在後腦左右兩突骨下陷處）。在太陽穴與風池穴處，用兩手大拇指，一鬆一緊地壓放，做一百次，在印堂處，則用右手拇指與食指壓擠。方法簡單易行，據克氏臨床經驗，凡臨時性的頭痛，指壓無不奏效。

### 暈厥

凡遇到暈厥，立刻用指甲捏病人鼻下

人中處，可立刻蘇醒，然後送醫院診治。

### 結脈（心律不整）

脈跳幾次停一次，中醫叫做結脈，西醫叫做「期前收縮」，是心律不整的一種。脈在一分鐘內，停一兩次，人會毫無感覺，不必介意。在飽食、喝咖啡、烈酒及熱水浴之後，偶然會有這種現象，但隨即消失，用不着耽心。有的人在某些時候，脈停的次數很多，有惴惴然的感覺，甚至心慌意亂，自不能掉以輕心，必須醫生檢查，對症下藥。

我曾患結脈症，有三年之久，吃過許多中西名藥，效果不彰，最後我從美國針灸雜誌的一篇文章中，得到啟示，乃用指壓陽谿穴（在手腕橫紋錢的內端，正對虎口有陷凹處），每日早晚各一次，每次每手按五分鐘，僅四天功夫，我三年痼疾，就豁然消失。為此我寫一篇：「壓穴神效」刊在中外雜誌一九八四年八月號，立即傳遍海內外，許多同患者，依法試驗，無不奏效。

患結脈症的多半是久坐辦公室或年老少動的人。在這種情形下，副交感神經興奮，致引起結脈。指壓陽谿穴，作用在抑制副交感神經，對症施治，自然手到病除。

## 精神療法

今日社會，物質享受，不一而足，但精神苦惱，更層出不窮。工作壓力、升學壓力、情感糾紛、失業失學、貧病交迫，



真是苦海無邊。當一個人遭遇到這類情況時，如何解脫？

上帝給人兩種精神武器，可以應付難局。第一是哭，第二是笑。女人遇到哀怨的時候，最好是大哭一場，十滴眼淚，可以洗盡一石悲愁。在哭過之後，所有哀傷，便煙消雲散，身心頓鬆，可以再創生機。

大男人則不好輕易掉淚。解除煩惱的辦法，不妨大笑。但是苦臉那裏能笑？而且時不宜，地不宜，笑從何來？我的建議是，找一家演輕鬆片或喜劇的電影院，去

坐上幾個鐘頭。凡看到可笑的地方，藉機大笑，最好笑得眼淚流出來。當眼水流乾的時候，你便會將煩惱拋在九霄雲外。

假如你既不能哭，又不能笑，尚有一最後的辦法，隨時可用，你可關在一個房裡，拿一支筆、一張紙，在紙上將你的一肚怨恨，逐條寫出來，並用不客氣的詞句，痛快的罵，然後將紙撕得粉碎，灑在地上，用腳下力地踐踏，再大吼三聲，開門出來，你就是大大快樂的人了。

### 本校邀請記者春節聯誼

本校於三月八日下午五時半，在光復校區資訊館第一會議室，舉行春節聯誼記者招待會，會中並由本校多位教授簡報專題研究成果，茲將內容誌後：

一、雅墨中文排版系統：係由本校計算機研究所劉振漢教授設計完成，為桌上型電腦排版，其特色在改進鉛版打字資料不易增刪修改之缺點，可以自動編印目錄、索引、頁碼、書眉及繪製圖形表格，並可接受不同中文文書處理系統所編輯好的資料檔案，加以排印，有六種字體，功能完備，編印迅速，實為中文文書製作寫下新的里程碑。

二、指紋門控系統：由計研所陳稔教授及光電所謝正雄教授指導研究生郭長和撰寫之研究專題，利用光學稜鏡輸入原理，作影像處理與比對，其特色在提高處理速度及比對成功率，為小型指紋核對系統，由於指紋不易偽造而又可隨身攜帶，可

作為出入的管制，將來應用發展實無可限量。

三、交大校園資訊網路：此種設計係阮大年校長的構思，利用計算機網路之便捷，提供學校與學生間之溝通管道，網路完成後，學生已可利用電話線路查詢校內校務、行政措施與各項社團活動訊息。目前網路以校內溝通為主，在未來的計畫中，本校更將透過校際間大型主機網路和全國各大專院校連線，屆時學生將可查詢全國各大專院校之狀況，達成校際資訊交流。

四、電腦化汽車耗油資料收集系統：由本校運輸工程管理系進行研究，以 SO TEC PAC-16 十六位元手提微電腦、FLOW-S ENSORTF-500 型耗油量計、里程計、溫度感應器四個部分，將車輛之引擎溫度、里程資料、耗油信號、集合電腦程式，測出耗油量與里程及引擎溫度，並可建檔於電腦磁片。

為配合母校九十二週年（復校三十週年）校慶，本刊將從 325 期始陸續介紹社會公認的傑出交大人。

本期先略述獲頒「傑出經理」、「青年創業楷模」、「全國十大傑出青年」及「世界傑出青年」校友之特殊貢獻及其事蹟。

因本刊成書匆促，若有遺漏，請各位校友速來信補足，本資料亦將列入母校校史館中永久保存。

## 本期專題： 社會公認的傑出交大人