



發胖不是福

► 蘇寄萍 ◀

“福”體康泰，談何容易？

福，一向為東方人所嚮往，但在時代的改變下，這個觀念也和以前有些不一樣了，尤其是談到身體上的發福，過去還有人期望有“双下巴”或“魷魚肚”，以顯自己的福相。如今，不只成為需要“美容”的對象，而且已是健康上的一項難題了，因為要維持“福”體康泰，著實不是一件簡單的事。

通常，當自己的體重超過一般正常的標準，就有發福的機會了，單從體重來看，或許不易把發福與健

壯分開。其實健壯來自肌肉的發達，而發福則導自體內脂肪的淤積。這兩種情況在秤上往往分不出上下，但是呈現在眼前的體態，健壯或豐滿和肥胖畢竟是兩回事。因此當你發現衣服不是因縮水而變窄了，褲管縮了，皮帶也非放鬆不可時，不妨站在鏡前檢視一下自己的裸狀，鏡子總是坦白地反映出你的真相。

如果不信任自己的視覺，那不妨對照一下“理想身高重表”，由自己的身高、年齡查出對應的理想體重，要是超出了正常的30~40%的話，那準是體態橫

華視叢書之六 林如豪教授編著 西班牙文綜合教材

定價新台幣陸拾伍元

特色：

- ① 本教材有文法、字彙、會語、讀品、練習，使讀者能同時收到多重效果。
- ② 本教材適合作普通西班牙文課本，尤可作自修教材，文法具中文解釋，由淺入深，對不諳悉英文者，也可直接助其學習。
- ③ 本教材內容豐富，教法特點甚多，不勝枚舉。

華視叢書之七 孫乾醫師編著 皮膚病的常識

定價新台幣參拾伍元 全省書店攤均售

本書主要內容為日常多見各種皮膚疾病，諸為面皰問題，皮膚炎與濕疹的防治，過敏性皮膚病的認識，香腳港，狐臭消除……，當你有這些皮膚病的煩惱時，可以從本書中獲得解答。

菊版十六開
全書二四〇頁

菊版十六開
全書一八〇頁

書新
息消版出

門市部：台北市光復南路108巷40號 電話：7218824 • 7817909
郵政劃撥帳號：18080號中華出版社（請附掛號回郵六元）