

注意飲食營養

勝過補藥補針



到現在為止，還沒有有一種補藥，能够使人長生不老。大家千萬不要被不負責的廣告所欺騙，隨意吃補藥打補針。平時注意飲食營養，才是真正的養生之道。吃多了補藥，不但浪費金錢，有時反而對身體有害。

臺北鐵路醫院院長徐淵智，最近在鐵路局主辦的保健演講中，以「吃補藥打補針」為題，提出上述忠告。

一般人吃補藥的目的，一種是爲了怕生病，避免疾病的發生或維持健康。另一種是已經發生疾病，而這種病只因缺少某種東西而發生，如果病人能將所缺乏的東西補一補，就可恢復正常。

所以補藥可以分爲保持健康用的和治療疾病用的兩種。比較起來，還是預防用的補藥價值大些。因爲現代的醫學認爲，維護人類的健康最有效的方法，不完全在診療的技術和設備，而是要改進公共衛生和預防疾病。

預防針也算補藥

凡對傳染病有效的預防劑也可以算是補藥，像白喉、破傷風、天花、小兒麻痺症等預防疫苗，都是保護人類健康預防疾病的良藥，因此也可以看

作「補藥」或「補針」，但是

一般人很難接受這種新觀念。維持生命，必須從食物個獲取營養，像碳水化合物、蛋白質、脂肪、礦物質和維他命，就是人體必須的營養。假如有一種缺乏了，就會發生營養不良和缺乏之症。這些營養，就存在食物中，祇要日常注意飲食，根本不必另外用補藥。

人體內也會製造「酵素」和「荷爾蒙」，供人體所需。只有在消化系統有病、發燒、體力消耗等情況影響分泌時，才需用消化酵素補充，幫助改良體力，恢復健康。

「荷爾蒙」也是如此，只有發病時作爲治療，決不可用作預防用的補藥。如果常用荷爾蒙，反會使體內產生荷爾蒙的分泌器官萎縮，一旦停用，即形成「荷爾蒙缺乏症」。

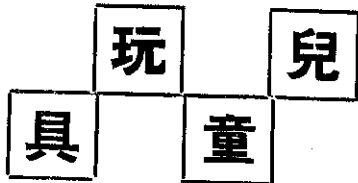
吃血不一定補血

大家不能胡亂的吃補藥，例如「維他命B十二」只能治療一種稀少且特殊的「惡性貧血」，一般人凡遇貧血就吃「維他命B十二」是很危險的。又如國藥鹿茸，許多人吃後，都會流鼻血或是咯血，這就是補藥的不良反應。

一般國人的想法是「吃血補血」、「吃腦補腦」，這種觀念也是錯誤的。

血的主要成分是和鐵和蛋白質。我們吃下的血，腸胃只能吸收蛋白質，紅血球的鐵分，多被排出體外，而鐵質才是補血的良藥。吃豬腦或其他內臟也不能有補的作用，因爲內臟經胃腸消化後，只能供給身體蛋白質、脂肪或糖，也不能特別有補內臟的。(永光)

怎樣充分利用



和仁巫

父母們常常買回來許多好玩的玩具，但有時引不起孩子們的興趣，爲什麼？

小寶的爸爸，經常地爲五歲的小寶買回一些好玩的東西，諸如小火車，小汽車、洋娃娃、積木箱……可說是很齊全了。可是，小寶却對它們不發生興趣，只是把它們堆在壁角裡，不去玩它。當爸爸又買回一件新玩具時，他也只是玩上三、四天就不要了，爲什麼？奇怪，別人家的孩子沒有什麼玩具，每拿到一件東西都玩得很有興趣，怎麼我家的小寶有這麼多玩具却毫無興趣呢？小寶的爸爸問着。

原來兒童天性是好奇的，他們對於新奇的，從未見過的東西，特別的想要去看一下摸一下。當他們看過或摸過後，興趣就又轉移到其他事物上面去了。

因此，對於兒童的玩具，我們可以用一個箱子存起來，或放在一定的地方，最好是高一點的，超出兒童視線以上。這一週中拿出一種玩具給他玩，同時告訴他怎樣去玩，四、五天後玩得差不多了，就把它們收起來，再換另外一種不同的玩具。這時，兒童又會被新玩具的興趣吸引了。幾天後又換上另外一組，像這樣一組一組的輪流交換，可以永保兒童的興趣。

同時，由於玩得有趣，就不會把玩具弄壞碎掉。更因爲只有一種玩具，也特別不易遺失，否則隨便玩又隨處拋幾個玩具，便容易弄壞遺失。

假如你有較大的孩子，也可以訓練他自己管理自己的玩具，養成他自立自主的能力。

