

7.8.9 月，對本會來說，真是特別慈悲法喜的月份。7 月 31 日深澳碼頭外海放生、8 月 22 日和平醫院祈福法會、8 月 23 日基隆醫院祈福法會、8 月 29 日樹林沙崙國小三時繫念法會。未能參與的讀者不必遺憾懊惱，因為本刊為您做了現場採訪報導。至於原訂於 9 月 11 日在嘉義天龍寺舉行的僧伽健診，受到颱風影響而取消。本會決定於 10 月 23 日在雲林古坑大悲精舍加辦一場男眾僧伽健診。歡迎法師報名參加。

你選對健康食品了嗎？

中國人一向喜歡進補，或吃各式中藥成方，或吃各類號稱養生的健康食品。但是究竟是真真的有效？是否真的需要？甚或會不會適得其反而傷身呢？

長久以來，健康食品一直是個頗有爭議的問題。甚至，也有假借義診之名行賣健康食品之實的不肖人士行走於坊間和道場，令許多人受騙、上當。

基於以上種種，本刊企畫了「健康食品不等於健康」專題，希望能使讀者對健康食品有正確清楚的認知，不再花冤枉錢。更重要的是，不要再輕信浮誇不實，說得天花亂墜的各種健康食品療效。想要有健康的身體，必須有規律生活，均衡營養，適度運動。身體不適的時候，則一定要尋求正規治療。與本會簽約的僧伽特約醫院和本會醫療網的醫師都是值得信賴的，法師可以參考「新版僧伽醫護手冊」。還沒有申請的法師請參見本刊第 12 頁的申請辦法。

本期醫護健康方面的文章還有：「怎麼吃才能抗老？」「如何保護手腕？」「肺癌的成因」，「頭痛，大意不得！」「平價的營養補品——白木耳」。在此，一則要感謝撰文的醫師們；再則要叮嚀讀者們，千萬不要錯過這些醫護知識，也不要吝於廣為宣傳喔。