

面對鏡子，每天欣賞自己好看的地方，並一再提醒自己，具有這樣好看的特質。

學習接納自己

你可以試問自己一個問題：今天，如果讓你選擇你做某個人，你會選擇誰？當你選擇好時，試著以他（她）的立場來與你做個比較。或許你選擇了一位貌美的女明星，你希望是她，但或許她沒有你健康，沒有你年輕……。想一想，你還是有勝過她之處。因此，要接納你自己，你是獨一無二的，沒有人能取代的，你也擁有別人所沒有的。

找出自己的優點

我們必須承認：雖然外表的好看與否通常是決定第一印象的要素，但若要保持將來的好印象，端賴其他的特質，例如：善良、溫柔、智慧、幽默等。找出你的優點或培養這些特質，你將會更迷人的。

保持愉快的心情

曾有一個童話故事，是這麼說的：

有一個性情暴躁的國王，有一天，攬鏡自照，發現：自己相貌醜陋，更加生氣。群臣爭相獻計，但都沒有用。有一少年人來，他送給國王一個美麗的面具，要國王戴上2年，2年中，國王不論遇到什麼，都不能生氣。否則，日子必須從頭算起。2年後，當國王拆下面具之後，果然發現：自己成了一貌美的青年。這雖只是一個童話故事，但却也說明了“相由心生”的道理。

修飾外表

如果你的“不好看”是因你不修偏輻，那麼，你該“整修一下門面”了。梳個適合自己的髮型，穿著乾淨合身的衣服等等，這些都是你能做得到，且讓自己看起來更好看的簡單方式。

最後要提醒的是：雖然，人們有“美的就是好的”的心態，但別忘了，人們也有“好的就是美的”的心態。倘使你具有一些美好的特質，那麼，你也會被評價為“美的”。如此說來，“溫柔”還是能彌補“醜”的缺憾的，不是嗎？■

● 健康門診

眼力與營養



● 台北市寧波西街60~1 馮志勤先生問：

本人年65，近日眼睛乾澀模糊，是否為維生素B、C缺乏症？

● 陽明醫院糖尿病中心主任 洪建德醫師答：

首先你必須先檢查身體是否有其他毛病，譬如有自體免疫的肝炎症或者是有糖尿病、心臟病及腎臟衰竭等，假如沒有其他重要器官病變時，應該在飲食上面了解是否有均衡的飲食，也就是有沒有偏食的現象，假如沒有偏食的現象，維生素B、C缺乏症是不容易發生的。

至於為什麼眼睛會乾澀模糊，是因為一般過了40歲之後的人，可能會有老花眼或白內障等現象的出現，因此在均衡營養之下，如果還如此的話，就必須找眼科醫師調整視力及檢查眼底。■

我們“古早人”吃的都是
100%天然食品，為什麼平均
壽命只有31歲？