

素·食·保·健·康

——頭份鎮中華路318號 ■陳添來

冬補是農業社會的陳舊名詞，平常吃得不好，靠立冬日加以進補，彌補營養之不足，這種促進健康的方法，效果如何，實令人置疑。

現在工商業發達，國民收入增加，生活水準提高，每日都有大魚大肉吃，含有高脂肪和高蛋白營養分，豈能再行進補？我們應多吃素食和運動，才能保持健康，延年益壽。

如果要補冬的話，就應改變做一些平常少吃的可口菜，於立冬日回憶昔日生活的清苦與節儉，使刻苦耐勞的美德永遠保持。

浸製藥酒，或燉鷄、鴨為子女進補，用以防風禦寒，保持健康。其實這種進補，或可得一時之效，真正要增強體力，維持健康，必需平時要有規律的生活，注意三餐的營養及適度的運動，才是根本的辦法。

冬天進補既是我們傳統的習俗，許多家庭每屆冬天進補，總要喚回在外地工作的子女返家「吃補」，全家人歡聚一堂，享受天倫之樂，倒值得保留。若以為進補即可獲得增進身體的健康，這種觀念必須改正。



——西螺光復西路137號之1 ■蔡丁瑾

□徵文題目：孩子變壞了怎麼辦？

修正進補觀念

「冬補」是我國固有的習俗，每年一到白露前夕，老一輩的人，總喜歡上中藥舖抓幾服補藥回家，或

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

報導人類有史以來不可思議的事，包羅萬象，篇篇有趣。定價：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

總經銷鼎祥書局

全省各大書局、報攤同時發售
敬請郵撥：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：902-0131
701-3236

※整套叢書系列合購特價優待計八〇〇元