

分類 來源 大成報 日期 871214 版面：四版

五之五十 事故牌金的敏淑蔡



牛奶當開水 魚、肉、蔬果

樣樣都不缺

增強她的體力 媽媽加油打氣

記者 陳慧真／專訪

「阮明天的體力，伊幫阮傳便便！」這不只是一句廣告詞，是七

年來蔡媽媽照顧蔡淑敏的最佳寫照，因為看出女兒喜歡游泳，幾乎每一次練習都使出全力，看著女兒一次又一次不斷地練習，擔心女兒體力無法負擔的蔡媽媽，便特別重視淑敏的營養，希望她能隨時有足夠的體力游泳。

對一個十歲小孩來說，還在成長的階段，本來就需要補充各種營養，更不用提已經對游泳練出興趣的淑敏，蔡媽媽發現淑敏開始練習游泳後，食量增加了不少，一餐吃兩碗飯是很正常的事，為了讓淑敏有足夠的體力，蔡媽媽開始讓淑敏喝牛奶，漸漸養成淑敏把牛奶當開水喝的習慣，除此外，蔡媽媽也留意到補充其他的營養，魚、肉、蔬菜、水果一樣都不缺，為的就是讓淑敏有足夠的體力來應

付密集的訓練。

蔡媽媽表示，即使是一般家長，在孩子的成長階段一定會特別留意孩子的營養問題，更不用提一直耗費極大體力在練游泳的淑敏，她一定比一般的小朋友需要更多的體力，於是請教各方專家，甚至帶著淑敏去看中醫，請中醫師診斷淑敏的體質是不是有需要特別加强的地方，再調配適合淑敏吃的中藥。

蔡媽媽認為，有的家長比較疏於照顧小朋友，經常都是小孩有狀況發生之後才發現，而且直接給小孩吃一般通稱的「傷藥」，這樣對小孩不見得好，家長最好是在小孩出狀況前就要特別留意，最好持續給小孩吃他專屬的營養品。

為了調養淑敏的身體，蔡媽媽在精神和體力上都付出很多，一方面擔心淑敏的身體，另一方面也擔心她是否會不小心吃到所謂的「禁藥」反而害她不能參加比賽。

(待續)