

琉璃光身心灵整体健康丛书 (9)

听素宝宝的妈妈怎么说
(中)

赠阅

诚挚的感谢

琉璃光素宝宝的妈妈
愿意和大家分享
他们的育儿心得

愿所有的父母和孩子
都能身心健康快乐！

这本小册子的资料摘自
《琉璃光养生世界》杂志。

听素宝宝的妈妈怎么说（中）

<u>目录</u>	<u>页数</u>
1. 安祥的迎接新生儿	5
2. 发烧为良药	17
3. 宝宝的屁屁大事	25
4. 如何帮助孩子自然渡过病苦期	38
5. 雷久南博士信箱	71
6. 如何帮助孩子有良好的视力	80
7. 电视儿童	99
8. 二度家中生产与传统坐月子 「素」食谱	112

安祥的迎接新生儿 一家中生产心得

谢美芳

一般人听到在家中生产，第一个反应就是「这样子安全吗？」「很不卫生吧！」我以前的观念也认为在家中生产是老祖母时代的事，生为现代的女性当然是在科技先进的医院中生产。看了《还我健康》这本书，改变了我的观念，书中提到医院生产是如何在科技作业化下失去了人性的温暖，生产被视为疾病，生产的过程完全由医生所主导，产妇是处在被动的角色，忽略了女性生产的本能；以及在美国，现代的助产士是如何的被主流的医生所排挤、迫害（因为她们抢了医生的生意）。所以当我怀二胎时，便自然地选择了请助产士帮忙在家中生产。

我的助产士是一个三人小组。玛莉、安娜及爱丽丝是三位领有职照的助产士。她们全套服务的项目包括产前检

查、来家中帮助产妇生产、新生儿检查、产后家庭探访及生产后产妇回诊等，生产时，她们三人中将会有二位助产士来家中帮忙。所有的费用是美金二千七百元。

产前检查是我轮流到她们三人家中做检查，检查的项目包括验尿、量血压、体重、听胎儿心跳、量胎儿大小等，和一般的医院产检相同。她们也可以开证明让产妇做超音波、验血、羊膜穿刺等较深入的检验，但这些完全不勉强，在听完她们分析这些检验的利弊之后，我只做了验血，身为高龄产妇的我如果是在医院做产检，恐怕无法享受这种自由。每次产检大约一小时，除了一般的检验之外，她们会花很多的时间和我聊天，例如生老大的经验如何、和家人相处的情形、先生换工作是否会带来压力、目前怀孕的情绪等，所有鸡毛蒜皮小事都在

交谈范围中。因为生产过程和产妇的情绪也有很大的关系，如果生产不是很顺利时，她们因为了解产妇，就知道如何来疏解产妇的情绪。而也因为这样子聊天，彼此熟悉对方，我对她们也产生了像朋友一般的信赖感。

对我而言，在家中生产需要多考虑一件事，即生产时，家中其他孩子要如何安排。我的大儿子当时将近四岁，他很清楚地表示我生产时他不要在场。我事先找好一位朋友在我生产时可以照顾老大，这点很重要，我不希望在生产阵痛时还要分神来安慰也许会被吓到的孩子。

离预产期愈来愈近，在这期间，我也忙着准备生产时的必需品。她们有一套东西我必须邮购，其中包括了消毒手套、生产时铺在床上或地上的纸垫、纱布、绑脐带的带子、小孩帽子等等。另外，我也得准备消毒好的床

单、抹布、双氧水（擦地毯上的血迹）、小孩衣服等。刚开始似乎是千头万绪，但一样一样的准备，心情也愈来愈笃定。在离预产期约一个月时，她们三位轮流来我家探访，一来先熟悉路况，二来也可看看生产的房间，做最后的建议，另外也知道我家厨房的摆设及锅碗瓢盆放置的地方（煮止血用的草药茶、热按摩用油等），在生产时她们才不会手忙脚乱。

日子一天天的接近，终于在预产期前一周的早上一睡醒，我发现阴道有出血的情形，因为和生老大的情况一模一样，所以我知道就要生了。既紧张又兴奋地打电话给我的助产士，爱丽丝回了我的电话（今天由她值班），由于我尚无阵痛的感觉，所以她还不需要来，但是我们随时保持联络；我又打了电话请朋友把大儿子带走。由

于是在家中生产，不须赶去医院，我便开始煮生化汤、麻油素鸡，外子更忙着清扫家里，好迎接新生儿的到来。到了下午三点，仍然没有动静，于是我开始持「南无观世音菩萨」圣号，外子诵一部《金刚经》祈求生产顺利；晚上七点，仍然没有生产的迹象，我有点失望，因为生大儿子时也是一大早阴道出血，到了晚上六点半便生了，我还以为生老二应该更快才是，此时心想，今天大概不会生了，便请朋友把大儿子送回来，还吃了一顿丰富的晚餐。

到了九点，带儿子睡觉，才躺在床上就觉得不对劲，告诉儿子说，妈妈大概快生了，请他和爸爸睡，他很懂事地答应了。我自己在床上躺了一会儿，确定是要生了，便开始照助产士所交待的方式铺床，一层干净的床单，上面铺一层塑胶垫，再盖一层消

毒过的床单。才铺到一半肚子便痛得不能动，好不容易等阵痛过去，赶快打助产士的紧急服务电话，也把睡着的外子叫醒，朋友不久也来到家中，可以随时帮我照顾老大。阵痛愈来愈厉害，爱丽丝却一直没有回电，到了十一点，我再传呼一次，这次是安娜回我电话，她一知道我的情形，挂了电话后十分钟内便到了，不久，玛莉及摩儿（一位助产士见习生）也到了，原来爱丽丝在另外一位即将临盆的产妇家帮忙，她们的紧急服务公司阴错阳差没打对电话，所以没有人回我电话。

安娜一来，检查我已开六指了。只见她们忙进忙出地准备东西，我也进入剧痛期。摩儿在床边牵着我的手给我打气，每过一次阵痛便告诉我做得很好，她要我放松，让我的身体肌肉能自然地扩张。突然，我觉得躺在床上

无法使劲，便要求站起来，一起身，当阵痛来临时却没有施力的地方，只有抱着外子用力，安娜看这样子不是办法，我再阵痛两次，外子大概会被我扯得闪到腰，她灵机一动，把棉被盖在旁边的一张椅子上，要我抱着椅子蹲着施力。每次阵痛，我便把头埋在棉被堆中抱着椅子大叫，玛莉在我耳边用她温柔的声音叫我放松，要我感觉自己身体肌肉正在扩张，准备胎儿的出生；安娜和摩儿则在我后面，随时告诉我产道开展的情形，外子更是随侍在侧，一见我体力不支时即扶着我，给我支持。终于，安娜告诉我看见胎儿的头顶，再用力几次后，玛莉叫我停止用力，让产道口的肌肉自然扩张，如此可以减少肌肉撕裂，就在此时，胎儿的头出来了，由于我的羊水一直没破，所以他的头仍包在羊水膜中。我休息片刻再做最后一次的用力，感觉到胎儿的身体从我的体内

滑出，我美丽的儿子出生了，我将他抱在身上，我俩仍经由胎盘（仍在我体内）及脐带相连着，这将是我们的肉体相连的最后一刻。

我躺回床上，将胎盘产出，便开始喂母乳。安娜及摩儿观察我产后失血的情形，摩儿每隔十五分钟替我按摩慢慢收缩的子宫，玛莉及外子替孩子剪脐带。我喝了生化汤及她们准备的止血用草药茶，由于胎儿很大（九磅九盎司，约四三三七公克），而且生产过程很快，所以我的产道口肌肉仍有撕裂的情形，摩儿帮我缝了几针。安娜做新生儿的检查，小孩一切正常。玛莉见一切已忙妥便必须赶去另一位产妇家支援爱丽丝，她比我早开始阵痛，但此时仍未生，安娜及摩儿则留下来整理善后，告诉我及外子往后几天我们必须注意的事情。这次生产，我在晚上九点开始有轻微的阵痛，助

产士们约十一点半之前陆续到来，半夜十二点二十二分即产下胎儿，整个过程约三个半小时，一切发生得很快，但我这次却能清楚地感觉到每个细节，虽然生产时整个气氛很紧张，但大儿子却没被吵醒，也因为一切发生得太快，外子必须在安娜及摩儿回去之后补诵未能及时诵完的《地藏菩萨本愿经》。

我抱着刚出生的儿子，想到他刚刚才经过一段非常艰辛的旅途来到这个人间，和我一样，此刻他最需要的是休息。看到他现在是如此的满足、安祥，不像老大出生时，没有强烈的灯光照射他，没有注射任何针或点眼药水，没有任何不必要的检查，最重要的是没有离开妈妈的身边。而家里也不像医院一样充满各种看不见的病菌，甭须担心会有任何细菌感染，我很高兴选择了家中生产。

往后二周之内，玛莉、安娜、爱丽丝及摩儿都分别来家中探访我及小孩。检查我复原及小孩生长的情形，她们的探访让我安心许多，没有「一生完孩子就得靠自己」的那种无所适从的失落感，到了小儿子八周大时，我带着他去安娜家回诊。就这样，整个助产士的服务算是告一段落。

如今回想起我的两次生产经验，老大在医院，老二在家中，二次生产从阵痛到小孩出生都是三个半小时。在医院，我必须在腹部配带仪器、吊点滴、灌肠、剃阴毛、不能随便走动，而医生在小孩快出生时先在我产道口剪的那一刀对我心理上所造成伤害更是影响甚巨；护士每隔三十分钟来检查一次，其他的时候我躺在冰冷的床上看着仪器上的那些灯光闪动，我仍然记得某位护士完全不顾我正在阵痛而硬将我的双腿张开，在那时候，我

不知道自己的权益，只有完全任人摆布；产后，小孩被做了各种检查及注射便被带走，外子更是忙着办理各种手续，虽然我一再交待要喂母乳，但一直到半夜四点我惊醒，要求之下才得以喂母乳，第二天又得拖着全身的疼痛出院。在家中生产，我是所有人的焦点，我的需求马上得到满足，在我身旁的全是熟悉的人而不是陌生人，我可以选择最适合的生产姿势，父亲也可以很积极的参与生产过程，这一切因素都让我对自己产生极大的信心更是使生产顺利的重要因素，难怪由我的助产士们接生的产妇只有百分之五需要开刀（加州医院生产的开刀率为百分之二十三）。

这一次的经验，我不再认为生产只是女人的事，没有外子在旁边积极地参与和支持，我相信整个过程会困难许多。由衷地感谢玛莉、安娜及爱丽丝

这些无名英雄的存在，让我能有这么一次美好的生产经验。

后记：

如果你考虑在家中生产，选择合适而且有经验的助产士非常重要。你必须了解她(们)所受的训练及经验、对于紧急状况的处理方法、是否有医院的支援、生产时所带的装备、如何处理生产过程、收费、是否很好沟通及态度等。自己最好也能尽量阅读有关生产过程的知识（尤其若是第一胎）。

我的参考书有二，一是《Special Delivery》，作者：Rahima Baldwin，出版社：Celestial Arts；另一是《Gentle Birth Choices》，作者：Barbara Harper，出版社：Healing Arts Press。

发烧为良药

谢美芳

孩子感冒发烧是让父母最头痛的。在季节变换或是感冒流行时，常常是孩子们一个个的病倒。孩子感冒，大部分的父母都是马上带去看医生，吃药打针。有些孩子更是长期离不开感冒药，但常常是愈吃愈糟，身体变得毫无抵抗力。西方医学的鼻祖希伯拉底(Hippocrates)曾说「如果有发烧，我便能治愈所有的疾病」，这种乍听之下令人无法相信的说法又是怎么解释呢？

汤姆·克梭医生在他的一篇医学报告「以发烧来康复」(Fever as Healer)

中指出：发烧是身体在消灭感染原或毒素同时在修补这些感染原所造成的伤害时所产生的现象，所以让身体自然退烧是很重要的。身体在消灭感染原及毒素的同时，免疫功能也大大的增加。如果用药物压抑而没有让发烧的过程自然退烧，则身体会愈来愈弱，最后没办法抵抗任何的疾病。

人类智慧学医生英凯尔认为：儿童时期是身体成长及变化最快的时候。在这段期间，儿童的身体会经过多次的重建，而这个过程需要将部分继承的身体破坏才能重新建立更好的身体。这些被损毁的旧细胞组织需要先被清除，身体才得以重建。免疫功能让身体发烧和发炎来消灭和消化这些陈腐的组织，同时将这些消化后的废物排出体外。所以小孩子常常有皮肤病或流鼻涕、流脓等，这是因为他们的免疫功能正在辛勤的工作。这些废物如

果不被排出体外，则可能引起过敏或一再的发炎。

病菌并不会攻击我们，但是它们会趁身体在进行损毁及清除旧细胞组织时大量繁殖。所以说病菌并不会引起疾病，它们只是靠疾病生存。

根据研究报告，发烧可以增加白血球的数目。白血球的作用是结合毒素及吸进微生物，进而将它们排出体外。发烧时心跳及呼吸加速，含有大量的氧气的血液可以到感染的部位。病菌不喜欢在高氧的状态下生存，繁殖的速度也会减低。同时身体的新陈代谢加速，可以将毒素更快的排出。大部分对身体有害的病菌只能生存在极窄的温度范围，身体发烧可以限制它们的生长，而让白血球将它们排出。

如此说来，发烧确是治愈疾病的良

伴。医生建议注意下列事项，让小孩平安的渡过身体成长的良机。

1. 尽量让病人休息，避免不必要的活动，不要上学。
2. 注意身体的保暖，特别是身体及腿。让小孩穿天然材质的衣服（棉或羊毛衣等），暖到脸颊是红的，但并没有流汗，不要洗澡。如果脚是冷的，可以使用热水袋保暖。
3. 饮食尽量清淡，避免蛋白质的食物，如肉、蛋、奶、坚果类、豆类等。以流质为主，如菜汤、草药茶、果汁（注意果汁的温度不可低于室温）。水果、煮过的蔬菜，稀饭也可以。另外，少食胜过多食，如果孩子不饿，则不要勉强他们进食。通常食欲恢复即是身体开始痊愈的信号，即使在

此时，饮食也尽量维持清淡。

4. 发烧时可以使用草药茶如木贼草 (horsetail)、西洋蓍草 (yarrow)、甘菊花 (chamomile) 或猫薄荷 (catnip)。另外可以刺激免疫功能的草药或同类疗法的药品也是很好的选择。一般的抗生素，阿司匹灵等药只会「冷却」或压抑免疫功能产生的「火」，它让身体快速的降温，却因此让免疫功能失去了「重建」的机会。常常使用只会让身体免疫功能降低，愈来愈弱，而失去了抵抗疾病的能力。
5. 注意观察病人，是否神志清醒？是否有痉挛或脱水现象？发烧引起的痉挛通常发生在 6 个月至 6 岁的小孩，由于体温快速上升所致。在发烧开始的 24 小时内如果没有痉挛现象，则应该不会发

生，如果痉挛发生，应尽速送医。检查是否有脱水现象。可以压病人的脸或手的皮肤看是否会弹回来，皮肤是否干燥？舌头是否湿润？如果是新生儿，可检查他头顶骨未合的部分是否缩进去。

6. 让孩子知道你关心他，随时在照顾他，如此可以免除孩子的恐惧和焦虑，进而可以加速康复的过程。

大部分的家长害怕不马上退烧，小孩的脑子会烧坏。其实即使发高烧到 41°C (106°F) 也不会造成脑部伤害。有些癌症病人治疗时，身体连续 2 小时被烧到 41.7°C (107°F) 脑部也没受到伤害。

需要注意的是观察是否有并发症如脑炎或肺炎。不必要马上用抗生素或退烧药来退烧。抗生素是用来救命的，却没办法痊愈疾病。在如今被滥用的

情形下，只会造成更多的慢性痼疾。使用抗生素只能暂时压抑疾病，但是真正的病因如果没被康复，则免疫系统仍处在衰弱的状态。

我的经验是两个孩子到目前为止每次发烧都没有吃过任何退烧药。记得永为在 3 岁时发过一次高烧，为期一周。每天都是白天约烧到 39.5℃，晚上则高到 40~41℃。晚上睡觉每 1-2 小时则醒来哭闹一次。到了第三天，我带他去看医生，确定没有任何的并发症。好几次心力交瘁的我都想让他服用医生开的退烧药，但都忍下来了，继续让他服用美国的同类疗法草药，白天蒸梨子水，泡罗汉果茶给他喝，到了第五天他稍有好转，第七天总算他退烧了。而在痊愈后，可以明显看到他心智的成长，像脱胎换骨一样。事后我很高兴能让永为自己成功的渡过这个成长的过程，而我自己也

不再害怕孩子发高烧了。永行在 1 岁时出了玫瑰疹，先发高烧三天，退烧后身上开始出现红疹子，不会痒，过了二天就退了。我没让他服用或擦任何药物。在这之前他还感冒过几次，之后没再生病过。

问过身边的朋友，如何帮自己的孩子渡过病苦，有位妈妈用尿疗法，有的让小孩在生病期间饮用大量的绿果汁（芹菜、西洋香菜加一点苹果）。民间也流传一些感冒时处理的方法（如喝姜水、盖大被流汗、括痧等）。其实，西医也非常了解抗生素滥用后遗症，非不得已尽量不用。这一些资讯可以让希望使用自然疗法的父母们做一个参考。

宝宝的屁屁大事 布尿布 vs. 纸尿裤

谢美芳

一个小孩在会自己上厕所前，平均大约有 2 万个小时是包着尿布的，而在这段时间内，大约要换 6 千次尿布。你决定让小孩使用那一种尿布将对你的孩子及地球有着深远的影响。在美国每年用掉 180 亿片免洗尿裤，这些纸尿裤足够填满 25 个足球场 30 层楼高。而为了制造这些使用一次即丢的纸尿裤，每年需用掉 34 亿加仑的油和砍掉 25 万棵树。每天有一万吨的纸尿裤变成填埋垃圾，这些纸尿裤是没办法被分解的，因为纸需要接触空

气和阳光才能被分解，而纸尿裤的成分其中百分之三十是塑胶根本没办法分解。

从前的纸尿裤中间吸水的部分是用木质纸浆，这些纸浆须经过漂白及软化的过程才能使用。一般传统的做法是将纸浆暴露在氯气或二氧化氯中，在制造过程中更会释出一些「有机氯」的副产品。不只在纸浆制造的工厂排出的废水有高含量的「有机氯」，就连纸尿裤本身也残存极微量的「有机氯」。其中最著名的「有机氯」就是「戴奥辛」(dioxin)。戴奥辛和畸型儿、流产、癌症都有关连，没有人知道多少剂量的戴奥辛会引起危险。有些国家已经采用「无氯漂白」来生产许多纸类制品，包括纸尿裤，有些国家甚至已经禁止使用「氯漂白」方法来制造纸尿裤。但是在美国仍然是采用传统「氯漂白」方式来处理纸浆。

在纸尿裤中另外要注意的一种化学成分是「聚丙烯酸钠」（Sodium Polyacrylate）。目前的纸尿裤愈做愈薄，主要吸水的功能就是靠这个成分。它吸收婴儿的尿后就凝成胶状体。它能够吸收其重量 100 倍的液体。聚丙烯酸钠并且和卫生棉条所引起的毒性休克征候群（Toxic-Shock Syndrome）有关。婴儿使用含有聚丙烯酸钠的纸尿裤因为体质的不同有的会有严重的尿布疹（虽然纸尿裤制造商宣称使用纸尿裤让婴儿较少有尿布疹）、会阴或阴囊的皮肤出血等，由于它强力的吸水效果，只要婴儿的皮肤一湿，它便会将婴儿皮肤上的液体吸干，其效果强的像是「剥皮」一样，在婴儿皮肤的小汗珠和尿液中也分析得出它的存在。在消费者产品安全委员会（CPSC）接到的申诉中，穿纸尿裤引起的尿布疹像是「起水泡」、「化学物品烧伤」及「皮肤

炎」。有些则说皮肤像是被割伤、抓伤或是被金属锉刀锉伤等。有些纸尿裤所使用的染色剂会伤害到中央神经系统、肝和肾。美国食品药品监督管理局（FDA）接到人们申诉纸尿裤的香味会引起头痛、头晕及出疹子。

或许你仍觉得使用布尿布太麻烦，目前有许多新的产品让使用布尿布方便许多。现在我就来介绍布尿布的使用方法，首先要准备的是尿布及尿裤。尿布即是包在小孩屁股上棉布，尿裤则是包在尿布外面，目的是固定尿布及防水。以前的尿裤就像一件防水的内裤，使用时必须用安全别针将尿布别紧再穿尿裤，但现在的尿裤设计得很好，只须将尿布放在中，包好，两边再用尿裤上的魔鬼粘或扣子固定好即可，使用的方便性几乎比美纸尿裤。

一个初生婴儿一天平均用 12 片尿布，

随着婴儿的成长每天的用量也会减少。如果你两天洗一次尿布，则必须准备三打以上的尿布。至于尿裤则随着小孩的成长需要不同的尺寸。大部分的品牌有五种尺寸，一般的建议是每种尺寸准备五件。但我则是同一尺寸买三件，但同时有两种不同尺寸的尿裤，所以在同一时期，我手边都有五件以上可用的尿裤在替换。而且我也不是每种尺寸都买，我会跳一个尺寸买，我的两个小孩也都使用的蛮好的。

在美国布尿布的用品琳琅满目，但在一般的店里几乎找不到品质好的东西，邮购目录有很多的选择。早期的尿布是一大块棉布，使用时再折成所需要的形状，后来则有将好几层棉布车成一块长方形的尿布（所谓的prefold）。这种尿布只须折成三分之一即可使用，比较一般的大块尿布省

事。最新的尿布则是依着尿裤的形状车成一块，像是砂漏的形状，好处是直接使用，不用折。最后的一种是尿布本身像是尿裤的剪裁（snap diaper），穿起来像是尿裤，但是不防水，外面仍需再穿一件尿裤，这种设计的好处是很合身，不容易漏，坏处是一旦尿湿则整个腰部也会湿，感觉上很不舒服。另外在布料本身也有差别，一般店里卖的尿布质料都不是很好，虽是纯棉，但吸水力不佳，而且不经洗。我使用的是专业用长方形的尿布（diaper service prefold），那是由八层纱布车成的尿布。另外有没有漂白过的棉布或是有机棉做的尿布，这些都需经过邮购才买得到。尿布的大小则有分新生儿用和一般型，新生儿用一般在婴儿三个月大后便会嫌小，这时则须换用一般型的尿布。此时新生儿用的小尿布，可以在晚上睡觉须要较久换尿布时和一般型同时搭

配使用，增加吸收力。但我并没有买新生儿用的尿布，直接就使用一般型的尿布。

在尿裤方面，依材质不同可分为下列几种：

1. 纯羊毛尿裤：这是纯羊毛毡（**wool felt**）剪裁成尿裤。它利用羊毛本身的羊毛脂来防水，冬暖夏凉，透气性最佳，是我的最爱，但价格也最昂贵。有的妈妈反应太热，我想这种羊毛尿裤大概也不适合湿热的气候。
2. 棉制尿裤：分为很多种，一为外层为纯棉，内层则为人造防水纤维。另一种为纯棉尿裤，但在外层有特别防水处理过。这种尿裤的透气性仅次于羊毛尿裤，但较不经洗。

3. 人造纤维尿裤： 有多元酯（polyester），尼龙(nylon)，聚氨酯（polyurethane）及乙烯基（vinyl）等不同质料。这种尿裤最不透气，但防水效果最好，最耐洗，也最便宜。我有一些尿裤是我妹妹给她儿子用过再给我的两个儿子使用，十分耐用。值得注意的是这种尿裤虽然最不透气，但仍比纸尿裤的透气性佳。
4. 最后一种是将尿布及尿裤车成一起，所谓的二合一型尿裤（all-in-one）。内层是柔软的棉布，外层是做成防水的尿裤样，使用上和纸尿裤一样方便，只是使用过不丢，洗净后再使用。坏处是较不容易干，价格昂贵，并有外层不够柔软的感觉。

在台湾，据我所知，在尿布方面只有

一种车成圆筒状的尿布（有四层纱布，使用时也是折成三分之一即可），尿裤也是人造纤维制品的天下。然选择不多，但也足够使用。而且如果使用的人增加，厂商见有商机，也会愿意开发或引进新产品。

在清洗方面，我的第一个孩子，由于家中没有洗衣机，我使用专业的尿布服务（diaper service）。它提供专业的尿布（即车成长方形的 **prefold**，品质较好），我只需将孩子的便便倒在马桶中，再将脏的尿布放在尿布桶即可。他们每周来收脏的尿布，并换干净的尿布，一周约换 80 片。尿裤则须自己准备及清洗。在美国各地均有这种服务，如有兴趣，可以在电话黄页的目录找 **Diaper Service** 即可。当我生老二时，家中已有洗衣机，故自己洗尿布。我每两天洗一次，如果尿布有大便，则先搓洗一下，再丢到

尿布桶中。清洁剂则是用在健康食品店买的洗衣精（Ecover, Dr. Brenner,s 等品牌或是无香味的皂丝均可），加小苏打粉可除臭，硼砂（Borax）可漂白，白醋可除臭、杀菌。尿裤若是沾了大便或湿了则马上手洗晾干。为了怕破坏尿裤的防水性，我几乎只用清水洗尿裤。有的妈妈则是手洗尿布。一位妈妈的心得是将脏的尿布放在加了水、醋及洗洁剂的大盆中，洗时用脚踩。当她女儿大些时，则母女一起踩洗尿布，边洗边玩，其乐融融！

小孩大便时，我用小棉巾沾温水（我在浴室放一热水瓶，在小盆子中打一点热水及自来水即可）擦拭干净。脏的小棉巾先搓洗一下再丢到尿布桶中，等洗尿布时一起洗干净。出门时我用小塑胶盒装沾湿的小棉巾备用，用脏的小棉巾装在塑胶袋中带回家清洗。我很不喜欢湿纸巾的感觉。使用

小棉巾并没有麻烦多少，但却很环保，而且用得也很放心。

你若为了方便（外出及夜间）想使用纸尿裤，在美国健康食品店买得到以下的品牌。一是 Tushies 品牌纸尿裤。它的内衬没有使用聚丙烯酸钠，而是无氯的木质纸浆，而且没有染色和添加香味。另外一种品牌 Natural boy & girl 则号称是最环保的纸尿裤，尿裤的外层使用可以分解而且没有基因改造的玉蜀黍淀粉薄膜（一般的纸尿裤则是用塑胶），使用的原料也比一般的纸尿裤少。但这种尿裤仍有使用比一般的品牌少量的聚丙烯酸钠。总而言之，不管使用何种纸尿裤，对宝宝或地球都会造成相当的冲击。

外子有一阵子一人在家带孩子，小儿子屁股较容易红，他也不知何因。我回来后，才发现是因为这段期间他多用 Tushies 纸尿裤的缘故。我的小姑

也曾告诉我她女儿小时候有严重的尿布疹，后来改成使用布尿布才好转。使用布尿布是比纸尿裤要常换，通常每二到三小时就要换一次，湿的尿布穿太久容易引起尿布疹。另外在训练小孩自己上厕所时，穿布尿布的小孩因为体验到湿尿布的感觉而较容易学会。

当初怀老大的时候，基于环保的理由，我决定使用布尿布，尽量避免使用免洗尿裤。而这几年下来（经过老大、老二的尿布生涯），我发现使用布尿布的好处不止是环保，老大甚少有尿布疹，老二更是从来没有过。而有些尿裤、尿布更是两个孩子都用上了，如今这些尿布功成身退，可做抹布等用途。几年下来，省了我不少钱，也为这个地球减少许多垃圾。而我觉得重要的是，孩子们因为体质不同，穿用一般纸尿裤也许不会立刻产

生外在的病象，如尿布疹等。但是吸收入体内的毒素对孩子的未来有什么影响是难以预知的。就像早期美国制造 DDT 农药在全世界大量的使用，不知其害。直到许多年后发现才禁止生产（实验证明会造成畸型儿及癌症等），但对全世界许多人及环境的伤害已经无法挽回了。希望大家都能为地球、为自己的孩子稍微牺牲一点方便，换取他们健康的未来。

附注：

1. 参考书籍 Diaper Changes
作者：Theresa Rodriguez Farrisi
出版社：Homekeepers Publishing
2. 卖尿布及尿裤的公司网站或电话：
www.babybunz.com 或
www.biobottoms.com,

www.ecobaby.com 或
www.naturalbaby-catalog.com。

如何帮助孩子自然渡过病苦期 —琉璃光妈妈经验分享系列之二

谢美芳

孩子生病，小孩受苦，父母心疼。做父母的总希望孩子能尽快好起来。殊不知，小孩生病也是成长的过程。例如，发烧反应是身体免疫系统活化的表现，免疫功能让身体发烧来消灭和消化身体陈腐的组织，并将这些废物排出体外。让身体自然退烧是很重要，如果用药物压抑只会适得其反。

（请参考琉璃光 2003 年 11 月「发烧为良药」一文）。如何帮助孩子自然

的渡过病苦期，是琉璃光妈妈常常须要面对的问题。这次我请各位妈妈提供她们的心得，在这里和大家分享，希望各位能在其中找到一些适用的方法。

平常我尽量让孩子们作息时间规律，保持早睡早起的习惯。饮食以简单清淡为原则。如果孩子开始有感冒的迹象，则要注意身体的保暖，尤其是头部和腹部。（上衣塞进裤子里是我常检查的地方）。

咳嗽时，可用康复里叶子一片加枇杷叶子煮水当饮料喝。北杏也止咳，可直接吃或加水打成杏仁奶喝，杏仁奶中加蜂蜜（润肺），如无北杏，南杏、美国杏仁也可。梨子加水蒸，加百合、冰糖，润肺止咳。白木耳润肺、补津，但食用时一定要煮烂。感冒、喉咙痛时我会让孩子服用坊间卖

的中药成方如感冒灵、银翘解毒片（梅花牌）等。香茅（lemon grass）利尿，一位妈妈在孩子生病时用香茅煮水让孩子当茶喝。

我觉得，要避免生病，平时保持健康的消化系统非常重要。大儿子五岁时，常常抱怨肚子痛，后来严重到几乎每一餐后都痛。我们的饮食已算清淡，真是让外子和我摸不着头绪。带去看医生才知道原来是他上大号不正常所致。医生说有些小孩会下意识的憋住大便，所以就会引起肚子痛。对于视上大号为一件畅快之事的我真想都想不到，居然会有人想憋住不去。再仔细想想，那一阵子老大确实是常常两、三天才上一次。医生建议我们每晚睡前让他喝一汤匙亚麻子油（flax seed oil），让大便松软，想憋也憋不住。我们让他喝了一阵子的亚麻子油，而更重要的是每天早上固定

叫他上厕所。刚开始时他还会抱怨上不出来，但过一阵子就习惯了。如今，小孩每天早上坐马桶是我家的大事，他们也知道不完成此事别想出门。偶尔他们吃多了抱怨肚子痛也是先坐马桶再说，通常都是办完事肚子就不痛了。以往大儿子肠胃消化力弱，吃东西常常狼吞虎咽，所以肚子痛的机会也多。我们在吃饭时常常提醒他（和自己）要细嚼慢咽，吃完饭让两个孩子深呼吸至丹田并同时顺时针按摩肚子三分钟。配合中药调养和注重户外运动的学校生活，他的消化系统已大有改善。

联络网址：veggiebaby@hotmail.com

金翁莹莹

在孩子快感冒时，我会给他们服用橄榄叶萃取液（Liquid Olive leaf extract，在健康食品店买的到）来强

化他们的呼吸系统，一次吃一茶匙，通常都能避免演变成感冒。朋友的经验是 Coldcalm（一种同类疗法的药，在健康食品店也买的到）也很有效。

平常我让小孩一天吃一次的大乐之光和喝稀释的和平水（一瓶盖的和平水加在 1.5 公升的过滤水）来保养，生病时我则让他们每天喝一瓶的和平水和吃三次大乐之光。如果孩子发烧了，我让他们用温柠檬水泡脚来退烧。喝大量的柠檬水或蜂蜜加苹果醋水。如果持续高烧，我会带他们去看同类疗法的医师。突发性的高烧，服用 Bella Donna（一种同类疗法的药，在健康食品店也买得到）退烧很有效。有一次大儿子发烧至 41 度，服用之后半小时内就退烧了。

一位中医按摩师教我沿着肩膀轻敲可对治肺部的毛病。

女儿皮肤痒，我用 3-4 瓶盖的 EM 加上一瓶盖的和平水放在洗澡水中让她泡澡也很止痒。

今年七月参加琉璃光美国东北岸研习营，认识了讲师 **Raymon Grace**，因为他我更相信心念对身体的影响。他建议在小孩刚睡着时输入正面的讯息，因为此时的脑波是处在阿尔法波的状态，较容易被「接受讯息」。他在著作中提到，在他女儿三岁时，因为不喜欢喝水而肾脏发炎。当晚在她刚睡着时，他在她耳旁轻轻的说：「爱波（他女儿的名字）口渴，爱波想喝水和果汁，真好喝。」第二天早上她果真喝了很多水。现在我每天也在孩子刚睡时及醒前告诉他们「每一天，每一方面，**Audrey**（女儿的英文名字）都愈来愈好。」也相当有效。只是要注意所用的句子都要是肯定句，不可用否定句。

联络网址:diana_ong_king@yahoo.com

杨郁芳

我用精油帮孩子退烧。用一碗温水各加 2 滴薰衣草和尤加利精油，拿来擦全身，尤其脖子动脉、腋下、膝盖后侧。发烧时要补充水分，可以用茅根（一种中药，在一般中药店就买得到也很便宜）煮水饮用，加一点黑糖很好喝。信心很重要，大儿子南竹发烧从不吃药，他自己会跟白血球加油。小儿子芝生就吃了不少退烧药，也打过点滴。他一烧就又急温度又高，而且会全身抽筋，刚开始我吓坏了，所以也不知道要如何照顾，信心缺乏。后来知道抽筋时就让他抽完，大概几分钟之后，他会全身软软的，会恢复意识是良性的，不要太担心。如果有呕吐要清干净，采用复苏姿势，也就是侧卧让呼吸道维持畅通。他实在太

会发烧了，我也学习了很多。如果他手脚凉冰冰，最好不要让他睡觉，陪他玩一下，擦拭身体，等降温再睡。不然一睡，温度会升得很快就会抽筋。

南竹有富贵手，又不爱擦乳液，我给他泡油澡（橄榄油或葡萄子油都可以），效果不错喔。

联络网址：ufo_yang@hotmail.com

王育琪

对治口腔破皮、发炎、喉咙痛、快要感冒时、牙龈痛：漱海盐水。

减轻口腔内发炎（长白白的）疼痛：含一口冰牛奶在口中痛处数秒。

流鼻血的应对方法：上身坐直，右鼻

孔以左手食指按压鼻孔旁（好像捏住鼻子那样），左鼻孔以右手按。小孩无法自己按，须要大人帮助，则不限左右。

清耳垢配方：溶一小茶匙的小苏打（Baking Soda）于 2 盎司的温水中。一天滴数滴于耳中，持续一周。一周后要倒掉剩下的溶液。对于常常中耳感染或耳中有破损的人不适用。

陈怡真

疾病照顾方面，我们选择最自然的方式。一位认识的传统中医师，医术高明，精通脉诊。我们会固定请她为全家脉诊，把五脏六腑调均衡。自从认识她，我们就以中医学加上生机饮食为全家健康把关。中医师也教我们简易的按摩退烧法，大人小孩都适用。先让发烧者喝下一杯温水，接着从头到脚给予全身按摩，使全身穴道

通畅而散热。若有出汗现象，要马上以干毛巾擦干，以免着凉。一般按摩至患者排尿后，即可退烧。幼儿可以手轻轻梳摸全身，达到按摩效果。

有一回，大女儿咳嗽得很厉害，我们就采用雷博士介绍的方法，将大蒜泥拌入橄榄油（其他优质食用油皆可），再以纱布把蒜泥包裹在脚板上，套上毛袜，就上床睡觉。第二天早上，咳嗽就几乎痊愈了，效果很好。只是女儿抱怨脚板刺痛又痒，但只要用温水清洗，很快就能消除不适。此外还可用毛巾或围巾围住脖子，使颈部保持温暖，也有助于止咳。

去年初，女儿告诉我，很多同学生病了，没几天，两个女儿也陆续病了。平常她们生病，休息一两天，很快就复原了，这回病情却持续一个多星期。尤其晚上入睡前，发烧、鼻塞、

咳嗽加上微弱短促地呼吸，使得疲惫不堪的她们几乎无法入眠。我知道她们迫切需要睡眠，然而她们是处于不易进入阿尔法波的状态。我纳闷，是否我可以先进入阿尔法波，再设法将孩子也一起带入？于是我开始深呼吸几次，并且做眼球转动，以便同时纾解一下自己连日来担忧的情绪。我觉得自己的呼吸渐渐稳定，全身的气场也调顺了，接着得想办法把孩子的气场带进来。于是我尝试着把手放在孩子的额头上，然后继续深呼吸和转动眼球，五分钟不到，女儿们的呼吸变长了，鼻子也通了，咳嗽也停止。不出一刻钟，两个孩子都安详地沉睡了。隔日起来，病情便好转许多。

原本疑问着一向健康的女儿，怎会一病就病了十多天？然而她们痊愈后的几天，神采奕奕，笑容满面，言谈也懂事成熟多了，生病似乎给予她们一

个脱胎换骨的机会。或许，这也是发自她们内心，对成长的信心和喜悦吧。

联络网址：ichen.chen@gmail.com

陈滢

祥儿由于在三岁以前没有碰过荤食，从小很少生病，一年一度的健康检查只是和小儿科医生的例行招呼而已；直到他开始上华德福幼稚园，接触到别的小朋友，大家玩在一起，或上下学一起通车，感冒之类的病便难免在小孩之间传来传去。然而即便得个小感冒，他也没有因为发烧太高或咳嗽而去看医生。看不看医生，没有个标准的答案，也许我比较了解自己的孩子，以及平时努力地从事自然疗法吸收

新知，当事情来时，便可以学以致用。

一年半前的一个周末，祥儿发了高烧，自下午便开始烧到晚上，我替他量体温，约华氏 103 度（将近摄氏 40 度），而且有继续攀升的趋势。这时我先生有点担心，问我要不要给他吃退烧药 Tylenol，带去看医生。我是打定主意，不给吃退烧药，家里的西药早被我扔得一干二净，只有想办法控制他的体温不要太高。那时之前拿到祥儿学校老师给的一份讲义，是一位人智学医师的发行的简讯，内有对小孩发烧的看法。

发烧是人体免疫系统的一环，当体内有病菌、邪毒入侵或毒素增加时，肝脏及免疫系统为了排除毒素，便会告诉延脑，将体温提高好燃烧毒素，此即是所谓的发烧反应。因此感冒时的发烧乃身体燃烧毒素之正常现象也。

然而西方医学不愿考虑这种身体的自然反应，却想尽办法退烧，反而把毒素逼到身体内部的器官里去，而造成日后的慢性病。有鉴于此，我不再给孩子及大人退烧药，虽然心理仍有发太高烧是否烧坏脑子的疑惑，在看到这篇人智学医师的简讯，疑惑也消失殆尽。依照人智学的理论，除了不要让孩子温度太高引起抽筋以外（该医师的小孩曾烧到华氏 106 度—摄氏 41 度多），发烧对孩子来说是一个成长的契机，她还提供了自然的退烧法——柠檬热敷袜，此时正好可以派上用场。

柠檬热敷袜的做法是用一整个柠檬，将柠檬汁挤出来，然后把柠檬汁放在小锅子里煮滚，就将一双大人穿的棉袜浸到柠檬汁里，将浸透了的棉袜略微晾一下，不要烫了孩子的皮肤，但要保持温热赶快穿在孩子的脚上，穿

得越高越好，最后将孩子的双脚以毯子裹起来保温。约过 15 分钟或者热敷带凉了，就可除下来了。可以每一小时到两小时做一次。

这里必须注意的一点是，在做柠檬热敷袜前，先摸一摸孩子的双脚；大多数的孩子在高烧时，双脚是冰凉的，要先用双手把他们的脚搓热后，才敷上柠檬热敷袜。若临时没有柠檬，也可以用醋代替。此法也适用于成年人。

我量了祥儿的体温，摸了他的脚是冰凉的，赶紧搓热，用毯子先包好，然后做柠檬热敷袜，一会儿，柠檬汁滚了，就将我先生的有机棉袜浸在滚烫的柠檬汁里，然后穿上祥儿的脚上，一直到他的膝盖，最后用毯子包住整双脚。大约 20 分钟后，再去量祥儿的体温，虽没有马上降下来（降了约 1 度），但也没有再上升。我就做了

一次柠檬热敷袜，过后约三四十分钟，他的体温就缓缓降下来了；第二天，我们当然没有去见小儿科医生；祥儿恢复地非常快，似乎懂事了些，我非常庆幸我们又度过了一关。

在另一篇简讯内也提及孩子在冬天及早春的穿著。美国的孩子在冬天里常常一件单薄的短袖棉衫（T-shirt）外罩一件外套就上学了，尤其现在流行中空装，女孩们更是露脐露腰。在夏天还可以这样穿，若冬天也同样的穿着，依据人智学医师的看法，这都不符合养生之道。

学龄的孩子身体正在成长，如果不让他们保暖，身体为了抵抗低温，会花许多的能量来弥补失去的体温，长久下来易患感冒，而且学习能力会受影响。而当今流行的中空装，曝露的地方是肚脐、下焦、后腰及肝脏的所在位置。肚脐受凉了易感冒或闹肠胃

炎；下焦及后腰受凉，易引起月经不顺、痛经或其他的不舒服；肝脏本身的温度就应高于体温，这是为了要燃烧毒素，若受凉了毒素不易燃烧及排出去。总之身体要花更多的精力来抵抗低温。

所以聪明的父母们，千万要帮孩子保暖，不要学西方的流行，在低温的日子里加强孩子的保暖衣裤。中国人的传统有在孩子的肚子上围圈肚兜，是很有智慧的做法，也符合中医、养生之道。

联络网址：sunnymchen1@egoogle.com
或 yingsunnymchen@yahoo.com

曾紫玉

平时打造好小孩的身体，就是小孩有了小病痛，也可以比较放心，知道他们自己就能康复。我们除了尽量提供

孩子有机、碱性食品（谷类或豆类先泡水发芽，转酸为碱），喝干净的水，并多给小孩生食的机会，也尽量断绝各种的污染源，像是垃圾食品、各种人工化学制品、电视等。我们在小孩的洗澡水中加进一点 EM1（有效微生物，见 2003 年 5 月琉璃光杂志「我家中的常备物」、或是滴几滴精油。身体有病痛的时候，会给她们按摩手脚、捏背（华陀捏脊法，见 2003 年 11 月琉璃光杂志）、调气（见 2003 年 5 月琉璃光杂志「我家中的常备物」）或照光（光谱色疗，见 2004 年 2 月琉璃光杂志）来平衡身体，有时也用泡油澡或尿疗法退烧（两者均见《回归身的喜悦》，雷博士著），并额外补充友善细菌、维他命 C 等补充品，这些可以提高身体的免疫机能。我们也给孩子随身带着转经轮或是能量器，以减低外来的电磁波或微波干扰。

这些方法中，调气和照光是我们生病时最常用的法宝。一般照光得距离身体三呎以外，且有参考书建议您什么病用哪种光（通常用彩色玻璃 20 分钟即可，超过时间亦无妨）。如果懂得测能量，照光变得更简单，可针对有病的区域测量所需的光，将照光用的玻璃贴放在病区照光，近距离可缩短照光时间（阳光最好，通常只需几分钟），惟需一再检查是否还需此光，以免照得过多起反作用。另外也可使用滤镜片，照的时间是玻璃的三倍，但是较便宜，且可贴在身上四处跑，方便做事（然亦不可以照过久）。

另外，我们收集了五种颜色的玻璃瓶，每天都放在窗台上晒太阳（天阴时亦可），口渴时就测看看当时需要哪种颜色的水，喝照阳光的水会增加光疗法的效果。

雷博士也曾谈到不同的日子可多注意不同的颜色，星期一是浅紫红色，星期二是红色、星期三是黄色、星期四是橘红色、星期五是绿色、星期六是蓝色、星期天是白色。一星期七天分属七个星球，这七个星球又有专属的颜色，多注意当天的颜色可以让宇宙不同的康复能量进入自己，所以我们常常也让孩子按日子穿不同颜色的衣服。

小孩还小时，用尿疗法很简单，通常刚睡醒时一定有尿，把一下即可接尿（注意是取中段的尿，头尾不要），然后加一小匙在果汁中喝掉。大一点后接尿小孩会知道，刚开始产生排斥感，但是后来我自己用尿疗法时就故意让小孩看到，给她观念尿是很干净的，酸、甜、咸、苦、辛和臭味只是反应出身体的状况，孩子看得习惯，也就不会很排斥，再加上一点威胁利

诱，配上果汁喝其实一点也不困难。
（这五味分别是对肝、胰、肾、心、肺，一般上如果尿经常有某味道，显示相关的经络或脏腑较弱或有问题，但有时是因为前一天吃得太甜或太咸，借此您可以知道如何改进家中的饮食。）

我想父母是孩子学习最好的榜样，如果您自己都觉得尿很脏，就别想要小孩喝尿。这里要泄漏一位素妈妈的美容小秘方。每隔一两年，外子看到这位素妈妈新近的照片都会告诉我她怎么愈看愈年轻，事实上她的年纪大我许多，但是一点也看不出来，她就是每天早上用自己的尿擦脸，一毛钱也不花。亲爱的琉璃光妈妈们，何不自己先力行尿疗法，做个全家美丽的模范生！

遇到孩子咳嗽时，我们会煮梨汤或是泡萝卜蜜汁给小孩喝，以减缓喉咙的

不适感，睡前喝点热热的梨汤也让不通的鼻子舒张，晚上睡得好些。

梨汤：西洋梨四个去皮加水（水盖过梨即可，不要过多），加两支五公分肉桂棒、一点冰糖、葡萄柚皮（近一个葡萄柚的皮）煮 20 分钟即可，梨与汤均可食，可治寒咳。

萝卜蜜汁：白萝卜切小丁（如黄豆般大小），与萝卜等量的蜂蜜（或麦芽糖）淋上，白萝卜丁浸在糖里约三小时后会渗出水来，搅拌后冲泡温热水喝。

运用这些自然疗法虽然不能马上药到病除，可是却让小朋友在没有任何副作用的影响下，逐渐地强壮他们自己的免疫系统。一路走来，除了规定的体检日，我们很幸运地一直没有机会去造访小儿科医生。

然而，现代的大环境污染很重，整个地球现在笼罩在一片「微波」海中，严重的情况不下于化学物质的污染。手机激增的情形，随处可见，这激增的微波让我们极难维持身体的平衡，即便身上带着一些防微波的宝贝，也感觉愈来愈不够用了。或许您有兴趣听一听我们的故事。

我五岁的女儿大约一年前开始会告诉我她耳朵不通，后来常叫肚子痛，要我帮他调气，或是照光。我起先不在意，以为她只是好玩，想试新的疗法，或是希望我多关注她，但是回台湾一趟后，我开始明白耳朵不通是怎么不通，肚子痛又是怎么回事（肚脐一区隐约感到硬硬、痛痛的），因为我自己也开始头痛、耳朵不通了。返台第一站先到洛杉矶，才进到旅馆内，好几个朋友就和我一样感到头痛，我们在那里测到很高的微波。回

到台湾一样惨，四处都有太多的微波干扰，还记得有次走到某车站前，头上某个点又痛起来，抬头一看，一个手机发射台就在眼前。到后来，连接最普通的电话都会很快就觉得耳朵发热、发烫。受过微波的伤害后，只会对这些干扰变得更敏感，有时出门，像是有东西往耳朵里钻的感觉，同一时间又看到我的一岁大的女儿伸手在抓耳朵（或是拍耳朵）。事实上她从婴儿时期开始学习运用四肢起，我们就发现她常常抓耳朵，现在才恍然大悟，原来她并非像楚留香一样，有摸鼻子思考的相似肢体习惯，恐怕她比我们都来得更敏感（也许楚留香患有鼻窦炎也说不一定）。

大女儿最近甚至有一次耳下痛到肿起来，并且身体发烧（我自己于同一个时期耳下也有压痛现象）。我们除了让她增加照光的次数，也给她调气、

擦精油按摩手脚、捏背，补充友善细菌及和平水，且在家中各处贴琉璃色滤镜片，三、四天后才慢慢恢复正常。

面对这个现状，心中不免怀疑，有多少小孩因为微波污染而受害，但是带去给西医看的结果多半是头痛医头、脚痛医脚，反而受到更多不必要的伤害（如吃抗生素等）。高雄一位年轻人突然眼睛失明、双腿无法走路，四处投医无效，后来听从雷博士的建议，禁用并远离手机、饮食上改为全有机素食，补充和平水、大乐之光，一个多月的时间他视力恢复，双腿也可以走路了。这难道只是巧合？！研究发现，百分之七十的手机使用者可以感觉到以下一种或多种征兆：耳朵发热、脸部刺痛或灼热感、疲惫、头痛、昏眩、不安、注意力难以集中，以及记忆力丧失（注 1、2）。瑞典

Lund 大学的科学家将实验鼠暴露于手机的微波下两小时，仅仅一次，两个月后将这些实验鼠解剖，发现整个脑部散布着已死或受损的脑神经（注3）。

雷博士说在微波干扰多的地方，她的喉咙凹处会觉得没有力气，如果同车有人用手机，雷博士的脸就会开始发肿。我的一位朋友回台探亲，也是整个脸肿胀，她的女儿则是一直拉肚子。微波甚至会干扰身体对钙质的吸收或应用，进而影响牙齿、脊椎或关节。由此看来，每个人对干扰的反应方式不同，重点是，当您的身体有话要告诉您的时候，您注意到了吗？

这里与您分享一些雷博士新收集的防微波干扰的妙方：

琉璃色滤镜片

（ roscolene ， 琉璃色 编号 866 ）

我们在家中贴琉璃色滤镜片（至少 20 公分见方）以挡外来干扰。雷博士告诉我们，她之所以开始运用这个保护色，是得自欧洲一个故事的灵感。一栋房子因正好坐落在地脉线上，结果 150 年间房子几经易主但是都得癌症，惟有一家例外，因为他们在搬进去时将地毯换成这种保护色的地毯，结果得以幸免。我们在房子各处试贴，豁然发现，贴天花板可以让家中的能量提高甚多。可以想见对我家来说有些干扰是来自上方，不禁让我们怀疑新搬来的楼上邻居是否装有无线上网（雷博士说新流行的无线上网也同样非常伤人，特别是针对耳朵），还是其他种「先进设施」？！因为我的耳朵常常觉得不舒服。

这琉璃色滤镜片也可以剪贴成一圈，

圈在手、脚或颈子上，也可以挡掉一些干扰。

烤派铝盘挡啄木鸟微波 (Woodpecker Waves)

这是 Hanna Kroeger 书中的分享。苏联政府因军事的理由，自 1976 年开始对美国发射一种啄木鸟微波，自此美国的心脏病、癌症发病率大增，这每秒数次的间歇型微波频率可直接切入细胞，且全球都受到影响。

一个居家可以挡的方法是：利用烤派的铝盘（或是任何不要的铝制器皿）两个，一个盘上放海盐（约一磅），放在家里天花板正中间的位置（或是想办法放得愈靠近房子中心的天花板愈好），另一个挂在房子的西北角，盘面朝着房子的中央。雷博士说挂在西北角的烤盘上还可以加贴琉璃色滤

镜片（20 公分见方），会更加强保护的效果呦！

金字塔

金字塔的形状本身可形成很特别的能量场。犹记 1997 年第一次参加雷博士的研习营时就对金字塔之谜非常震惊，有位肿瘤病人前去埃及，爬到金字塔顶上睡上一晚，结果病好了。也有人仅是用线牵出金字塔的形状，将他死去的鸟放在中间，结果鸟的尸体久久不坏。马雅人亦利用小型金字塔来播放驱虫的讯息，而得到百分之百的虫害控制。

您可以自己制作一个用来播放讯息的金字塔。我们用铜线牵出金字塔的形状，塔底贴上一张琉璃色滤镜片，将之放在床底下（或座位下），床铺上方的能量高出一倍，睡在床上的人能量也加倍。如果在金字塔中加放一些

加持过或是高能量的东西，床上的能量还会再提高。朋友说在金字塔中打坐，也感觉更容易定下来。有一阵子，大女儿不晓得为什么半夜会夜咳，而且都是在三、四点左右咳，后来将金字塔放在她床下，情况就明显好转。

既然金字塔有播放的作用，也可以用来进行色疗法。将所需的颜色玻璃或是滤镜片放在塔底，与金字塔在同一个房间的人即可吸取到所需颜色的频率，当然也须一再检查不要超收过多，但如果是平衡色（绿色或紫红色）则无此顾虑。

金字塔的神秘，让我们又做了一个较大的金字塔，将柿子堆在塔中，想比较看看会有何不同。奇怪的是，在金字塔中的水果看起来就比较鲜艳、可口，外子遂将柿子直接堆作金字塔型或圆锥体（不放在金字塔中），发现

也有同样的效果（在「揭开石器时代的农耕奥妙」书中也提到：螺旋状的漩涡、圆锥体和金字塔型都有加强能量的效果）。另一件趣事是，一天我过度操劳，手腕非常疲累、酸痛，晚餐时连胃口也提不起来，只想躺下来休息一会儿。正好床边桌上放了一个金字塔（约 20 公分高），我就将手伸进去休息，没想到手部很快就开始感到麻麻刺刺的，并逐渐蔓延到整个下手臂，感觉像是在调整我的振动频率，大约过了十来分钟，手腕就觉得舒服多了。

您要不要也玩一玩啊？！只要用金属线牵出金字塔的形状即可。（准确的比例很重要，塔底的边是塔高的 1.57 倍，塔斜边是塔高的 1.49 倍。也就是说，如果您要做一个十公分高的金字塔，底边就是 15.7 公分，斜边是 14.9

公分。您也可以偷懒，直接买一个现成的金字塔，按它的尺寸来仿制。)

调气

大人每天都应该为自己调一次气（请参考 2000 年 11 月琉璃光杂志的「调气养生」呼吸法），去除一天下来电磁波、微波等的干扰。不过小小孩没法教呼吸法，但是您可以用调气管每天为孩子检查，特别是手掌、脚心（涌泉穴）、及喉轮三处，看看是否关闭并为他们调气。

就像吸烟致癌一样，使用手机和不使用手机的人都会受到手机和发射台传出微波的伤害。甚者，其他动物及森林都受到影响，这已经不是个人伤害的问题了，也许您自己有许多保护措施，但是每打一通电话，您就同时伤害了许多生命，愈多人打手机，激增的微波所造成了影响更大。现在手

机业者为促销商品，增加晚上免费打手机的时段，让许许多多的人趋之若鹜，真不知这短暂利益的代价，要折损多少生命的健康，我们的幼童又将何去何从（微波对体积愈小者的伤害愈大）！

无奈之余，我想既然手机或是高压电线可以传送讯息到远方，在看到它们时，我也一再提醒自己观想它们同时送出正面、圆满的讯息，可以是一声「阿弥陀佛」、「唵嘛呢叭弥吽」，或是对众生送出无条件的爱，这种提醒，或者说是一种转化、或者是逆增上缘，同时也加强自我的免疫能力。以上讯息与大家分享。

1. Monica Sandstrom et al., "Mobile Phone Use and Subjective Symptoms: Comparison of Symptoms Experienced by Users of

- Analogue and Digital Mobile Phones," Occupational Medicine (London) 51:25-35, 2001.
2. Roger Santini et al., "Symptoms Experienced by Users of Digital Cellular Phones," Electromagnetic Biology and Medicine 21:81-88, 2002.
 3. Leif G. Salford et al., "Nerve Cell Damage in Mammalian Brain after Exposure to Microwaves from GSM Mobile Phones," Environmental Health Perspectives 111:881-883, 2003.
 4. 在美国欲购买琉璃色滤镜片 (Roscolene #866) ,
可电: 214 421-0757, 其他地区可与当地琉璃光办公室联络。

雷久南博士信箱

Q1: 在什么情况下可使用抗生素？

有

什么替代品？如果生病时已使

用

抗生素，病后该如何调理？

目前因为畜牧业长期大量的用抗生素，许多病菌已不受抗生素控制。医院也因长期用抗生素，已有许多顽强的抗抗生素病菌出现。加上抗生素对病毒感染没有效，采取其他措施是必要的。

欧洲和美国少数的一些医院已开始用精油和植物溶液来对抗病菌、病毒。这些医疗用的精油是高品质低温、低压提炼出的，与市面上高压、化学药物提炼的不同。百里香、柠檬皮、Sweet Marjoram、Lemon Grass、薄荷、茶树等对治病菌都有很好效果。

用冷压的植物油稀释精油至 1%~5% 的稀释度，对病毒 lemon balm、肉桂和许多其他植物水溶性的也有很好的效果。空气中消毒用精油，丁香、薰衣草、柠檬、marjoram、薄荷、Niaoui、松树、迷迭香、百里香效果都很好。三个小时内病房的病菌已去除了 90%。

另外 EM 和友善细菌也有帮助。

如果已使用抗生素，病后需补充友善细菌，同时用精油来消除抗抗生素病菌。

Q2: 如果发烧持续高温（40° C 以上），可否先用退烧药让身体「休战」，等体力恢复后再让病人自然康复？

发烧如果是感染引起的，也可先试用精油杀菌，提高免疫功能。也可试用大蒜拌椰油，敷在脚底，脚底要先抹油，对肺炎效果特好。

如果有便秘现象，用清水排便也有退烧作用，柠檬汁调温水也可试试。如这些方法都用了，烧仍不退，只有暂时用退烧药。

Q3：食物中有什么不适合生食？

食物中有些是不适合生食的。谷类、豆类都需发芽才能生食，但份量也少量，植物碱含量高的和药用植物也不适合生食。当尝试新的食物，如有苦涩味，则不适合生食。调味用食物少量使用如生姜、黑胡椒可以。一般而言温和甜美味道的植物比较适合生食。

Q4: 我的宝宝开始吃副食品后，排便

变的不正常，2-3天需用甘油球

通才会排便，该如何处理呢？

不清楚您的宝宝多大，是否已经六、七个月大了？如果过早喂食副食品是有可能无法消化食物。您是否采用有机产品、并将之弄成如液体样？然台湾的有机产品品质尚不一致，所以也有可能让小宝宝便秘。刚开始加副食品必须很稀，您可加些「和平水」，和平水亦有净化和通便的作用，另外可加补友善细菌（Life Start, Natren 品牌）给小宝宝吃。

还有一点必须留意的是环境的污染，微波的干扰之一是会让肠胃变弱，肠子容易便秘，不知道是否您家中有人使用手机。您可检查小宝宝手脚的冷

热，通常微波会令人的头热、脚凉。
您可以帮小宝宝调气。

作母亲的也可以帮宝宝先把食物咀嚼一遍（如古人般），等于帮他消化部分食物。

Q5：是否生机饮食会较有母奶？

有机农耕生产的食物，营养较好，吃了后身体状况也会较好，母奶自然会多，母奶是血液转化的，任何补血补精气的食物都会增加母奶。有位在新加坡的母亲发现喝小麦草汁会使奶水源源不断，可参看坐月子吃什么一文以下的食物也会增加母奶。

红豆汤（一杯红豆泡水过夜，与五杯水同煮一小时，取汤喝）。

黑豆汤（黑豆用小火先炒微熟，再煮）。

黑芝麻、苜蓿草药、亚麻仁子、红萝卜汁（一天一杯），蕃薯等。

另电磁波、微波会减少母乳量，母亲要尽量避免电器、手机等等。

Q6: 幼儿六个月前能否吮有机燕奶？

吃大量吗？不然他们能吃什么？

幼儿六个月前最好喝母乳，如果母亲没有奶，则其他人的奶（奶妈）较好，再则是有机新鲜羊奶，再则是最高品质的婴儿奶粉，再则是有机新鲜的牛奶，要确定没有经过homogenization（均质）的过程，一般牛奶都经过这种处理，使脂肪与水液不分开，脂肪变的很细小，因而xanthine oxidase的酵素能直接进入血液，而不能被肝脏过滤掉，造成血管

和心脏壁膜损伤，然后胆固醇累积在伤疤上，阻塞血管，如果是喝牛奶，最好快速煮沸，马上冷却，热分解 casein 蛋白质，可加点大茴香或姜一起煮增加消化度，喝牛奶的婴儿需补充叶绿素和维生素 C，如螺旋藻或绿藻，一天两次，每次 1/2 茶匙，绿色菜汁也很好，母亲和孩子都可以吃亚麻仁芝浆，omega-3 的脂肪酸容易欠缺，而亚麻仁含有丰富的 omega-3，选择用植物性的母奶替代品的可做甜杏仁奶，有机杏仁先泡水过夜，去皮，用四倍的水打成奶，过滤，也可喝椰子水。中国老百姓也用米汤喂孩子，也有人用麦片浆。如果是用发过芽的糙米，和发过芽的完整燕麦煮浆较好。很多人用黄豆做的豆奶替代母奶。问题是现在的黄豆很多是基因改造的，或是「改良」品种。即使有机黄豆都不是祖传品种，大人喝豆浆，也最好是用发过芽的黄豆做，婴儿的

豆奶粉都是提炼过的黄豆蛋白做的，不自然，也可能在青春期间让女孩子月经来的早，来的痛。这些问题已引起医学界的注意。最好避免用婴儿黄豆奶粉。

Q7: 蛀牙是否跟吃燕麦奶以及五穀稀

饭有关，因为他们都偏酸性？

蛀牙的原因有几个可能，每天喝有机醋和加糖的梅汁是最大的可能，醋喝多了会伤牙齿及幼儿的肝，尤其幼儿的肝是最后形成的器官，还没有完全形成要特别保护，不能把小孩视为大人，这会有很大的问题。加糖和蜂蜜的饮料也会经唾液变的酸性，同时目前在目前电磁波微波高的环境，会造成

钙、镁的流失，细胞酸化很容易有蛀牙，因此在家里避开所有无线的电话、电脑、微波炉、电视等等。和平水含有各种矿物质，孩子也可以常喝。海藻类、蔬菜类都很重要，尤其是含镁高的食物，完整没有经过加工肥沃土壤所种出的豆类、种子类、核果类、谷类。小米和发过芽的米类、麦类都变成碱性食物。

Q8：菜市场的菜及米用能量水浸过就

很有能量，为何还要吃有机呢？

能量测量只是一个标准，不是全部，市面上用化肥农药种出的菜和米也许经过能量水的处理，可以去除化肥农药的负能量，但无法弥补欠缺的营养成份如微量元素，某些矿物质和多糖类——中药材如是经化肥种出的，与

野生的药性差很多，就是所谓「有机农耕」也要看土壤，矿物质的含量和空气、水源的干净度以及整个生态环境。最高能量的食物来自没有被破坏的环境。原本高能量的食物如果经过水结晶能量片的提升，会提高更多倍。被污染过的食物，能量提升也较有限，我们买有机蔬菜，是为我们的后代保留一块生存之地，对个人好，也对整个环境好。

如何帮助孩子有良好的视力

严世芬

在中世纪，眼镜曾是财富、智慧与地位的象征，或许，对文人雅士而言是如此，但是在天真活泼的孩子脸上加了一副眼镜，就徒增无奈与遗憾！孩子的眼神充满活力，灵巧多变，眼睛

是灵魂之窗，可以反映出孩子的内心世界，眼神比言语还要直接。戴上眼镜，无形中增加了一份压力，目光呆滞，表示向外传达讯息的管道受阻，视力是否良好，不仅在于能否看清楚，还包括眼神之间的沟通能力。做父母的若能了解这些，当学校通知单上要求你带孩子去做视力检查的时候，就不止于消极地听从眼科医师的宣判，无奈而惋惜地为孩子配眼镜，而能更进一步深入探讨孩子视力不良的根本原因，做一个全面的调整。由 Janet Goodrich 所著作的《Help your Child to Perfect Eyesight Without Glasses》介绍许多能帮助孩子改变视力的运动，也详尽地解释视力偏差的原因及如何不靠眼镜来恢复正常视力。

销售眼镜是门赚钱的行业，当视力出现问题时，配眼镜几乎是不做二想的解决之道。事实上，眼镜本身并不能

使眼睛恢复正常视力，只能借此矫正，暂时获得清晰的视力，而真正导致视力偏差的原因却因此被忽略，因此有人视力愈来愈差，终其一生离不开眼镜。眼镜带来很多不便，担心它被打破、遗失，隐形眼镜会引起细菌感染，眼角膜也容易因长期缺氧而溃烂，眼神的表达受眼镜阻隔而变得僵硬，因此不是根本之道。

光学界将眼科专业人士分为眼科医生 (ophthalmologist)、验光师 (optometrist) 及眼镜商 (optician) 三大类。眼科医生必须接受至少七年以上长期而严格的医事训练，他们诊断与治疗眼疾，也可以测量视力，由于所受的训练，使他们相信眼球所引起的问题需要靠专业的技术来改善，譬如配戴眼镜、镭射手术等，他们对以自然疗法来改善视力，多持怀疑的态度，认为视力不良的原因主要来自遗

传，而且再三叮嘱要一直戴着眼镜，如果配的度数不够或不常戴，将会使视力更差。验光师则经过四年大学训练，他可以为你检查视力，配眼镜，并不能医治眼疾。在美国，只有眼科医生或验光师能为你检查视力，有了处方之后再去找眼镜商配眼镜，眼镜商则不能检查或治疗你的眼睛，只能根据验光处方为你配制眼镜；但是在亚洲国家，验光师与眼镜商没有差别，他们不须接受学校训练，多半经由非正式的实习而学会验光。另外还有一种占少数的光学矫正师(orthoptist)，是在手术之后帮助眼科医生教导病人做一些复健的运动，以恢复视力。

如今，在验光师中有所谓的「行为」(behavioural) 验光师，他们相信视力问题与生活习惯有关，因此运动、营养、读书姿势、脊椎矫正等都有助于

改善视力，当你以自然方式来改善视力时，不妨找这些行为验光师，他们一般都愿意将所需要的眼镜度数降低，并配合适当的运动来改善视力。

一、左、右脑的协调

身体最重要的视觉器官在于大脑，眼睛收集物体反射出来的光，经由眼角膜、水晶体等，落在视网膜上，形成上下颠倒的形象，这些讯息传到大脑视觉中心之后，再由大脑将图像反转回来。当视力有改变时，表示脑功能亦产生变化。大脑很容易产生视觉差错，室内设计家常常利用这种错觉使空间显得宽敞，所以眼睛所见，受大脑影响甚巨。促进左、右脑的平衡发育，就是改善视力的第一步。

当我们身、心、情绪长期受到压力时，左、右脑之间会渐渐失去连系，因而影响到视力。如果眼睛周围的肌

肉及视力反射区的肌肉（后角三角肌与后颈肌）不能伸缩自主时，近视、远视、斜视等症状就会出现；近视一般是偏左脑的运用（分析、思考、判断），远视则是偏右脑（幻想、创造、整体），良好的视力则需要左、右脑平衡的运作。

婴孩爬行时，左手右脚、右手左脚交替活动，可以刺激左、右脑的平衡。孩子可以站立，提右膝，以左手掌拍右膝头，再提左膝，以右手掌拍左膝头，如此交互做，在等车或等人的时候，可以同时动右手指与右脚趾，然后换左手指与左脚趾。

无限记号「∞」，可以将相互协调的讯息传送到大脑，所以将此记号放大之后，贴在举目可及之处，时时提醒左、右脑握手言和，也是一个方法。

二、眼球瞬间闪动

眼球习惯于小幅度不断地闪动，一旦速度减缓，视觉的清晰度也会受影响。视力正常的人，眼光灵敏，戴眼镜的人就比较呆滞。要恢复眼球原始闪动的活力，就要借助于身体摇摆的韵律，好比转动头颈、眨眼睛及肺的吸气、吐气等。利用跳弹环(trampoline)，全身轻松地上下跳，活动四肢，使淋巴液流畅，清除体内细胞废物。

目光呆视容易变成一种习惯，当眼睛盯住一个目标不放时，全身肌肉紧张，下颚紧咬，肩背僵硬，小腹收缩，劳务停顿，这不仅耗费体力，也减弱视力。试着将全身放轻松，打个大呵欠，做做韵律运动。

魔术笔：在任何时间与地点，想像鼻尖有一支画笔，当眼睛看景物时，鼻尖的画笔也顺延着景物的外缘描绘，

头部自然地跟着转动，这只隐形笔可以是素描，也可以是水彩笔，运用丰富的想像力，以天空为画布，尽情涂抹。当头部跟随鼻尖画笔转动时，脖子与眼睛肌肉可以因此放松，使右脑的想像力受到鼓励。魔术笔的练习，可以使眼球恢复其闪动的习性。

远近摆动：手中握朵花或玩具为近物，另外在一公尺外找一个特定目标为远物，远、近物之间假想有一根线牵着。练习时，先用魔术笔将手中近物画出轮廓，再沿着线的牵引到远物，同样画出远物的轮廓，再回到近物，如此反覆远、近物的对焦，头也要跟着旋转与摆动。

眨眼睛、深呼吸、打呵欠：眼球不断将光的讯息送到大脑，眨眼睛可以让眼球在黑暗处得到瞬间的休息。当我们处于警觉、紧张、生气、焦虑等情况时，时常会忘记眨眼，而且呼吸

短促。因此，常眨眼睛，以眼泪滋润眼球，或深呼吸、打呵欠，可以增加氧气的吸取，使肌肉放松、面部肌肉柔软、心情舒缓、视觉清晰。玩球、跳彩带舞也是可以刺激眼球的运动。

三、掌心捂眼 (Palming)

闭上双眼，以掌心捂眼，任幻想遨游。当两眼处于黑暗时，身心才能完全放松，外界光源的刺激被隔绝之后，视网膜细胞才能完全休息，掌温可以将康复的能量传到眼睛与心灵。当眼睛疲倦时，捂眼是最好的休息方式，选一些轻松的音乐，舒适地坐下来，让孩子捂住双眼，你可以念书给他听，或是选一个他喜欢的颜色或某个主题来发挥他的想像力；也可以让一群孩子们围成圆圈躺在草地上，利用捂眼的时候轮流编故事，或者描述心中所幻想的图画或巨宅内的陈设等。

看电视、打电脑使孩子的视力长时间固定距离，不眨不转，身体不动，不仅影响视力，也扼杀了孩子的想像力。当大人太忙，没时间陪孩子谈天，孩子就会另外找替代品来麻痹自己，电视成为保姆，成为玩伴，当孩子与电视、电脑为伍的时候，他们与自己的生命成长过程完全脱节，所以，亲子之间的生活品质要妥善保持。

四、日光浴眼 (Sunning)

阳光是视网膜神经的食物，选择早上或黄昏的时候面对太阳，闭上双眼，想像太阳有如一朵巨大的向日葵，以鼻尖的魔术笔沿着花瓣画出花的轮廓，头也跟着轻松转动，心中感激太阳将光与热带到地球上，为大地带来生命的喜悦。适量的紫外线有助于体内荷尔蒙的平衡，表皮的油脂吸收阳

光后，可产生天然的维他命 D，而且阳光有杀菌防霉的功能，温暖的阳光可以使眼球周围紧张的肌肉松弛，眼睛也比较不怕太阳强光照射，所以，适量的阳光是必须的，但是当你接触太强的阳光时，戴太阳眼镜来保护眼睛也是应该的，但要特别注意镜片的品质，以免造成不必要的视觉伤害。

五、融化情绪压力

当我们内心缺乏喜悦时，很可能被其他的几种情绪所取代，痛苦、愤怒、恐惧、悲伤、冷漠或无意识等，都会在身体中产生压力，使呼吸短促、肌肉紧张、眼神拘谨，这种内心情感僵化的结果，往往形成沟通的障碍。情绪的伤口需要愈疗，我们可以经由拥抱对立情绪的方式来融化情绪压力，

这个练习的重点在于将压抑的情绪释放出来。一般，对于不被认可的感受，我们总是自我否定，拼命将它往下埋压，若能以游戏的方式把它挖出来，仔细分析、观察这个不愉快的感受与心态，然后找出与它对立的感受，同样去体会，将爱、恨、美、丑及勇气、恐惧等情绪融合。孩子若能从小学习这个方法，长大之后也能自己调适情绪上的挫折。

练习时，想像将两种对立的感受分别吹进二个海滩球里，一个球盛满了快乐的感受，另一个球盛满悲伤的感受，二个球，一手一个，大声地将快乐或悲伤的情绪表达出来，向所有人陈述，包括老天爷都知道。等每个球各自涨满快乐或悲伤的讯息之后，慢慢将左、右手的球向中间挤压，将左、右手指交握，两个球围在胸前，假想这两种感觉全触合在一起，等内

心感受充分发挥之后，将手放开，让球自行掉落，此时内心应该轻松无比。

几种常见的视力缺陷

近视

近视可由凹透镜来矫正，如果在二百度以下，尽量不要戴眼镜，近视的孩子喜欢把心事摆在肚子里，他总觉得自己不够好，属于左脑思维，压力来自内心，比较内向。在情绪上，父母可以帮他们放轻松，让他们接受自己的不完美，多做左、右脑平衡的运动，魔术笔的练习可使眼球恢复闪动的习性，掌心捂眼与日光浴眼都很有帮助。

度数深的孩子，可以用自然视力调整眼镜或是过度期眼镜（度数略低于一般验光配方），如此可以避免过度矫

正所带来的头痛与压力，同时，在看近物时应该取下，因为近视眼镜是为看清楚远物而设计的。近视和长时间看近物有关，电视、电脑的影响很大。

远视

远视可由凸透镜来矫正，婴儿多属远视，一般到青少年期，眼球发展稳定后才有正常视力。远视的孩子行为较特出，他们常突发奇想，做出让人意料不到的事，由于没有轨迹可寻，往往让大人头痛，较难以被了解，属于右脑思维。这样的孩子，多半不知如何爱自己，因此拒绝别人接近，内心怀有愤怒，所以，用海滩球融化情绪压力的练习，有助于化解。远视的孩子需要全身自由舞蹈，跳弹环是很好的一种方式。加强左、右脑协调与摆荡的运动，掌心捂眼时观想小人国的所有细节，目的在于将焦点拉近。

乱视

乱视若是由于眼球的形状扭曲而引起，可以由圆筒状的镜片来矫正，但意外或疾病所引起的乱视就无法靠镜片。乱视多半与身体的姿势有关，常常歪头的人会使眼球因而改变形状来适应不良的姿势，长时间下来就形成乱视。但是，乱视的测量也最容易产生偏差，一方面是人为的误差，再方面，乱视的现象会随眼球角度的改变而改变，但是，若戴上矫正乱视的眼镜之后，眼睛会努力地调整来适应，因而造成固定性的乱视，事实上，乱视并不难矫正，若不是很严重，尽量不要戴矫正的眼镜。乱视会在内心产生痛苦的感受，孩子一般由于对自己有过高的期望而自我否定，因此须中和情绪上的压力。而左、右脑协调及远、近摆动都可以使视力模糊的程度降低。

根据乱视的验光结果，找出特定的乱视角度，若左、右眼不同，可以先遮住一眼，一次练习一边。眼球依乱视的角度，右上左下，左上右下，左右，上下各种角度练习。移动眼球的目的，在于使牵引特定角度的眼球肌肉放松；练习的时候，可以让孩子在画纸的斜线上画一系列姿势不同的动物，以吸引眼睛一一扫视。

斜视

正常的双眼有十二条肌肉控制，如果这些肌肉彼此协调失当，有强有弱，则双眼无法同步，导致一眼向前看时，另一眼歪斜，我们称此为斜视眼。由于在视网膜上形成的影像不同，使大脑很困惑，久而久之，大脑会自动压抑不正常的眼球，而使它渐渐失去功能。至于眼球肌肉失去协调

的原因则有数种说法，有的说是在生产时，产钳使脑部受伤，有的说是脑部中枢神经失调，有的可以借按摩头盖骨来调整斜视，而贝兹医生则认为孩子太劳力想看，一旦他们身心放轻松，就没有问题，所以父母可以参考各种说法。

医生最常采取的治疗措施是长期盖住正常的眼睛，以刺激另一只眼睛恢复功能，有时，医生会给父母眼药剂 (Atropine)，让正常眼睛的视力模糊，但这种眼药水本身带有毒性。如果各种方法无效，就以手术来调整眼球肌肉。

在澳洲，许多行为矫正验光师则以光学仪器做视力训练，改善斜视的问题，而头盖骨按摩也有帮助，因为眼球肌肉直接连到头骨。以自然视力调整的方式来训练斜视有一个原则，就是以引导而非强迫的方法来使斜视归

正，以鲜艳的颜色或有趣的玩具来引导斜视眼球转向正常的方向。带眼罩应该是活泼有趣的，让孩子带上扮演海盗的眼罩，放音乐、玩游戏，如此也暗示大脑来帮助眼球的肌肉放松。医生一般都会强迫性地日夜将眼睛罩住，留给孩子痛苦的记忆，并不是很理想的方法。

斜视的孩子大半也远视，这些孩子往往在学校是个小麻烦，虽然他们不是乖乖牌，行为模式较不为社会所接受，但这些孩子充满活力，对现实有独特的看法。对于这样的孩子，在情绪的开导上，应该鼓励他们将自己的内心愤怒表达出来，多做唱唱跳跳的全身运动。

除了各种运动之外，在饮食上，要特别注意避免白糖，体内过多的糖有部分会从眼睛排出，早晨醒来，眼角的结晶就是前一天的甜食所造成的结

果。体内过多的白糖会消耗铬，而缺铬正是造成近视的原因之一。想吃糖，有可能是缺乏矿物质，新鲜蔬菜与穀类都含丰富的矿物质，如果土壤本身缺乏，不妨去健康食品店买矿物质的补充品。

孩子房间的设计、光源（避免使用日光灯）、念书的姿势、生活习惯、户外运动的空间与游戏方式、学校的学习环境、教育理念等，都是父母应该关怀与探讨的因素。眼睛虽然只是身体的一个器官，但是当视力有偏差时，千万不要等闲视之。除了为孩子配副眼镜之外，还有许多其他的选择。您若真的关心孩子的幸福，一定会愿意投入时间来探讨整体康复的根本解决之道。

电视儿童 —究竟是爱因斯坦还是过动儿？

谢美芳

根据美国最大的媒体市调公司尼尔逊的调查，美国二至五岁的儿童平均每周看电视三十小时，如果扣掉每天十小时的睡眠，这代表了小孩大约有三分之一清醒的时间是在看电视。另一

项在 2000 年的研究，美国两岁以下的小孩，百分之二十六在他们的房间里有电视机，通常是睡在婴儿床上看电视。百分之三十六的家庭即使没有人看，电视还是一直开着。

美国小儿科学会研究，学步期的小孩如果看电视、录影带，将来可能导致过动症。西雅图儿童医院主任迪麦崔·克里斯塔基医生认为看电视会「重新组合」婴儿的头脑，所造成的伤害将出现在小孩七岁开始上学时会有注意力不能集中的问题。他指出电视快速变换的速度比真实生活的脚步快许多，电视录影带影像快速的变换对看电视的小婴儿而言变成「正常」的步调。让小婴儿看电视可能造成过度刺激，永久的改变婴儿正在发育的神经中枢。心理学家及小孩脑部研究专家珍·黑利则认为电视所带来持续的噪音影响了小孩「内心的声音」的

发展，这是一种小孩学习如何思考问题及计划，并且约束自己不要有冲动行为的能力。

科学家告诉我们从出生到三岁之间，孩子的脑部正用一种独特的方式快速的发展。即使是玩着自己的手指，都牵涉到脑部神经掌管弯曲、伸缩、拉直、抓紧等模式。当一岁小孩玩玩具时，他们可以研究玩具，可以戳它、咬它、将它丢在地上，由此他们学到空间、声音，得到一种胜任的满足感。而小孩被催眠似的盯着电视机时，这些精神中枢的通路停止建立。这种关键性的脑部发育将在三岁时停止发展。

下回你的孩子看电视时，仔细看看他们在做什么，或是该说他们「没在做什么」。他们没有练习手、眼协调，没有运用到身体机能，没有发问，没有用到想像力，没有练习沟通的技

能，没有练习如何解决问题，没有运用分析的能力。每一回父母打开电视时等于剥夺了孩子学习重要生活经验的机会。

也许你会认为让小孩每天看半小时电视（所以大人可以有一点自己的时间），不会造成什么伤害。根据克里斯塔基医生针对超过两千名小孩的研究发现，在一到三岁的幼儿之中，每天看一小时电视，等到他们七岁时被诊断为过动儿的机率比不看电视的幼儿多出百分之十。每天看三小时电视的幼儿，将来上课注意力不集中的问题比不看电视的小孩高百分之三十。美国小儿科学会在 1998 年提出忠告，两岁以下的小孩一点都不该看电视。医生们认为太早让小孩看电视增加孩子的侵犯性、导致肥胖症及增加成为过动儿的机率。看来父母给幼儿看「婴儿爱因斯坦」、「婴儿莫札特」录影

带并没有让孩子「赢在起跑线」上，反而让孩子将来上学时有「学习困难」、「行为偏差」的危机。

在「人类的价值，电视和我们的孩子」(Human Values, Television, and Our Children)一文中，作者凯伦·李薇以鲁道夫·史丹勒博士的理念为依据的「人智学」的观点提到了电视对人类生活的影响。

对肉体的影响：小孩在看完电视后行为恶化，他们变得过动。这是因为小孩坐着不动接收电视影像的后果。电视影像的刺激让身体有想动的冲动，但这种刺激被压抑下来。这些被刺激的身体能量没被用掉，全存在身体里。一旦关了电视，这些能量毫无目标的四处散发，这正是声光知觉超载的后遗症。这种后遗症对所有的人均会造成伤害，小孩受害尤其严重。孩子需要的是肉体的活动来增强他的身

体，如此才可以和他的心灵和谐的运动。

对孩子自我形像的影响：孩子看电视时，他没办法和电视沟通，在荧幕中的角色根本不知道他的存在。结果是，孩子学到了他的存在不重要，起不了什么作用。对这种感觉所作的反应是有些孩子变得充满敌意、暴力，极端有侵略性，常常大吼尖叫，这是他们对自己及外在世界宣称他们存在的方法。另外一些孩子变得退缩、冷淡，切断和外界的沟通，活在自己的世界里。他们觉得自己无能，而腐蚀了孩子的意志力。这种原始冲动的意志力必需被保护好让孩子在成长过程发展出面对现今社会的自信心和能力。我们能给小孩最重要的礼物是帮助孩子保存这种在地球上生存的意志力。

对于人性价值及关系的影响：孩子和电视中的角色没有沟通及互动的单向关系影响了他和真人相处的关系。在很多家庭，电视取代了父母和孩子之间互动关系，影响人性价值的发展、家庭的习惯及特殊节日。电视停止了家人的言谈及交流，将有生气的人们转换成安静的活雕像，打开电视等于是关上「孩子转变成人」的程序。孩子们将电视上的角色视为榜样，他开始拿自己和电视上角色相比。小孩子在短短的三十到六十分钟内看到问题被解决，这造成了他们对于真实生活中问题的低容忍度及挫折感。家人之间表达爱意也被电视所抹杀，很多家庭很难找时间对家人真诚表达自己的爱意。孩子需要经由每天在家和家人表达爱意，由此他才可了解人生存在世上的真实意义。

对于阅读的影响：人的左脑掌管了说、写、读、数、计算等功能，这是处理资料的半脑。左脑先辨识字、扫描，再将字放在一起，进而了解它的意思。右脑以完全不同的方式工作，它是用完整的眼光来看世界，而不是用分析的方式。右脑采用图案辨识的方式，和左脑读码、解码的方式完全相反。看电视是右脑处理的方式，主要是图片的辨识。习惯性看电视已证明对于阅读的分析式思维及程序有对立的影响。电视让心志习惯于片断似的主题，而阅读需要的是连续似的思维。电视的速度让小孩容易分心，降低了他们专注在印刷字体的能力。阅读时复杂的眼睛移动需要藉由练习来发育。对于习惯性看电视的孩子而言，他们的眼睛肌肉被训练成盯在固定的一点上，阅读对他们的眼睛而言变成一种不自然的负担。文字是人们进入人类智慧的镜子，是我们了解人

类在地球上进化的唯一资源。如果我们想要让孩子无约束的长大成人，他们不仅需要发展出读、写、分析思考的能力，更需使用读、写、思考来发展出对学习的热爱。

对于想像力的影响：当小孩看电视时，电视占据了他的心智和时间，限制了他练习想像力的机会，电视将大人创造出来的影像投射到小孩的脑里，完全被小孩吸收，小孩变成依赖外来的力量来帮他们创造影像及想法，抹杀了孩子自己内在创造影像的能力，严重削弱了他成长成健康成人的过程。想像力提供了爱的能力，是想像力让我们看到了心爱的人的完美，看到了人类不完美举动的意图，想像力是通往人类灵性世界的门槛。

对于小孩灵性成长的影响：小孩每天需要一段安静的时间让自己有机会来消化，思考一天发生的事，消除对

他造成负担的冲突。如此才能帮助他内在的成长。父母通常知道孩子每天需要安静的时间，但很多父母用电视来让孩子安静下来。如此一来，不但没有提供孩子消化生活经验的机会，反而因为更多的刺激而增加了他身体的负担。电视用别人的想法及影像填充了孩子的心灵，否定了他发觉自我的自由。少了这种机会，孩子会觉得挫折、负担过重，而最重要的是缺少自我认知的能力。唯有提供孩子自我认知的能力，孩子才会发展出探索自己内心世界的的能力，进而开始对「我是谁？」这个问题有所领悟。

在鲁道夫·史丹勒博士创立的华德福学校中，幼稚园到八年级完全避免科技及快速教学，学生在上高中前学校教学完全不用电脑，学校也一再告诉家长不让小孩看电视的重要性。在华德福教育中，「人类的价值」是视为最高的，每一方面的教学都是以启发

个人的潜力为依据。父母及老师的责任是让孩子远离有害的影响，而以培养想像力，对真理的认知及有责任感的孩子为最后的目标。

如何中止看电视的习惯：

首先大人必需以身作则，放弃看电视的习惯。如果实在没办法，也最好在孩子睡觉后再看。如果你可以办的到，言教不如身教，对孩子是最好的示范。

孩子还很小时，让他们看电视常常是为了大人做事的方便。如果你在厨房做事，可以在厨房最下面的厨柜放一些收藏食物的塑胶盒让小小孩玩，可以让他们玩木制汤匙、摔不破的锅、碗等大人的东西。让这些变成是在厨房才有的特权，这样他们才觉得有新鲜感。也可以在此时让他们坐在高脚椅上喂他们吃点心。

善加利用婴儿专用栅栏，在通道的两端用栅栏围起来变成一个超大的游乐场，放一些玩具，他们可在里面玩好一阵子。父母的一点巧思，可以娱乐小孩很久，不需要靠电视来帮你带孩子。让孩子从小养成不看电视的习惯比长大后再来纠正他们容易多了。

对于大一点的小孩，如果孩子已看电视成瘾，要改变这个习惯是要花一点时间，但不是不可能。先将电视插头拔掉，收在柜子中或用布盖起来。如果不能一下子完全不看，则要订一些规则，如周末才能看等。刚开始的一、二周，父母必需花点心思帮孩子找代替的活动，和他们一起阅读是最简单的开始。去图书馆借他们有兴趣的书，孩子小你读给他们听，孩子大可以自己阅读。提供一些手工材料，让他们自己做一些东西。准备蜡笔、色笔、水彩让他画图。和他们一起烤

饼干，做饭时找他们帮忙。带他们到户外活动。其实小孩最想要的是父母陪他们做一些事，你只要和他们一起帮他们起个头，他们便可以继续玩下去。孩子是很有创意的，一些简单的玩具，在他们手中可以千变万化。如果你花一点心思及继续坚持你的原则，不久你就可以发现孩子的创造力、想像力又都回来了，而你们的家庭生活也会丰富许多。

参考资料：

1. TV Rewires Children's Brains — Leads to ADD by Jean Lotus
2. Human Values, Television, and our

Children by Karen Rivers

3. Preschoolers Who Watch TV Show
Symptoms of Learning Disabilities
by John Rosemond

4. Minds at Risk by Frederick Case

5. Sensory Overload by Melinda Sacks

6. Mom's tale of turning TV set off
by John Rosemond

二度家中生产与传统坐月子
「素」食谱

曾紫玉

这胎是老二，老大已经四岁了，很幸运的是这两胎都是在家中生的。

很多人知道我生第一胎就选择在家中生产，觉得我胆子非常大，事实上我心里才想，如果你们知道在医院与在家中生产的天壤之别，还去医院生产，这个胆子才真大。不过当初第一胎会这么选择，只是因为这样最自然而已。

我们住的佛罗里达州，助产士均领有执照，生产费用比起医院要便宜得多（尤其是对没有保生产险的人来说）。我所选择的这家诊所，有三个助产士轮流为产妇看诊，产检的程序与医院均相同，等要生的那天看轮到哪个助产士，就由她负责接生。你可以选择在诊所生产，诊所内装潢有两间不同格调的产房，布置得就像在家中一般温馨，甚至有一间里面还备有一个小游泳池，以提供水中生产的服

务。诊所的对面正好是一家大医院，他们与这家医院签合同，让你也可以选择届时在医院内生产，唯一不同的是由助产士接生。另外，选择在诊所生的人，如果遇到特殊状况，需要使用医院设备时，可以马上送到对面的医院接生，这点让很多人都感觉安心。当然你还有第三个选择，就是在自己的家中生产，不过你得接受三次验血，确定铁质在标准以上，她们才认可你在家中生，另外她们也会考量你的住处与医院距离的远近，确保有个万一，救护车来得及送达医院。

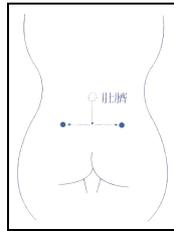
回想第一次家中生产的经验实在美妙，而且也并非像一般太太们「警告」我的那么痛苦。

一清早如厕时，发现有血，遂通知助产士，等到真正开始阵痛时已近中午。自阵痛开始，就发现身体对于寒气特别敏感。我本来就不习惯吹冷

气，这时连一丝风也见不得，还要求加盖薄被，但是在佛罗里达州酷热的八月天，要外国人没有冷气吹可是一件要命的事，我心里对助产士们十分抱歉，她们在没有预警的情况下都穿得太闷热，一方面要帮我，一方面又不断地挥汗。我向她们表示歉意，她们则说：「现在的你最重要，其他的不要紧。」这点让我非常感激，试想在其他任何地方生产，恐怕都无法像在家中这样舒服，而且既不用赶着上医院，生完也不会被赶回家。

环顾床铺四周，有我的先生，有一个白人助产士，一个黑人助手（准助产士），最后又来一个金发助产士来帮忙，婆婆则在厨房准备生完给助产士及我的食物。我看助产士环绕着我的样子，就像一位白天使、一位黑天使和一位金天使在帮我。黑天使先来，她学过按摩，在我阵痛时，这位黑天

使用她的大手在我后腰两边各压一个点（如图：肚脐对到背后，然后往下约三指距离、再往左、右约三指处，摸起来感觉像是个凹槽点），疼痛马上减少一半，后来她要去打电话，我还问她可不可以不要松手，因为实在好舒服。



白天使随后也到来，我于开六指时羊水破裂，在我阵痛叫出声时，助产士轻轻地在耳边提醒我，不要发尖声的「啊」，而是应该发低音的「呜」，我每回一要发声，所有在场的人都一起用很低的声音发「呜—」，提醒我，并带领我把声音降下来，整个气

氛好似在合唱一样，没有一点惊慌恐怖的样子。

整个生产过程都很顺利，只有在推小孩出来这一点上，我因为用力不当，老往阴道口的方向推，反而让过程迟缓下来。由于产道向后弯曲，其实应该要像上大号一样的施力法才对，而我一直到偶尔用错力，助产士却告诉我这样用力才对时，我才知道我搞错了，用对力后小孩很快就绷出来了，时间是下午过五点。

第二次生产就更轻松愉快了。基本上也没有太多时间搞罗曼蒂克，因为我一开始有感觉就五分钟一次很轻微的阵痛，前后才两个小时就生出来了。有了第一次的经验，外子知道如何帮我按后腰让我减少疼痛的位置，每回阵痛一开始，他就随侍在后。阵痛之间的间隔，我们则与助产士聊天，同时也让四岁大的姊姊对于接下来会发

生的事先有预警，像是会破水和流血等。（因为朋友提醒我，说她知道有妈妈也是让小孩在旁观看，可是因为生产过程十分困难，造成老大认为是弟弟害妈妈流血、疼痛，后来排斥弟弟的例子。）

姊姊生来就爱帮忙，她一看懂助产士测量胎儿心跳后会用面纸将肚皮上的胶状物擦掉，她就拿着面纸随时等着帮我擦拭，助产士因此叫她作「面纸小姐」。你可以想像我半卧在床上生孩子，这个姊姊在我身上兜圈、转来转去、忙个不停的样子吗？本来听人说，看过妈妈生产的小孩会特别孝顺，因为很清楚母亲生产时所遭受的苦痛，不过，我想我们的老大不会因此而孝顺我的，因为看起来有点太简单了。

怀第二胎时，正好阅读了雷博士在2008年8月份杂志所写的「坐月子吃

什么？谈生产前后的保健」，所以第二胎也特别作了其他的安排，像是在最后三个月，喝 Red Raspberry 叶子冲的茶（帮助分娩时不痛），约两个星期洗一次油澡（帮助全身血液循环放松与保暖、补气）。最后一个月要入睡前，请外子帮我及胎儿预习轻松生产过程，就像催眠或自我暗示一般，然后入睡。我们也准备了冷压的有机葵花子油供助产士按摩会阴区，与北美黄莲粉洒在婴儿脐带伤口上。另外我在坐月子期间也常常练习 Alpha 频率呼吸（吸八、停八、吐八、停四）兼带观想，以帮助伤口复原。

这胎的阵痛叫声没有大合唱了，因为正好两位朋友都跟我提起她们的经验，所以我学她们念「阿弥陀佛」来取代阵痛的叫声（「阿」的声音可以帮助开子宫颈），真的很殊胜，也特

别好施力。如果您也想试的话，要记得是四字的哟，因为六字的「南无阿弥陀佛」太长，与呼吸的节奏不合。

然而，最令人期待的是我们想试雷博士说的新生儿的「产后自我附属」（**delivery self-attachment**），也就是让新生儿发挥本能，用自己的方法找到母亲的乳房吸奶。虽然最初孩子的爸有点疑虑地问我：「我们的小孩一定要像野生动物一样自己找奶吸吗？」但是我说服他：「如果可以帮助孩子对人生有清楚的方向感和自主能力，身体也较强壮，这么试的确是值得的。」所以生之前，爸爸每晚给胎儿预习轻松生产过程后，还要交代生出来后，自己如何得从妈妈的肚子爬到胸部吸奶。在接近预产期时，我们与助产士沟通对生产的期待，当然也提到这点，这家的助产士说她们知道「产后自我附属」，但是却从来没有

真的看过，所以大家都兴奋地拭目以待，只是这个过程与我们的想像有些出入。

小宝贝一出生就被放在我的小腹上，好让我们马上建立母子情，助产士只有略微吸干婴儿身体和吸除鼻孔、耳朵内的污物，并盖上小毯子以防婴孩失温，婴儿的脐带未剪，还接在胎盘上，生完没多久就排出的胎盘则放在我体侧的容器中，接下来就等着小宝贝爬了。但是因为小宝贝身长较长，一放上我的肚子就离乳头只剩十公分的距离，完全不是我们想像中地那么困难，小宝贝没多久就开始在我的肚子上东吸西吸、流口水，我们一家子都在旁等待、加油，告诉她方向，用手给她的小脚一点支撑，就看她朝着乳头扭呀扭，途中差点滚下肚子，我出于本能将她扶住（不知道这算不算作弊），前后大概花了三十分钟就吸

到奶头了，所有的人都为之欢呼。这时助产士与助手两人也清理得差不多了，我们请她们到餐厅享用母亲已经准备好的锅贴和西米露，我则休息喂奶，等到她们回来才检查确定脐带的脉动已停，这时候由爸爸剪断脐带，留约九公分长，并洒上北美黄莲粉防止感染。

生二胎另一件比较特别的事是，在预产期一星期前产检时就发现已开三指，而且产道内膜摸起来非常地的薄，助产士说随时可能会生，但是我左等右等，一直不见动静，后来正好与雷博士联络，她告诉我一个色彩光疗法让我试看看，结果两天后（也就是开三指开了十多天），宝贝蛋就降临了。我知道有好几个妈妈都因为过了预产期太久，而惨遭被剖腹的命运，如果你正好也遇到一个喜欢待在妈妈肚子里的宝宝，不妨试一试。我

采用的方法是：先确定七轮均已开启（可用调气管测七轮是否正转，或是看看能否观想到七轮清澈的颜色，或是作「调气养生」帮助开启七轮），进入 Alpha 频率呼吸，然后观想绿色的光从三呎外的距离照射头部，及红色的光从三呎外的距离照射小腹，两种光分开观想，如此有助于加速新生儿的降临。（原疗法是用绿、红两色玻璃透着灯光或阳光分别照射头部与小腹，同样是距离三呎。可用彩色玻璃纸贴在玻璃上代替彩色玻璃。）听朋友说，有喂母乳的妈妈不小心吃到退奶的食物，后来也是运用色彩光疗法使乳汁再次分泌。书中建议要促进乳汁分泌，每天用绿色玻璃照身体前半（全身）一小时，再用橘色玻璃照胸部一小时（如想退奶则这里改用靛色）（Indigo）。（色彩光疗法请参见 *Let There Be Light*, Darius Dinshah, 7th Edition, 2003）中文版正在翻译中。

我想两次生产都能够很顺利，而且并不觉得辛苦，除了自我对自然生产的坚强信念、家中生产的优越环境，加上运用一些方法，像是喝 Red Raspberry 茶、睡前自我暗示、阵痛时后下腰的按摩，还有在怀孕期间多活动（打太极拳、上菜园）等，另外我想吃素也是一个助缘，因为素食者的耐力与承受力都较常人高些，当然，这所有的一切都还是要感谢诸佛菩萨的庇佑。既然出生的方式会影响胎儿的一生，我心中期许这两个生命的到来，能够圆满完成她们这一世的任务，也祝福所有降临的生命都能迅速达到自身的清静、圆满与大自然。

传统坐月子「素」食谱

我选择坐传统月子，也就是不洗澡（但煮姜水擦身）、不洗头，不出门，没事就躺着休息，啥事不做，只负责喂奶，享受极难得清闲的一个

月。不过，「素」月子该吃什么？妈妈对我这个连蛋、奶也不吃的女儿伤透脑筋，我想想，干脆把收集来的资料整理一番，参考既有的食谱，以手边可得、符合传统坐月子要求的材料进行能量测试，自己搭配出能量上较相合的坐月子食谱。

不过这些食谱限于季节及地点，可得的材料有限，最好还是自己学会测能量，既不怕吃错，又可以凭自己喜好或直觉来选择适合自己所需。在此野人献曝，与您分享我的传统月子「素」食谱，其实就是吃素，月子里也可以吃得很丰盛。不过，月子里的消化力较弱，要记得少量多餐，可别贪嘴伤了肠胃哟！

可于产前先行准备的部分：

蜜饯红枣

怀孕后，可先买好红枣，用米酒盖过、泡隔夜，待发涨后，装罐，并一层层洒上红糖，封好罐，三个月到半年即成蜜饯红枣。希望放得久就于两星期后置于冰箱内，可于坐月子期间当材料煮食，亦可直接当零嘴吃，好吃又发奶。

酒酿芝麻汤圆

内馅：芝麻粉与山药粉相混（比例约五比一），再加入蜂蜜及一些油，使粉粘结，又不致太湿黏，搓成球形，放冷冻库中。

外皮：糯米粉加水揉成团，取二十分之一滚水煮，俟浮起再加进糯米粉团中，再加些糯米粉揉至不粘手，分块包内馅，包完冷冻，硬了后好装袋，仍留置冷冻库中。

酒酿：可买现成，亦可自己用糙糯米与酒麴做。

吃时用滚水煮至汤圆浮起，加入酒酿与红糖煮开即可。

红豆甜粽

红豆馅：有机红豆泡水隔夜，用少许水焖煮至软，滤掉水分（水可当红豆汤喝），再加红糖与一点油（油可省略）打成泥，即为红豆馅，冷藏。

糙糯米、黑糯米、小小米（比例约七：一：一）泡水隔夜，加半茶匙芝麻油当饭煮熟。另备红枣（可用前述的蜜饯红枣）、核桃，混入煮好的米饭中，以红豆馅在内，米饭在外，做成粽子包起，放在冷冻库中，要吃时一蒸即可。

月子中的食谱：

传统坐月子并不鼓励喝水，以免造成内脏下垂，体态变形，只喝用酒煮的饭菜、汤料，而且酒发奶，助产士甚至告诉我可以喝点啤酒发奶。权宜之下，我请母亲用半水半酒烹调，才不会成本过高，也比较容易入口。基本上荤菜食谱中所用的肉类，我一律改用有机的非基因改造大豆蛋白（即素肉或 vegetable soy protein）。材料的分量，除了特别注明的部分，均可自行调整。每次量不宜太多，最好一、两天内吃完，以免吃腻或是不合口味。

金桔干是我产完后马上食用的第一个补品，有助通气，作法是用麻油爆姜丝（多），再加入切片或切丝的金桔

干炒食，香甜可口，很像糖果。生化汤有助恶露的排除，以月子头七天为宜；山楂加黑糖亦有助排恶露。十全大补汤，生化汤七天喝完，才接下去喝，至月子坐完。

饭类

补血饭（取自姜淑惠医师的食谱，能量测量的结果不需变换任何材料）

1. 黑糯米为主、小米为辅（比例约十比一），配上红枣、桂圆及白扁豆，另加当归、黄耆一点，水比一般煮干饭的量多一些，因为小米很会吸水。
2. 栗子泡水发胀后先蒸煮熟，加香菇、红枣、一点姜，与糙糯米、小米，半酒水同煮成饭或粥。
3. 糙糯米、花生泡水隔夜，与红枣，

加很多水同煮成粥吃，很发奶。

粥类

1. 陈皮糯米粥：糙糯米泡水隔夜，加姜、桂圆、红糖和陈皮（一小块，不能多），半水酒同煮成粥。
2. 桂圆粥：糙米为主，小小米、小米一些（比例约六：一：一），先泡水隔夜，用多水煮成粥，再加桂圆肉、酒酿一些，最后洒上烘香压碎的核桃即可。

菜肴类

青菜类可食红凤菜、地瓜叶、红苋菜、A菜、菠菜等。均以芝麻油或苦茶油爆香老姜再炒食，不另外加调味料。红高丽菜与青花菜亦可，惟吃多婴儿容易胀气，勿多食。

- 1.麻油素鸡：麻油爆香老姜及香菇，再加入素肉块稍炒，放入红萝卜（切块）与少许枸杞子，半水酒淹过，煮软即可。
- 2.爆香老姜、香菇，入素肉略炒，加海苔、枸杞、金桔干一些，当归少许，半水酒盖过，待素肉软了即可。很香，颇好吃。（此方黄耆、甘草不合）
- 3.牛蒡、素肉、山药、地瓜、枸杞与一点当归、黄耆、甘草同煮，熟软即可。
- 4.用苦茶油爆香老姜、香菇，入素肉、牛蒡、海带略炒，加入半水酒煮至软，随喜加点红糖可。（其中的牛蒡与红糖可替换成紫苏与糖。）
- 5.白扁豆泡水隔夜，爆香姜和香菇，

加白扁豆、红萝卜与一点点橘皮，半水酒同煮至软（橘皮不可用柚皮替代，少一半能量）。

6. 黑枣、红枣、枸杞和桂圆，加些许当归、黄耆、甘草同煮。

汤类

1. 青木瓜汤：麻油爆香老姜，半水酒煮开，放入枸杞与切块的青木瓜，煮到青木瓜稍软便可。可随喜加入核桃同煮食。
2. 桂圆花生汤：花生泡水隔夜，用水煮软，最后加入桂圆、酒酿与糖蜜即可。
3. 红豆姜汤：红豆泡水隔夜，加老姜与半水酒焖煮至豆烂，入麦片与冰糖即可。

其他

会发奶的食物很多，如花生、芝麻、糯米，酒酿（酒精类）、啤酒酵母、核果类，诸如核桃、杏仁、松子、花生等均发奶，可做成像芝麻糊般食用。一般菜类如采收时有白色乳汁表示发奶，如地瓜叶和青木瓜均是。很多生菜采摘时也有白色乳汁，苜蓿芽也发奶，惟性凉，传统坐月子忌讳，可等过了月子再吃。我听说可能会退奶的食物有韭菜、麦茶、豆腐乳、豆豉、黑豆或八角煮水（亦听说黑豆浆发奶，但黑豆煮水或炒则退奶），虽然不确定，但我就避开不吃。

水果类可食葡萄、李子、桃子、木瓜、荔枝、龙眼等暖性水果。（水果

水分多，所以传统月子都是等一两个星期后才吃。)

饭菜上可随喜洒上啤酒酵母、红海藻或黑芝麻粉，自行搭配。

在此要特别感谢我母亲飞了半个地球来美替我坐月子，用心地为我准备每一顿饭，还详细地作了笔记，以方便将来有人需要坐「素」月子。诚挚地希望每个人都可以像我一样幸运，有个好妈妈在旁，月子里一帆风又顺。

**欢迎您到本中心参阅
身心灵整体健康资讯**

本中心开放时间如下：

**星期二至星期六
上午十一点至下午六点**

**星期日
上午十一点至下午三点**

每逢星期一及公共假期休息

让我们以虔诚的心

祈愿

宇宙的一切众生
免除灾难，

祈祝

宇宙的一切众生
健康、快乐。

赠送处：

马来西亚琉璃光养生世界

Lapis Lazuli Light Society Malaysia

G-G-8, Jalan PJU 1A/20E, Dataran Ara Damansara,

47301 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.

Tel : 603-7846 8468 Fax : 603-7846 8467