

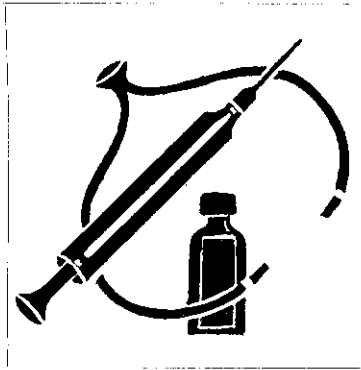
管是身體上的疾病或心理上的煩擾都是一件令人難堪的事。尤其是免不了要裸露身體的部位或把心裡的秘密述說出來，要維持心態的平衡和安適很不容易。雖然如此，還是得面對現實，做好心理準備。當然這種心理準備也包括承受病痛襲擊的勇氣。

此外，看病時如果能注意以下幾點那就更好了。這幾點是：

①帶好自己的身分證件，普通病人帶身分証，公保病人帶診病單及公保證，勞保病人帶保險卡及診病單，在某些醫院可享有優待的人也應備妥證明文件。

②帶足夠的錢。複診病人大多知道看一次病，拿多少藥要繳多少錢，而初診病人則較不易估計。如果要作進一步檢查，那麼就應該準備多一些。如果是看急診，更應準備多一點以應急需。

③如果可能，宜由家人陪同前往。生病看病總是身體有某些不適，家人在旁多少有些照應，可免意外發生。有時病患本人對治療經過不能說清楚時，熟悉病情的家人可以適時的協助回答。另外，如果某些疾病醫師不方便跟病人明說，可跟家屬先做商量。家人同行的另一好處是可以向醫師討教怎樣照顧病人，使病人早日恢復健康。



雪耳燉排骨

材料：白木耳（濕）3兩，排骨1個，葱2支，薑1小塊，酒1大匙，塩1小匙，水6杯。

作法：（1）排骨洗淨先燙過開水後撈起，葱2支切段，薑拍破備用。

（2）鍋內入水6杯煮滾後，加入排骨，燉煮至排骨爛後，加葱、薑、酒、塩調味即可。

乾的白木耳以水浸泡10分鐘後即可取用，乾與濕的重量比為1比11。



郵政劃撥第一五五三九帳號中視週刊
洽購電話：七五一一二四七轉二八七
全省各地書報攤均售

奇妙的星星

馮鵬年／編著
實售75元

全書200餘頁，32開本
今天，天文知識已是必備的知識，「奇妙的星星」揭開了星空的奧秘，知識與趣味並重，是作者繼「神秘的地球」後又一力作。請看：
·我國古代的星座表
·真有火星人嗎？
·人類能移民到金星嗎

神秘的地球

馮鵬年／編著
實售65元

全書近200頁，32開本
盡管人類科技發展已經到了相當的程度，但是地球上仍然存在著許多不可思議的事物，您一定想進一步了解：
·失蹤的瑪雅文明真象
·兩千多年前的太空船
·木乃伊是怎麼來的？
·達摩是外星人嗎？

關心您的孩子

何立武編著
實售215元

全書300餘頁，24開本精裝
如果，現在有人告訴您：龍生龍，鳳生鳳，老鼠的兒子會打洞。您千萬不要相信！
根據現代科學的驗證，說明人類的後代是可以以後天的培養加以塑造的。這本書，告訴您如何善盡父母的責任。

關心您的身體

何立武編著
實售215元

全書300餘頁，24開本精裝
您一定知道：健康的體是一切事業的基礎。但是，您對自己的身體究竟認識多少？對您的健康到底注意了那些？您，不要再粗心大意了！趕快來看這本書，使您全家的生活更幸福。

媽媽的女兒

中視周刊社／主編
實售165元

全書500餘頁，32開本
少女有煩惱，媽媽要操心。「媽媽的女兒」是兩代之間的橋樑。這本書以一個少女的故事，用小說的筆法，描寫一位成長的少女所面臨的種種煩惱，並提出解決的方法。很多的心理學家、教育學家、社會學家共同參與完成此書

婦女手冊

中視周刊社／主編
實售215元(精裝)
185元(平裝)

全書500餘頁，32開本
每一個人都有生活上的小困難與大困擾，「婦女手冊」是針對您生活上的需要，為您解答難題而編著的。只要您想得到的問題，它都包容進去。如：美容與化粧，衛生與疾病，幼兒保健，生活小常識，實用家常食譜……。

女性必讀

中視周刊社／主編
實售165元(精裝)
120元(平裝)

全書近600頁，32開本
「女性必讀」是「婦女手冊」的續集，是家庭的百科全書，幸福生活的導航，更可以幫您發展簡易的家庭副業。請看：家庭與設計，編織與鉤針，生活與禮儀，應酬與書信，子女與養育，食物與營養……。

果菜美容

艾倫／編著
實售185元

全書300餘頁，32開本
從各種食物的成分與功能，深入淺出地分析食物與健康、美容的關係。如：
·有益美容的果菜汁
·美化頭髮的果菜汁
·健美身材的果菜汁
·增強體力的果菜汁
·有益牙齒的果菜汁