

李清彰：擁抱健康，尊重大地

一直廣受自行車業界喜愛、推薦的一本書「無毒一身輕，21天改造體質」，除了買來分贈親朋好友之外，大家也跟著身體力行，以自己容光煥發的臉色、靈活輕巧的身軀，為這本書作最佳的親身驗證。本刊專訪了輪鋒公司李清彰總經理，讓大家一同來分享李總經理的健康新法則。

圖、文◎蔡蕙如



爽朗的笑聲、輕盈的身軀、神采奕奕的精神，是輪鋒公司李清彰總經理給人的第一個印象，一點也讓人連想不起來，二年前的李總經理體重93公斤，臉色較為黯淡。李總經理說，二年前在逛書店時無意間發現了「無毒一身輕」這本書，原本也是抱著不妨一試的心態，但沒想到身體力行後自己的體重變輕，整個人脫胎換骨、更有活力。

真正合乎於身的健康

雖然書中一再強調排毒健康餐、增加負離子以及避免電磁波等，但由於現代的人太過

於忙碌且生活型態各有不同，根本不可能完全實行書中所提到的健康法則。因此李清彰總經理認為，書中的每項健康法則不一定要完全照做，可適時、適地且考量自己的狀況去實行，盡量改善一些不健康的生活習慣。

李總經理說，「健康排毒餐」其實很容易做，每天早上可以用電鍋定時、定量的烹煮五穀粥，外出、上班的時候也可多攜帶一些水果、小黃瓜或番茄等，應酬時他也會盡量少吃肉、多吃蔬菜、魚肉。而且只要一有空閒的時間，他就會赤腳到草地上走走，吸收大地所釋放的負離子。李總經理住家旁邊還有一塊小田地，他以最原始、有機的方式栽種蔬菜，家中的淨水器、臭氧機與空氣清淨機等更是不能省，這樣才可杜絕外來的農藥以及污染因子。

推動綠化，尊重大地

除了自身的健康新概念之外，李總經理更積極推動自家

社區的生態總體營造。在內政部營建署今年度「社區風貌營建計劃－生態社區示範計劃」中，全台共只有15個社區在評選後脫穎而出，李總經理所居住的「苑裡鎮上館生態社區DIY風貌營造」，則被列為其中的示範社區。

輪鋒總經理暨火炎山苑裡沖積扇平原生態人文發展協會理事長李清彰表示，近年來，上館社區秉持著推動綠化、尊重大地的精神，利用當地的阿公圳進行原水生態整治，以先民用當地鵝卵石堆砌而成的「卵石砌」田埂，成立生態工法區，呈現先民最原始且合乎自然的耕田過程，其規劃生態農田區的具體作法尚包括設置生態復育田、淨水池、引水渠、田間稻鴨共作、觀鴨竹筏與推廣生態農路復育等。其中最具特色的是，「鴨間稻」的栽種，將專吃福壽螺、小蟲與雜草的「合鴨」放養在田裡，以鴨糞作為自然肥料，成年的合鴨也可販售，強調有機栽種、不噴灑農藥，讓稻田更具生命力也更為環保。 ■