

茹素健跑護生

文／張菊芬

大林慈濟醫院人文室同仁陳柔穎負責雲嘉南人醫會、造血幹細胞捐贈、協助人文活動等事宜，閒暇時，跑馬拉松是她的興趣與維持健康的選擇之一。

學生時代參加慈青社，在一次回花蓮參加營隊時，聽到證嚴上人開示要大家茹素，陳柔穎就聽話照做，到現在邁入第十一個年頭。

陳柔穎說，除了上人呼籲茹素，參加營隊時還看到歌手大支〈屠宰場之窗〉歌曲的影片，播放很多動物被宰殺的血腥畫面，心中非常不捨，於是開始茹素，也更堅定自己茹素的心念與意志力。

大林慈濟醫院推動綠色環保促進醫院，全院素食，感謝有營養師把關，不用擔心營養不均衡，而且每餐的餐費也便宜，她不挑食，在醫院裡用餐又很方便，所以柔穎三餐都在醫院吃。

陳柔穎本來就身材纖瘦，而且平時有跑步的運動習慣，所以要她說出茹素後的變化，她最有感覺的是比較不會被蚊子叮。

而相對於吃肉會讓她覺得身體比較沉重，茹素後吃很多的青菜、水果，她感覺身體變得輕盈，跑步起來更輕鬆。

茹素、不吃肉，就有助於減少畜牧飼



圖／陳柔穎提供

養，是降低碳排量最有效的方法之一。陳柔穎說，茹素可以長養自己的悲憫心，也會比較愛護動物。而為了要讓更多人認同素食有益健康與環保，她一邊建立自己的素食營養飲食觀念，一邊切實運用，而且常保運動習慣，先維持好自己的身心健康，才有資格當茹素者的健康見證。