

# 正確認識進補 切莫亂投藥物

北市南海路53號 張世昌

我曾請教營養專家學者，一般都認為日常生活有良好的營養，就無須所謂「冬補」，只可以說冬天酷寒，為增加體內熱能，才吃火鍋、牛羊肉、鮮奶、蒙古烤肉等等，這些冬天的食物，我們也可稱為「冬補」，是正確的觀念。

我國民間所謂「冬補」，是要放幾味中藥，而且帶有醫病、補身的意義。但是我們要知道，藥物和毒品只有一線之隔，因為任何藥品都有副作用，只要服用的方法不當，就會出現不良的副作用，那我們為什麼要在食物中放一些中藥呢？要醫病就要純粹服藥，何來「冬補」呢？要是沒有病，却來個「冬補」，自作聰明加些藥物，有時真會「補」出病來呢！因此我們要修正多吃病就好的錯誤看法。

還有人把吃狗肉列為「冬補」，所以「狗肉」又名「香肉」，而且吃了身體發熱，確有「補」的效力

。但如吃了「瘋狗」，或毒藥殺害的狗，反而會吃出病來，補之適足以害之。

不過這些傳統的「冬補」，都是我們祖父時代盛行的習俗，現在80年代醫藥科學發達，國民所得及生活水準都普遍提高，對「冬補」應該要有正確的觀念了。



徵文題目：我對墮胎合法化的看法

豐 · 年 · 徵 · 文

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

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