

# 藥補不如食補

陳鳳晨

冬令進補在我國極為盛行，但是進補真的有益嗎？雖不能說全無功效，但似乎也難獲預期的效果。不要認為在“藥”字上面加了一個“補”字，便認為很有效，補藥和普通藥物一樣是不能亂用的，不論中醫或西醫，開補藥要根據體質、季節或經臨床檢查而決定，絕不能隨便處方，“藥石亂投”更是醫家所忌，補藥也一樣，必須先經過嚴密的思考才可以。

目前市面上最多的補藥，西藥方面以維生素（維他命）及激素（荷爾蒙）最多，這些藥迎合人們的心理，品種繁多，任意購用會產生



烹飪比賽

不良的副作用，少則浪費不必要的金錢，大則引起體內機能的紊亂。

中藥方面，國人以中藥材做為補品者不少，例如人參、當歸、鹿茸等，進補的方法通常是以肉類加上補藥一同燉食，這種方式事實上等於是藥補與食補並行，而且食補

的肉類，功效可能比藥補還大。

目前大家的三餐都很不錯，似乎並不須在冬令期間特別進補，若能在日常更注意營養，多吃些富有營養的食物，又有適宜的運動，對延年益壽一定有幫助。

## 中國電視公司 再版新書

### 婦女手冊

(四版)

這是一套「愛心禮盒」，內容包括服裝、美容、生活藝術，各種常識及營養健康食譜三百多種。定價（精）一八五元

### 女性必讀

定價（精）一五〇元

### 果菜美容

(四版) 艾倫著

由常見果菜的成份與功能開始，進而介紹各種混合調製功用不同果菜汁，全書配合生動插圖。定價一五五元

### 媽媽的女兒

(再版)

本書邀請國內多位專家撰寫，描寫一位少女從她成長以後，可能遭遇的問題，如生理、心理、興趣、交友、學業、感情、婚姻、前途、職業……等，是少女們立身處世最好的參考書籍。定價：一六五元

### 神秘的地球

(再版) 馮鵬年著

報導人類有始以來不可思議的事，包羅萬象，篇幅有趣。定價：一六五元

### 今日美容

這是一本指導化粧美容的工具書，彩色插畫，明星示範，全書四百餘頁。她是「果菜美容」的姊妹叢書。定價：一六五元

總經理 鼎祥書局

全省各大書局、報攤同時發售  
敬請郵購：第120016號

門市部：

台北市成都路一號中國書城  
電話：381-4168

發行所：電話：701-3236  
902-0131

※整套叢書系列合購特價優待計八〇〇元