園藝與樂活養生

文 / 張育森、林婷媚

很久很久以前，人類的祖先發現了一粒麥子。
這個偉大的發現讓人類決定捨棄狩獵採集轉而進入農耕生活。

麥穗

麥子

綜觀人類幾百萬年的發展史，植物不僅供給人類食、衣、住、行的需要，同時也形塑出人類的文明，創造出人類精神文化生活的基礎，例如在一萬年前，人類的祖先發現了不會落地的種子「一粒小麥」之後，便開始採集種子作為食物，並培育種子來確保穩定的食物來源，於是人類的祖先決定捨棄狩獵採集轉而進入農耕生活，稱之為「農業革命」。在此之後，人類才以米麥等穀類作物為主食，而此前，人類一直是以野生水果、蔬菜維生，之後才加上獸肉、昆蟲或魚類。而後在人類的歷史上不論是海權時代的地理大發現及後續衍生出的香料戰爭、又或是造就工業革命起源卻也引發了黑奴制度，以及中國近代史上第一次割地賠款的鴉片戰爭等，這些歷史事件的發生都有著相同的共同點：一切都是為了「植物」而發生的。

園藝作物是「身體的補品(nutritious food for the body)」
也是「心靈的美食(beautiful food for the soul)」

「植物」不只提供人類飽食，亦擔任了提供人類增加免疫力及健康促進功能的角色。

植物為了保護自己而演化出的物質，如五顏六色的花葉形態、特殊的氣味避免被侵犯或吸引其他物種幫忙繁衍後代、及避免在陽光下被紫外線晒傷……等等物質，有抗氧化的、有膳食纖維、有益生質、有益生菌、有必需脂肪酸、有蛋白質、有碳水化合物……等，這些讓植物為了生存而演進的結果被人類發現後成了促進健康、對抗病菌，從食物進身為保護健康的好物。

因此園藝作物的水果和蔬菜是「身體的補品(nutritious food for the body)」，可提供維生素、礦物質、纖維素、植化素等，既好吃又有益生理健康；而觀賞植物的花卉及優質景觀是「心靈的美食(beautiful food for the soul)」，可美化生活空間、改善環境品質、陶冶性情、舒緩情緒，不但好看、好玩又有益心理健康。用植物來從事園藝活動不但可幫助一般人們樂活養生，亦可用來協助亞健康人士或病患，達到增進健康的效果。

運動與養生

伏爾泰言：「生命在於運動」，希臘哲學家蘇格拉底亦說：「身體的健康因靜止不動而破壞，因運動練習而長期保持」，因此經常性運動可延緩衰老、防病抗病。尤其銀髮族身體各器官機能下降，新陳代謝減緩，骨骼內無機質組成增加，軟骨部分則減少，一旦跌倒極易發生骨折，且容易產生骨質疏鬆或關節炎等問題，造成銀髮族活動量及活動方式皆受到限制；因此較忌從事活動量過大、激烈競爭活動，應以從事較緩和、負擔較輕的活動較佳。

運動時以有氧運動效果最佳，有氧運動是指在比較長的時間內持續性的運動，由於運動時攝取較多的氧，體內不易累積乳酸，因此不會感到疲勞，對於成年人是比較適當的運動。且有氧運動可以提升心肺功能、增加體內血紅蛋白數量，提高抵抗力並抗衰老，增強大腦皮層工作效率，增加脂肪消耗，降低心腦血管疾病發生機率。

除了一般的運動，園藝活動亦是屬於較為輕鬆及緩和的活動，適合高齡族群參與；大多數園藝活動操作等同於輕度至中度的運動強度，例如：澆水、除草、修剪等操作皆具有運動效果，且可訓練手部或腳部動作的協調性，增加感官刺激，延緩老化。此外，運動場所亦有一定的重要性，古諺曰：「常在花間走，活到九十九」這句從現代角度解讀，因為種植植物的場地通常含有較高含量之負離子，其具有預防、治療疾病、促進新陳代謝、增強人體免疫力的功效。另外，空氣負離子還有去除塵埃、消滅病菌、淨化空氣的作用，被譽為「空氣維生素」，因此植物所構成的空間是最佳的運動、休閒場所，如高爾夫球場、棒球場，或在公園快走、打太極拳等等，於植物或有水的地方運動效果更佳。

心理調適與養生

壓力與疾病的發生密不可分，適當地紓發壓力，有助於保持心情愉悅，維護身體健康。而心理的調適可包括健康紓壓飲食、參與園藝活動、精油按摩/芳香療法、親近自然等。

多數蔬果汁及部分香草茶具有紓壓效果，蔬果汁可中和酸性體質，促進新陳代謝，幫助身體排放毒素，同時可刺激大腦活力，有助於保持好心情；花草茶則可舒緩精神壓力，不同的配方可分別有提神、舒眠或放鬆功效。例如飲用成分為薰衣草、洋甘菊、香蜂草等的香草茶，有助舒緩壓力放鬆心情。

園藝活動類型可分為「純觀賞型」和「活動參與型」。「純觀賞型」又稱為「景觀療癒」，以欣賞植物相關的照片、影片及至自然風景區以靜態觀賞的方式放鬆心情皆屬之；「活動參與型」包括植栽活動、花藝創作、戶外導覽、團體交流等方式，例如栽植蔬菜、水果、花卉等。參與園藝活動可帶來心理、生理、認知與社交等效益，參與者於活動中獲得喜悅、滿足感、認同感、活動身體，且多與人互動，提升正面能量。

香草植物功效簡介

保健功效	香草植物
紓壓安神	薰衣草、洋甘菊、茉莉花……
活力提神	馬鞭草、迷迭香、薄荷……
養顏美容	金盞花、玫瑰花……
殺菌保健	百里香、鼠尾草……

純觀賞型景觀療癒活動

團體交流、活動參與型園藝療癒活動

戶外導覽可以認識植物，也可將落葉、落花撿拾變成花藝創作

葉貼創作－落葉碎花植物拼畫

另外可從居家布置著手，除了植物擺設外，亦可種植具有文化與吉祥寓意的植物來美化環境，添加生活樂趣，增益身心健康。

此外，保持心情愉悅的另一大要點為個人心態調適，不過度要求自己，遇到挫折時適時放慢腳步，從事其他活動紓解情緒及生活壓力，親近大自然，減少負面情緒傷害身體。

五行種類	方位	顏色	形狀	性質說明	植物舉例
金	西方 西北方	白色 銀色 金色	圓形 半圓形	具白色系或金色(亮黃色)花朵、葉片或果實的植物，此外，植物名中有「金」字者亦屬之。	中國水仙、白花蝴蝶蘭、百合、白鶴芋、玉蘭花、金銀花、銀葉菊、南瓜、黃金葛、鬱金香等等。
木	東方 東南方	綠色	直形 長條形	一般綠色植物皆屬於木，主要以觀葉植物及種子類植物為代表。	馬拉巴栗、竹柏、粗肋草、巴西鐵樹、綠寶石等等。
水	北方	藍色 黑色	曲形 流線形	具藍色系或深色花朵、葉片或果實的植物，此外，水生植物或水耕栽培植物亦屬之。	瓜葉菊、鳶尾、飛燕草、藍雪花、藍花萬代蘭、開運竹(萬年竹)、大萍(水芙蓉)等等。
火	南方	紅色	銳形 三角形	具紅色系或粉色花朵、葉片或果實的植物。	石榴、火鶴花、一串紅、仙客來、紅蘿蔔、觀賞鳳梨、朱蕉、紅葉鐵莧、紫錦草、紫絹莧、萬兩金、蝴蝶蘭等等。
土	東北方 西南方 中央	黃色 棕色	方形 橢圓形	具黃色系或棕色花朵、葉片或果實的植物，此外，葉片肥厚，耐陰性強的植栽亦屬之。	菊花、黃蝦花、黃帝菊、文心蘭、木棉、阿勃勒、石蓮花、發財樹(翡翠木)等等。

結語

健康長壽是人類不變的追求，有效運用園藝體驗活動和農產品，例如蔬菜、水果、花卉、香草等生活中的植物，將可幫助大眾有更好的生活品質。

在樂活養生的生活中，園藝體驗活動和農產品扮演了很重要的角色：

一. 飲食方面：多食用富含健康飲食三要素–「膳食纖維」、「抗氧化物」及「Omega–3」的蔬果，可幫助身體排毒、抗毒。

二. 睡眠方面：現代人壓力大多有失眠困擾，多食用富含色胺酸的食物，或利用具舒眠功效的香藥草沖泡之香草茶、萃取之精油來達到舒眠安神的效果。

三. 運動方面：園藝活動是一種較為緩和的活動，適合大眾操作，且在植物環抱的場所運動，助於身心的平衡。

四. 情緒方面：蒔花弄草、居家社區種菜等園藝活動，亦可以讓民眾增加一個生活的重心及社交機會，提升正向情緒。

因此，可以將上述樂活養生之道，歸結為一副對聯：上聯「營養重蔬果水魚」，下聯「健康在吃睡運愉」，橫批「均衡合時規律」。

養生必須結合健康的飲食與健康的生活，「吃得對、睡得飽、常運動、心情好」是養生的四大主軸；而在「吃得對」方面，應該多重視蔬菜、水果、水份和魚類的攝取；所以，「飲食均衡」、「日夜合時（合乎生物時鐘的節奏）」、「生活規律（養成良好作息的習慣）」，便是樂活養生之道。

樂活養生之道對聯

編輯部小語

《呂氏春秋.盡數》:「流水不腐，戶樞不蠹，動也；形氣亦然」。

建築藝術（含園林）是八大藝術之一，若園林巧心植栽可使周遭環境得到淨化，由於城鄉高度開發，宜人的生活環境日漸減縮，如何利用小範圍的陽台、窗牖旁或客廳適當栽種植物，不但增加「外適內和」的生活樂趣，也可以在愉悅中使神經傳遞質（多巴胺）提昇。

現代人的生活空間有限、生活步調緊張，小範圍的植栽可以淨化空氣安定心靈，並可激發多巴胺在腦中作用，時時能平心觀賞小植栽，悅目中自然神清氣爽，這就是身心靈「流水不腐，戶樞不蠹」道理所在。

本刊為求藝術多元，創刊號及秋季刊特敦請台大張育森教授，深入淺出撰寫建築園林藝術、園林植栽藝術以資分享。