

# 華夏導報

社址：中國文化大學 編輯室：八六一〇五一  
臺北陽明山華岡 電話：二二三三

中華民國五十七年十月十日創刊 第二五一六號

創發	社副主	印發
人	長	社
張	潘	維
維	鄭	嘉
和	武	生
銘	武	生
武	生	室
生	室	心
室	心	中
心	中	動
中	動	活
動	活	生
活	生	學
生	學	行

## 活動中心迎新晚會

### 明日假華風堂舉行

#### 並邀請莊副校長主持摸彩活動

(本報訊)活動中心定於明(廿一)日晚七時卅分，假華風堂舉行迎新晚會，會中將由莊副校長主持多次摸彩活動，歡迎全校師生至活動中心領取入場券，準時前往觀賞。

晚會節目由德文三張明琪及體育二袁運基聯合主持。節目內容有民族音樂社的琵琶聯彈、國劇社的武場動作、國術社的各派拳法、舞蹈學社表演華岡的動感、吉他的民歌演唱、唐手道社的功夫表演、體操社的輕柔體操示範、口琴社合奏的秋之韻、西洋劍社的劍擊場式、以及新詩朗誦、各國土風舞特色展現、合唱團的(Good night Lady)等，極為精彩。

## 新生球賽

### 今日賽程

(本報訊)新生籃球賽，籃球、足球、排球今(廿一)日各進行一場比賽，首場於中午十二時十分舉行，次場於下午五時十分舉行，歡迎師生前往觀賞。

各項球賽的場次及比賽地點分別如左：  
籃球：首場體育館，次場體育館。  
足球：首場體育館，次場體育館。  
排球：首場體育館，次場體育館。

下：  
男足：首場森林印刷、次場氣象化工。  
男籃：首場戲劇、地質(義)、土資(義)、市政(義)、經濟(倫A)；次場畜牧(倫A)；哲學(倫A)、機械(倫A)、法律(倫A)。  
女籃：首場營養、新聞(倫B)；次場戲劇(兒福)。

(本報訊)廣告設計社定於(二十)日下午六時，假大義三六進行例行活動。該社社員務必帶鉛筆、橡皮擦和尺準時前往參加。

**勞工研究所**  
(本報訊)本校勞工研究所理事會第四屆第二次理事會議，已於本月十日召開理事會。

(本報訊)據學生活動中心表示，各社團在聯合辦公室擁有辦公桌者，即日起(至二十一日)止，逕至該中心領取壓克力板，並自行釘於社團辦公室。

**華岡田徑社 招收新血輪**  
(本報訊)華岡田徑社招收新血輪，歡迎對田徑運動有興趣及專長者報名參加，有意者請至(四二)室或活動中心社團辦公室報名，該社團辦活動時間是每週一、三、五晨六時十分。

**科學才能青年選拔**  
(本報訊)課外活動組表示，中華文化復興運動推行委員會為發掘對科技研究有優異表現之大專理、工、醫、農各系科學生，特舉辦「中華民國科學才能青年選拔活動」，補助其研究費用，鼓勵其繼續研究，並藉此提高研究風氣。

凡本校理、工、農各系科二年級以上在學同學，對科技研究有濃厚興趣，且歷年之學科成績平均八十五分以上、國文成績平均

**導師費 儘速領取**  
(本報訊)據會計室表示，部分導師未領導師費，為清理帳務，盼速至實習銀行領取。

△由內政部等單位主辦之研究生國家建設參觀團，於本月廿日參觀市政建設，意者可於廿六日至陽明學社報名。

**社團負責人 領壓克力板**  
(本報訊)據學生活動中心表示，各社團在聯合辦公室擁有辦公桌者，即日起(至二十一日)止，逕至該中心領取壓克力板，並自行釘於社團辦公室。

**合唱團舉辦北勢溪露營**  
(本報訊)華岡合唱團定於本月二十五日、二十六日兩天舉辦北勢溪露營活動，歡迎團員及團友踴躍參加。露宿費用三百元(多退少補)希意者於二十二日前至合唱團康樂股報名。

**服務台**  
△印鑑一枚，作廢。  
△機械一施明成遺失華岡銀，行活存七〇八四〇帳號印鑑一枚，作廢。  
△德文三徐嘉麗、張明琪、郵局一六七六四號存摺，作廢。  
△林立中、曾繁鳳、黃德雄，遺失第二十八區黨部黨員互助基金卡，作廢。  
△勞工系遺失「私立中國文化大學勞工關係學系」實習銀行活存帳號B一〇二九印鑑一枚，作廢。  
△化學二施文欽遺失華岡銀行活存帳號六九九九一及紅色小手包一只，失者速領回。

**本館圖書連江縣贈誌**  
(本報訊)據華岡同學會表示，該會馬祖分會曹慶玲，不久前將其所珍藏的「福建省連江縣誌」一書，轉贈本校中正圖書館。該書由總館編目後，提供本校師生參考。

該書由連江縣文獻委員會編印，於民國六十八年出版。內容除卷首、卷末外，正文包括大事誌、土地誌、人文誌、政事誌、經濟誌、兵役誌、人物誌、藝文誌及雜誌等九卷，合計六八〇頁，精裝成兩冊。全書圖文並茂，且插排數十幀文物照片，尤屬珍貴，盼同學能多加利用。

**集訓名冊 儘速繳回**  
(本報訊)教習室表示，「畢業班報考七十一學年預官尚未完成大專集訓學生調查名冊」，下列各系組畢業班代表須儘速將名冊繳回。文藝、英文A、英文B、法文、哲學、美術、國樂、國劇、市政、兒福、土資、造紙、陶業。

**電影欣賞**  
(本報訊)學生活動中心今(二十)日迎新春電影，放映「小迷胡當大兵」由歌帶韓主演，時地照常。

**華岡同學會 籌備馬祖分會**  
(本報訊)據華岡同學會表示，該會馬祖分會籌備處，日前在馬祖縣立圖書館舉行籌備會議，由總館編目後，提供本校師生參考。

該書由連江縣文獻委員會編印，於民國六十八年出版。內容除卷首、卷末外，正文包括大事誌、土地誌、人文誌、政事誌、經濟誌、兵役誌、人物誌、藝文誌及雜誌等九卷，合計六八〇頁，精裝成兩冊。全書圖文並茂，且插排數十幀文物照片，尤屬珍貴，盼同學能多加利用。

# 「家娘回」荃周

## 漫談新聞工作雜感

小小的廣告教室，坐滿了一羣興奮的新鮮人，期待著，期待著，原來，這堂堂實習記者會，邀請了中視記者周荃「回家」，與學弟、學妹們聊天。

兩年來前畢業於華岡的周荃，對於今天的舊地重遊，愉悅而激動。她親切而誠懇地表示，或許大家剛考上華岡，對一切都不滿意，但漸漸地，大家會發現華岡的可愛，四年後離開「她」，反而會很懷念華岡的。

首先，周荃談到她在畢業不久後，所遭遇的一些經歷。剛開始時，她在華視公司公共關係室待了七個月，沒能夠發揮所長。後來考上了正聲廣播公司，做播音與採訪的工作，才發覺生活有意義多了。不久，得知中視招考記者，抱著一試的心理，竟安然過五關，從一、兩千位報名者中脫穎而出，於是與電視新聞結緣。

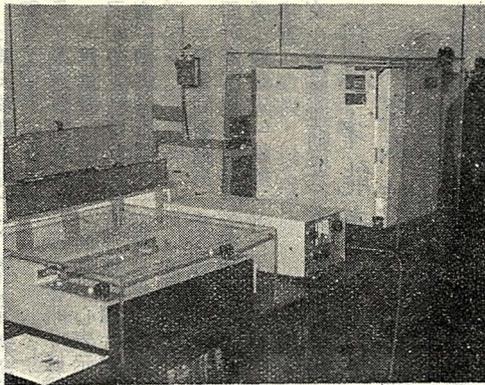
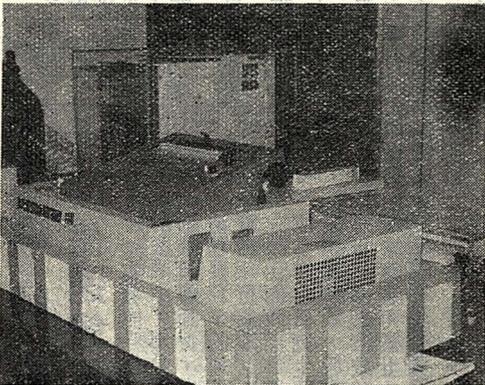
周荃表示，從事新聞工作，要有極度的熱誠、濃厚的興趣以及不斷地付出。她提到目前的工作，每天自九點上班，開完採訪會議後，便出外跑新聞，趕著在節目播錄時用。電視新聞的採訪，講求分秒必爭。若發生重要事件，往往得犧牲休息時間，不分晝夜，趕去採訪。然後是急急忙忙地、甚至在車上寫稿，飛奔到公司交稿件。

剛開始採訪時，周荃也同大家一般，對於血淋淋或悲慘的場面，感到膽怯。但時間久了，便訓練出膽量來。她提到上次採訪「仁愛醫院」的情形，說明並不是每個人都會與記者合作，有時亦會碰到刁難或兜圈子說話的。

容易認識你，比較好辦事。但做個電視新聞記者，該具備什麼條件呢？周荃認為，要有熱誠的表達能力，尤其是學好英文及第二外國語言。當然，有人說要長得漂亮，其實……周荃笑了笑，沒有下定論。也有人認為在電視界服務「人事背景」很重要，周荃否認這個說法，她覺得個人的學識、見識還是會被優先考慮的。

在電視新聞中，如何取捨新聞呢？周荃表示，電視新聞，首重現場畫面能呈現給觀眾，其次才是文字說明。由於電視影響力很大，為了教育觀眾，通常是隱惡揚善。這就是報紙上社會不良新聞那麼多，而電視隻字不提的原因。對於目前電視新聞節目，由於限制較多，一直無法有突破性的進展。電視新聞仍像一個早已設計好的節目而已，很少對觀眾呈現出赤裸裸的新聞，給人的感覺是缺乏真實感。如何改進這項弊端，正是從事電視新聞業者，所該共同努力的方向。

萬一在節目錄影時，播報出錯怎麼辦？周荃說，小錯沒關係，譬如稿子大潦草，一時看錯字，那就算了。要是停下來遲疑一番，反而不好，但碰到大錯，譬如跟政治有關的字眼，那就必須馬上更正。周荃鼓勵學弟、學妹們，在學生時代中，要大膽的提出問題，不要怕犯錯，犯錯再改是學生的權利。等到踏入社會犯了錯，想改也來不及了。由於時間的關係，大家雖踴躍提出問題，仍有許多同學沒有發言機會，帶著歉愉及一點不過癮的感覺，我們一羣新鮮人只有在熱誠的掌聲中，目送周荃去。(新陳芥美)



### 化學系添置高價儀器多項 提供技術以推展建教合作

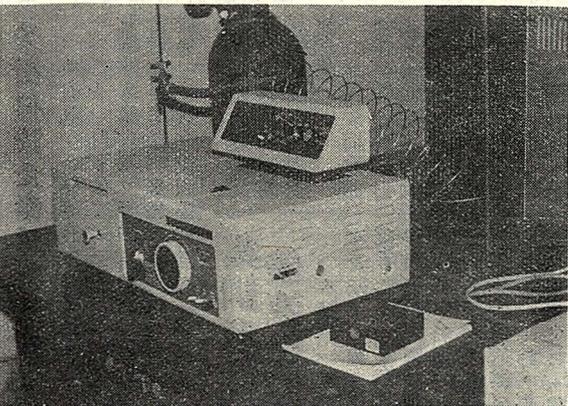
(本報特稿)本校化學系成立至今已有一十年的歷史了。在這不算短的歲月中，從秧苗、發芽、成長到茁壯，今日一切的成果，無一不是全系的師生們在歷任的主任睿智的領導下，點點滴滴累積而來的。

今年該系主任潘子明博士，被聘為華岡教授，同時再度應聘為該系主任，在這新學期的開始，這位年輕有幹勁的主任，又將會給該系帶來一番新的氣象。

據系主任表示，今年該系與應化所合買了HPLC(高壓液相色層分析儀)、AA(原子吸收光譜儀)、LS液體閃爍儀等價值約兩百萬的儀器。同時該系自己也添購了高壓殺菌釜、高速離心機、振盪培養器、恒溫培養器等設備。以上的儀器大都專供大四的同學從事專題研究之用，使得應屆畢業的同學更能駕輕就熟的完成學士論文的研究。俗語說：「工欲善其事必先利其器。」潘主任在這學期中爭取到那麼多的儀器，實在是都有其用心的。

為了使日常之所學能得到印證，今年該系也與消費者雜誌社合作從事分析市面上的清潔劑所含螢光毒素、牙刷、花生霉等衛生報告。由該系提供大量的技術與人力。目前參與實際工作者大都是大三、大四的同學及一些助教。一方面使該系的同學能在課餘之暇直接參與日常生活有關之產品分析，從實際操作中學習到寶貴的經驗外。另一方面建教合作的收入可用於擴充該系的設備，真是一舉兩得。

值得一提的是，該系自本學期起，為了因應當前社會實際的需要，特開設了有機光譜分析、天然物化學等實用課程。其中最具特色的是一門叫做應用化學的科目，該科每兩三週就聘請一位專家做專題報告，內容有「專利之申請及化學專利」特聘請中央標準局專利審查委員陳逸南先生擔任講授。「核磁共振光譜之應用」、「靈芝之成份與抗癌作用」，由師大姜宏哲博士擔任講授。為了使同學對於目前石化工業有更進一步的



#### 圖片說明

△右圖為GC氣體色層分析儀。  
△左下圖為紫外光譜儀，簡稱UV。  
△左上圖為紅外線光譜儀，簡稱IR。

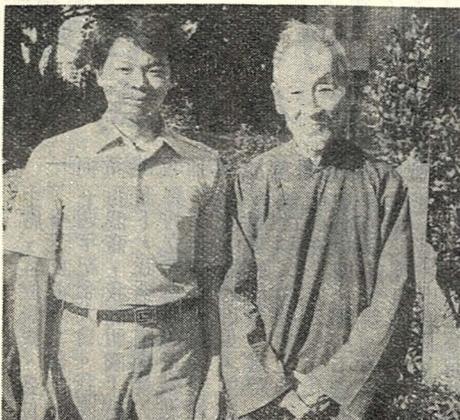
(記者：史瑞生)

# 師容美的然自大 山靜郎

林玉蟾

攝影藝術開闢了大規模的攝影活動。民國五十三年來臺後，定期舉辦國際影展，獲全世界攝影家參與支持，開創了國內攝影的風氣並奠定了國際地位。

郎先生畢生從事集錦攝影，為捕捉美好的山川景物，曾於抗戰期間不避艱險，至大後方攝取許多大陸山川風光，這些題材至今仍出現於他所創作的中國畫理集錦照片中。他的集錦攝影是集中國畫張底片並以暗房的技法來接合，把巍峨的山、古意的亭、縹緲的雲、參天的樹，集合成一張張充滿國畫意境的照片。



對郎靜山先生來說，攝影就像是畫家的筆觸與畫布一樣，能創造出有生命的藝術。他的攝影作品，表達出中國人民堅忍奮鬥的特質，也描繪出中國風物的俊秀優美與河山的雄偉壯麗。

生於清光緒十八年（西元一八九二年）

的郎靜山，浙江蘭谿人，自幼習攝影術。

民國初年，服務於新聞界，至民國十七年

，上海時報擴充畫刊

記者。是年，在上海

創立攝影團體「華社

」舉行影展，為國內

攝影藝術開闢了大規模的攝影活動。

民國五十三年來臺後，定期舉辦國際影展，獲全世界攝影家參與支持，開創了國內攝影的風氣並奠定了國際地位。

郎先生畢生從事集錦攝影，為捕捉美好的山川景物，曾於抗戰期間不避艱險，至大後方攝取許多大陸山川風光，這些題材至今仍出現於他所創作的中國畫理集錦照片中。他的集錦攝影是集中國畫張底片並以暗房的技法來接合，把巍峨的山、古意的亭、縹緲的雲、參天的樹，集合成一張張充滿國畫意境的照片。



集錦攝影的創作步驟包括：收集素材、排比圖片、規畫草圖、接合底片等幾個過程。須要獨特的藝術眼光與專心致志的工作精神，才能完成一幅作品。

談到集錦攝影的竅門，郎先生表示：應當注意每組底片景物的角度相等，光線須同向，物體大小須依透視排列，景物的時序亦須顧及，否則拼湊失真，致弄巧成拙；景物的排置以視覺印象為依據，不為呆板的鏡頭所限制。如相傳唐王維山水論：「丈山尺樹，寸馬分人。遠樹無枝。遠山無石，隱隱如眉；遠水

無波，高與雲齊」。其理相通。接合底片時，景物的接合處須脈絡貫通，避免不調和的痕迹。接合景物時，將光圈收小，色調顯得格外渾融；如以網線版加在感光紙上套映來補救兩景間的接合痕跡，效果更佳。

郎先生認為，集錦攝影的宗旨在利用最寫實、最傳真的攝影工具，融合我國固有的畫理，以一種善意的理念，創造出具有美感、又令人感動的作品。

過去外國的攝影家常憑個人的喜好，拍攝中國社會中落後的習俗或病態的鏡頭，使中國文化的形象受到極大的曲解與侮辱，由於郎先生七十多年來不斷的努力，他的風景攝影與集錦攝影，不僅成功的捕捉了山川景物的秀麗與文化生活的氣質，更使得國際間人士肯定中國人生存的空間環境與美學藝術，這是極難能可貴的貢獻。

綜觀郎先生的集錦攝影，其價值不僅在技術上能增加影像的組合與變化而已；它的最大特色，乃是使中國的傳統畫理與畫意的科技媒體，獲得充分地詮釋與發揮；換句話說，由於郎先生的創見和實驗，才能使以紀錄實物影像為主要功能的攝影，使攝影藝術的地位大大的增高。

本館靜山影郎之作品全部由郎先生贈送，於郎先生八十壽慶時設立本館展覽，以表崇敬。

錦攝影——古閣重巒。

近景是黃山祥符寺亭，採集錦法接合山景成章。

左圖：為本文作者與郎靜山合照於本校百花池畔。

左下圖：為郎靜山攝於安徽黃山頂上的古松。



## 縷縷「香煙繞

### 盈盈虔誠心

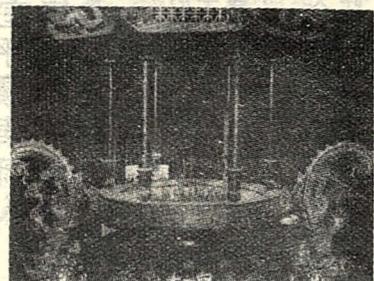
「香」令我們想到廟宇佛寺。是的，在中國民間史上，它一直是扮演著很重要的角色。不但宗教祭祀中少不了它，就是士人潛修心性，就案學書也多喜焚香，藉以清心悅神，遠避塵囂。

傳說在上古時代便開始用香，在該餘義考、三國志、江表傳等書文裏，都曾提到「香」。有關香的來源出處，由於眾說紛紛，莫衷一是，我們已無法確知，只知道燒香以拂邪氣、殺鬼精，請神靈乃是始於佛家。

台灣民間的用香最早是由前清移民所傳來的。清初偷渡來台的移民，不止把謀生的農耕經驗帶過來，並且也將精神上的依賴——民間的宗教信仰、鄉土風俗一併帶了過來。由於最早的移民渡海而來，必須冒很大的風險，且初到這蠻荒地帶開墾，不但水土不服，瘟疫連連，又常遭土著和高山族的迫害追殺，罹難而死的人不計其數，使得移民基於一種缺乏安全感的恐懼心理，要求神明庇護的感情就愈為強烈。於是移民來時，除了祖先以外，也將原本閩南一帶的地方守護神一起帶來，由家祠而家廟而角頭神而地方廟，一連串的演變促進了廟的發展，同時也帶來繁複的祭祀行動，連帶的香也大大地在民間盛產起來。

香的種類繁多，按其外形及顏色可以分為奇楠線香、軟腳烏沉線香（沒有竹篾者）、竹篾烏沉香、降真香、香珠、香塔、香環及五彩香等

一般拜神佛祭祀用的香是將各種香料的調合劑和香粉混合，用松脂塗附在香腳（即竹籤）上係屬於硬腳的，名稱有貢香、長壽香、烏沉香、烏萊香、白萊香、上桃香等各種。祭鬼則用尺仔香、中竹香，另有不用香腳的軟腳香是用於祭拜祖先或插在門柱上，放置在路旁的。也有薰香用的是把香料的調合劑混合為軟塊，盛於圓筒形的鐵器，加以壓力壓出的就是香環。至於香珠，是用細辛、五加、肉桂、良姜、白蕊、丁香、靈香、大黃、木香、春花、麝香等為原料，用白泥成粉末，加水捏合，搓成念珠狀，穿線用來佩在手上賞其芳香。以上這些都是民間很常見到的對中年以上的成年人來說，香是一種不可或缺的「精神工具」，鄉下如此，都市工商業界也是如此，不管人們的觀念新或舊，它並沒有明顯的使用界線，也沒有喜與否的特殊排斥感，它純粹是一種與生俱有的傳統習俗。在民俗生活中它不但具有傳統宗教信仰的功能，同時也已經和我們的現代生活密切地結合在一起。 林秀美



# 在公義的立場 為道德正義的進言

主席、各位貴賓、各位先生女士：  
今天我非常榮幸參加「萬國道德總會」六十週年紀念大會。我是生長在自由加拿大的俄裔，我的祖國——蘇俄如今仍在共產黨的控制下，我唾棄這種暴力統治，我願站在公義的立場為道德正義進言。

六十年前，我父親曾擔任烏克蘭（黑海附近）的市長，並擔任七十五個希臘宗師的教團總代表。當時，他全力反對一些不義的神父和社會上的一切詭媚、不道德。因此在一九二〇年代，剛好是俄國內部的革命時期，那些不義的神父聯合共產黨想謀害我的父親。所以在一九二六年，我的父親投奔自由到加拿大，四年後，我其餘家人也逃出鐵幕。感謝神，讓我出生在自由加拿大的首都渥太華。由於深知共產黨的一貫伎倆，因此，我與父親都極力反對共黨支持自由正義。我的祖先曾來自波蘭，今天波蘭人民仍在鐵幕中，我要全力支持波蘭同胞為自由正義而奮鬥。

美國與加拿大建國之初是以「聖經」的教訓作為道德的根基。多年來，扶弱濟貧並幫助許多落後的國家。但自二次世界大戰後，由於受到共黨及不義邪說的渲染，道德標準逐漸沒落。但今天，我很高興說：「近幾年來，道德重整問題被重視。」去年四月，有來自全美各地的百萬基督徒聚集在白宮前演講、示威遊行，反對社會上的邪惡不義，並極力呼籲「人類要為自由正義、道德奮鬥。」一星期前，我在美國洛杉磯市，看見十萬民眾參加一個基督徒的大會和遊行，目的在喚醒同胞的愛國心，挽回國家的道德標準。同樣的，幾天前，也有十萬基督徒聚集在加州帕斯狄納，同心合力進了此事開會演講，為正義執事。多年來，不義邪惡之風吹進了美、加地區的學校，影響千萬學子的身心。所以，十年前，基督教興起了一個新產制度，而支持我中華民族，也向道德的根源即是魔鬼「撒旦」。自始他就是邪惡、欺騙、殺人的；而道德的根源即是一天堂的「真神」，神即「愛」、「正義」。祂讓我們明白人類生命與道德的價值。十多年前，先總統蔣公在中山樓開會中曾說：「我們與共產主義作戰，就是與魔鬼作戰。」所以我們要消滅無神論的共產思想，就要依靠全能的神，孔子相信人道、天道，他說「天人合一」。即證明人與神的關係是非常重要的。

道德發自人心，是一件屬靈的事。三千年前，偉大的所羅門王說：「因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣。一人心若充滿邪惡，卑鄙，他的行為也必如此；一心中若有「愛、公義、道德」，自然就有道德的行為。為要消滅人心中的邪惡和不義，我們要幫助人，改變他的心，但如何幫助他而改變呢？俗諺云：「江山易改、本性難移。」換句話說，人無法改變自己的心，人裏面需要重生及新的生命，他才能改變。

起初，神創造人是完全的。但魔鬼引誘人違背神，人失去了神所賜的良心與良知。全能之神愛世人，所以兩千年前，他成為人來到世界為要拯救我們，恢復我們與他的關係。耶穌基督說：「我就是道路、真理、生命。」因此祂愛我們的緣故，為我們的罪釘死在十字架上，擔了世人的不義。祂所流的寶血洗淨我們的邪惡不義。主耶穌死被埋葬，三天以後以大能從死裏復活。祂敗壞魔鬼和邪惡的權利。因此人類都要信靠主耶穌基督。當人信祂的時候，祂要把「道德的生命」放在人的心裏，而且給人權利能實踐道德。

先總統蔣公是位虔誠的基督徒，也是世界上偉大的道德家。幾年前，我曾親在金門看見蔣公所提的大字「毋忘在莒」。關於道德的復興，我們就是需要這種精神。各位同胞們，讓我們一起倚靠天堂的神，以「毋忘在莒」的精神來消滅一切邪惡的思想，讓道德、正義、公理與盛、使國運

幾乎沒有一天，沒有人不問這個問題。究竟那些食物該吃？而那些食物不該吃？選擇食物首先要考慮食物的營養價值，同時也要顧及衛生、經濟及口味。食物的營養價值是根據食物所含營養素的種類和份量而定，大多數的食物只含有一種營養素，而營養素在不同食物中的含量也有差別。我們身體需要食物中的營養素來推動生活機能，維持健康狀態，這些營養素包括水、醣類、脂肪、蛋白質、礦物質和維生素等，日常活動的精力來自醣類、脂肪和蛋白質；生長發育與補充損耗要以蛋白質和水份作為原料；調節生理作用是靠蛋白質、維生素和礦物質。

食物的種類繁多，要怎樣選擇才能使身體獲得均衡的營養呢？行政院衛生署

醫務室呼籲華岡人注意氣候變化多添衣服

（本報訊）據醫務室表示，該室位於大仁館一樓，分為內科與外科兩部門，平常有一位醫生及三位護士為大家服務。欲看病的同學，可於每日上午九點至十一點半，下午兩點至四點半前往該室求醫。醫務室又為了方便同學，特設夜間急診，時間定於晚上八點至次日清晨六點。

最近天氣忽冷忽熱，感冒同學甚多，醫務室呼籲同學注意天氣，並能早晚多添衣服，以免著涼。

## 怎樣吃？才健康！

為配合我國人的飲食習慣，將食物分為五大類：

- 一、五穀及澱粉質根莖類 米飯、麩粉、甘藷等主食品，主要是供給醣類和蛋白質。
- 二、肉、魚、豆、蛋、奶類 家禽、畜的肉、魚、蛋、奶、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質。
- 三、蔬菜類 深綠色和深紅黃色的蔬菜，例如：菠菜、胡蘿蔔、蕃茄等所含的維生素和礦物質比其他淺顏色蔬菜多。
- 四、水果類 橘子、柳丁、木瓜、蕃石榴、芒果、鳳梨、香蕉等含有豐富的維生素。
- 五、油脂類（動植物油）（及豆類）可以供給脂肪。

我們每日飲食應包括此五大類基本食物，每類選吃一兩樣。

每個人理想的飲食有所差異，而人們所需的食物也視個體年齡、性格、大小、體能活動及其他條件，如懷孕或生病等，有所不同。就一般成人而言，其每日均衡飲食所包括的食物有：

- 一、五份的肉類（肉、魚、豆、蛋、奶）
- 二、一份的蔬菜，一份一百公克。
- 三、一份水果，凡含有十公克醣類的水果為一份。
- 四、兩碗飯。
- 五、二湯匙油脂。（炒菜用）

有些人唯恐自己獲取營養不夠，經常大吃大喝，認為吃這麼多，營養當然是夠。事實上，如果您所吃的食物不能配合身體的需要，那麼食物給您的可能不是營養，相反的卻是一種傷害。「營養不良」並不專指營養成份攝取不夠，如果吃太多食物，身體無法完全消化及吸收，這個時候食物就會對身體造成傷害，這也是算一種營養不良的後果。所以，每天攝取適量的食物，達到均衡的營養，才不致造成所謂的「文明病」，若能運用均衡飲食的原則，方可維持身體的健康。