

臺大人·有志竟成

林仁混教授當選院士的心路歷程

蕭水銀（臺大醫學院藥理所名譽教授）

那一天（97.7.4）中研院海內外院士齊聚，謹慎的為第27屆院士選舉投下最神聖的一票，我想所有的候選人感受各異其趣，或胸有成竹非我莫屬，或聽其自然靜待結果，或老馬識途愈磨愈勇。傍晚6點鐘時，電話鈴響，中研院秘書處通知林仁混當選院士，那一刻還真有夢想成真的興奮感覺。在學術殿堂孤軍奮鬥50載，專心一致地投入研究，終於獲肯定，對林教授本人來說雖不是那麼喜出望外的雀躍，但那一分肯定著實帶給他無限的鼓勵，在獲知當選的一剎那，他的立即反應是該如何再繼續努力，奉獻更多給我們的社會及人類。

令人驚喜的是在步入中研院新院士記者招待會場前，看見生物組院士們齊聚等待林教授，歡慶之聲，感動萬分。這一幕感人的場景刻骨銘心，雖然終生奉守座右銘「淡泊以明志，寧靜以致遠」，也難免形諸於璨爛的笑容。但內心執著於理念，依然盤算著如何發揚茶學，推展保健的理念，並更深入探究「茶科學的真理」，才是名符其實的院士。

茶裡乾坤

喝茶保健，在中國五千多年前，首先由神農氏偶然發現，有一天，神農日嚐百草得27種有毒草藥，後得茶葉而解毒。此後文人飲茶助興，茶頌、茶詩、乃至茶書頗多，最有名的唐代盧仝七碗歌：「一碗喉吻潤，二碗破孤悶，三碗搜枯腸，四碗發輕汗，五碗肌骨輕，六碗通化靈，七碗吃不得」。述茶飲能提神醒腦，羽化登仙。宋代蘇東坡感冒，由維摩和尚獲知飲茶而治

癒，因而有感而作詩「示病維摩元不病，在家靈運已忘家，何須魏帝一丸藥，且盡盧同一碗茶」，歐陽修也起共鳴作「茶歌」：吾年向老世味薄，所好未衰惟飲茶，親烹屢酌不知厭，自謂此樂真無涯。

茶道在中國寺僧中蔚然成風，陳隋時期高僧、佛教天台宗的創始人智者大師，常以茶供佛，參透茶禪，他不僅在坐禪時飲茶，而且供養佛陀，終得「茶禪一味，清寂一致，心自茶止，性隨味定」的妙語，「因茶悟禪，因禪悟心，茶心禪心，心心相印」。達到一種最高的涅槃境界，以茶參禪蘊育一種人文意識，古雅澹泊的審美情趣，真可謂至高無上的幽境。

飲茶除滌蕩性靈、心境清純之外，更具消脂、美容、抗氧化、抗發炎、抗老化、防癌及防老人癡呆症的功效。一般人以為只有綠茶具保健功效，這種誤導止於林仁混教授團隊的研究，他們發現綠茶、烏龍茶、紅茶及普爾茶及其所含各種不同的茶多酚（tea polyphenols），均有保健功效。此一發現，影響全世界喝茶人口的心態及認知，非常重要，因為世界上喝紅茶占80%，喝綠茶僅約15%，而臺灣聞名全球的烏龍茶，也因林教授的研究得以發揚光大。



茶的保健原理

我國傳統醫學有賴現代科學的研究證明，始得發揚光大，茶是自古以來最普遍的飲料之一，其所以令人喜好，原來除了提神醒腦外，尚有減肥、防癌、防老、抗氧化、抗發炎及保護神經的作用，林教授對這些作用具有領先且精闢的研究貢獻，發表相關的論文100多篇，被引用次數高達

8000多次，居國內之冠，也因此獲得肯定，當選院士。茶多酚的生物活性及生化藥理作用是多元性的，如抑制脂肪酸合成（fatty acid synthases），因而有減肥及抗癌功效；抑制上皮生長激素（epidermal growth factor, EGF），得以抗癌；抑制一氧化氮合成酶（nitric oxide synthases）及NADPH Oxidase，因而具有抗氧化、抗發炎及抗老化的作用；抑制粥狀胨肽（amyloid β peptide）之神經毒性則與抗老人癡呆症有關。總之，林教授對茶多酚的各種作用，均有其領先的見解及研究成果，而且也引領相關領域科學家從事茶科學研究，得以發揚光大，乃是投注一生精力所獲得的回響。

茶學及茶道的願景

因為院士的頭銜，各方報章雜誌，電視、廣播電台及學校邀約訪問及講茶學，紛至沓來，有中時「運動、喝茶、七旬教授壯壯」、聯合報「茶多酚真奇妙」、商業週刊「茶博士林仁混打破茶的百年迷思，用科學幫茶葉說好話的中研院院士」。在臺大校慶（每年11月15日）及醫學校區景福基金會及景康藥學基金會均邀請林教授作特別演講。景康董事長陳永順致贈琉璃「茶藥同源堪濟世，茗禪一味足養生」，堪稱茶學一絕。景福董事長陳維昭則致贈琉璃：「仁風碩學，混玉增輝」，令人確具「實至名歸」的感覺。

茶的保健成分300多種，其中以茶多酚為主，咖啡因及茶胺酸（theanine）為副，咖啡因具有中樞神經興奮作用，而茶胺酸促進多巴安作用，產生愉悅安神之效，二者協同，不慍不亢，恰到好處，這是茶飲的特點。林教授努力講學，期望傳播茶與茶多酚的保健之道，並特別給年青人多一些鼓勵。由林教授的例子顯示只要專心一致努力不懈，當你的研究成果受到國際科學界的肯定，論文就會常被引用。雖然經過9次提名，歷經20年光景（每2年提名一次）才當選院士，然林教授不以當選院士為最高

目標，而是獲得肯定後要加倍努力，組織茶科學的研究團隊，包括基礎與臨床的實驗，繼續作茶學的新探索。

牛背牧童慶進士

林教授家住嘉義縣六腳鄉，在家排行第八，上有五兄二姊，母親懷孕期間，仍回娘家侯氏田地幫農，臨盆時，來不及回家，就在娘家生產，過幾天，母親抱著他坐牛車回家。小時候放學回家，有空閒也要幫農，有一隻老牛要吃草，時常由他帶著去草原吃草，他與其他小孩不一樣的是不但會找肥沃的草原，而且會割草給牛吃，非常盡責，於是此次當選院士時，由二姊、三嫂及五嫂領頭，找了一塊金鋼石刻一隻牛，牛背上騎著一名牧童，題字「牛背經書伴牧童，茶學乾坤慶進士」，並與30多位至親姪兒女及姪孫姪孫女們聚餐，林教授在此敦親宴會作詩一首：牧童抒懷「嘉南田壠好風光，牛背經書伴牧童，景福日月通醫理，茶學乾坤登鰲頭」，與後輩子孫共勉。

展望

茶科學精深淵博，尚待解決的問題仍多，例如茶對腦神經的作用原理；尚未完全解謎，茶及茶多酚是否真的可預防及改善老人癡呆症及其道理，也有待研究；茶的成分300多種，茶多酚、咖啡因、茶胺酸及黃酮素之間的協同作用或拮抗作用，有待揭曉。另外，是否能改善其他神經退化症如帕金森氏症、腦缺血及腦傷等，也亟待探討。

發揚茶文化（茶詩、茶歌、茶道），不但能體現高潔清雅的風格，而且能提升生活藝術氣息，清除心中憂慮及俗念，寧靜致遠；提高品德修養，促進人與人之間的和諧；茶禪一味的功能，若能得臺大師生跨領域（文學、音樂、藝術、腦科學、自然科學等等）的整合研究，願景無限。☞

