

琉璃光身心灵整体健康丛书（7）

重写孩子的生命蓝图

赠阅

诚挚的感谢

雷久南博士

感谢您对人类、对地球的悲心
感谢您用心良苦的为父母、孩子
撰写了一系列的有关资料。

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，
由雷久南博士所撰写。

重写孩子的生命蓝图

<u>目录</u>	<u>页数</u>
1. 身心灵整体健康从胎教开始	5
2. 新时代的疾病来自违反自然的出生	13
3. 我的孩子为什么不乖?	20
4. 认识防疫针的面目	28
5. 开心的童年 健康的成年	36
6. 从气喘、母子情谈心念与疾病的防治	42
7. 电视带大的孩子	48
8. 慈母心.孩儿的一生	54
9. 坐月子吃什么? 谈生产前后的保健	61
10. 代代相传..... 传了什么?	75
11. 电脑教学对儿童成长的干扰	83
12. 健康在冷暖平衡间	101
13. 泡油澡——健康在冷暖平衡之间	109
14. 谈新时代的儿童保健	112
15. 迎接健康子孙从外婆开始	116

身心灵整体健康从胎教开始

中国古老医学对胎教有深入的认识，父、母亲在怀胎前即开始做准备，调养身心，母亲怀孕后更要注意生活起居，情绪心念也要保持安详愉快，以便为成长中的生命提供最好的身心环境。

西洋人有句话说：「推摇篮的人主宰世界。」一个人的健康和情感习惯在胎里和幼年期间塑成，这些条件来自父、母亲身心的健康状况和对胎儿的心态和情感。我们一些自小即有的感受、人生观往往可追溯到母亲怀孕期间的感受，我们的一些才能、言语所有的韵律都来自母亲。现代医学发现，婴儿睡眠习惯都与母亲怀孕时的习惯相同。心理学中，快速发展的新专业即是胎儿和新生儿心理学。

指挥家布理斯·柏特（Boris Brott）在问及他对音乐的兴趣来自何时，他回

答说：「在出生前。」年轻时，他在练习指挥新曲子时，某些曲子他不学即会，尤其是提琴部份特别清楚，有次他和母亲谈及此事，她也很讶异，但在问过是那些曲子后，才知都是她在怀孕期间所练的曲子，她是拉提琴的音乐家。

有位小学老师的孩子两岁即会画人，眼睛、鼻子、口的方位都很对称，起初母亲不能理解，后来想起她在怀孕期间曾多次向小学生口述画人面的方法。

父、母亲和儿女之间的情感也是在胎儿期间建立。有位美国女士怀第一个儿子时，先生忙于学业，白天、晚上都不在家，孩子出生时先生也不在场，父子的关系很淡薄；妈怀二胎时先生每晚都回家，睡前都会和胎儿谈天，说说这一天的芝麻小事和晚餐所吃的，结尾时，他会说：「我们爱

你，盼望着你的来到。」孩子出生时，先生也在旁，当他抱起婴儿时，他自然的对孩子说话，婴儿也睁开眼睛，聚精会神地凝视，然后微笑，显然早已熟识，父子关系也一向亲密。

如果受孕不是双亲所欢迎的，对未来亲子关系和儿女一生的身心健康都有最大的影响。一位有四个孩子的妈妈问说，为何她的老二每天所做的都让她生气，我问她怀这个孩子时的心境如何，她说那年她不希望怀孕，因为她认为那年出生的孩子的生肖与她的相克。她排斥的心情和所不希望有的关系反而塑造了儿子所作所为都使她生气，证实母亲心念创造的力量。

闻尼（Verny）医生在《胎儿的秘密生活》一书中提到一个新生儿，当母亲想要喂她奶时，她便转头拒绝吸奶，但当其他人用奶瓶或母乳喂她时，她就接受，医生好奇地问她怀胎时的心

态，她说这个孩子是先生想要的，但她本人并不想要孩子。胎儿早已接收到母亲的情绪，母女的关系一开始就不好了。

加拿大的心理医生安竺·费德马（Andrew Feldmar）在 1979 年发表了一篇研究报告，研究对象是四位已自杀五次失败的少年。他发现，这些自杀的行为都在每年的同一时候，刚好与他们的母亲当年试着堕胎同时，这些少年所用的自杀方式都与母亲堕胎相似，也许是药物，也许是工具，这些年轻人一旦明白自杀冲动来自胎里的记忆，即不再有自杀的冲动；我曾遇到一位母亲，她也曾试着堕胎而未成功，儿子现在二十多岁，也有自杀的冲动。目前年轻人自杀的例子相当多，是否与母亲堕胎未成有关，值得进一步探讨、预防。

1988 年，一份历史性的研究报告总结瑞典、捷克斯拉夫和北芬兰（分别为 25 年、20 年和 16 年）三个国家的观察，比较堕胎被拒的子女和对照组子女的成长过程。瑞典的研究发现，母亲堕胎被拒所生下的孩子，其生理和心理问题较多学习能力较差，身体的成长在出生时就有差异；北芬兰的研究对象为一万二千位母亲，12% 认为受孕不该发生，这些母亲的孩子们的体重和身高在 28 天时都少些，早产的比例也高，婴儿死亡率和各种残障，如脑麻痹、智障也较高。分别在 8 岁、14 岁和 16 岁的追踪观察，发现不受欢迎来到的孩子学习困难，言语表达能力差，低智能的也是一般的二倍。

布拉格（捷克斯拉夫首都）的一项二十多年研究也发现，母亲两次要求堕胎被拒所生的孩子，在 9 岁时有高于

一般的急性和慢性病，母亲认为他们固执、不乖、脾气不好，老师认为他们成绩较差、同学也不喜欢和这些孩子做朋友。在 14 岁的观察，发现这些孩子功课更差，很多选择休学，老师认为他们过动、不合群，他们本身觉得被母亲排斥，与父、母亲的关系更恶化。在 23 岁时，这些不被欢迎来到世间的孩子有更多的社会、犯罪问题，重犯的比例是一般的三倍，他们对生活不满、担忧、不开心，在爱情上容易遇到挫折，他们喝较多的咖啡、抽烟、喝较多的啤酒，接受精神病治疗的例子也较高，对压力的应变能力较差。这些人结婚生子时较易抱怨，婚姻不美满，胞儿又在不被期待的情况下产生，他们与胎儿之间也难建立亲密感情。我们可从这些报导中看出一代传一代的情感蓝图，胎儿早期的情感环境形成一生的个性。

胎儿形成的过程中，任何污染都会干扰其稚嫩的神系统及器官的成长，不论是化学药剂或情绪，胎儿能感受到母亲所吃的、喝的、呼吸的和所想的、感受的。母亲吸烟时，胎儿会焦虑不安，因为尼古丁会让胎儿不舒服而且胎儿也会害怕不知这不舒服什么时候会产生。麦可·理伯曼（Michael Lieberman）医生发现，四个月大的胎儿对母亲想吸烟的念头会即刻起反应，心跳会加速，也能听到声音。某些音乐，如维瓦第（Vivaldi）会让胎儿放松，贝多芬和热门音乐则会使胎儿拳打脚踢，有位在录音室工作的孕妇在为摇滚乐团录音时，胎儿把她的肋骨踢断。

为了让父母亲们能提供胎儿身心最好的环境，闻尼医生将心理学及医学的研究结合，写了本九月怀胎指南《滋养胎儿》（Nurturing the Unborn），

第一个月，母亲须安稳情绪，清洗负面的习性，并提高自信心，父、母亲都可参与九个月的准备，与胎儿建立温暖感情。借着音乐日记、轻松的运动、按摩，加上心念的沟通，让新生命有个完善的身心条件。胎教是建立一生整体健康的开始，父、母亲们是主宰世界的最大力量。

参考资料：

1. The Secret Life of the Unborn Child,
Thomas Verny, With John Kelly,
Dell Publishing, New York, 1981
2. Nurturing the Unborn Child,
Thomas Verny, and Pamela Weintraub,
Olmstead Press, Chicago, 2000
3. Ghosts from the Nursery,
Tracing the Roots of Violence,
Robin Karr—Morse and
Meredith S. Wiley,
The Atlantic Monthly Press,
New York, 1997

新时代的疾病来自违反自然的出生

健康是顺其自然、尊重自然和身心平衡的活性过程，需要我们随时地调整和努力来维持，当我们违反自然、不尊重自然和身心失去平衡时，疾病即产生，疾病是我们的一个标准，告诉我们那方面需要调整。生活在二十世纪末的人类从出生即违反自然、不尊重自然，所以各种各样的疾病急速地增加，很多新的病是以前所未曾有的，而且不断地增加，尤其是出现在幼小的儿童身上，如过敏儿、过动儿、突然死亡婴儿症、白血病、脑癌和因用抗生素而引起突变的细菌感染等。这些病已不是医生所能解决的，因为是生活违反自然的后果，也只有

尊重和随顺自然才能预防和治疗这些文明病。

以下是二十世纪末出生婴儿所立即面临的健康危机。

- 一 母亲生活在污染的环境，体内缺乏赞助身体的友善细菌，如有阴道感染可能导致早产，早产的婴儿肠道内缺少幼儿大肠菌，抵抗疾病和有害细菌的能力大大减低。
- 二 在医院生产的婴儿，剖腹出生的比例高于助产士或接生婆协助的生产，特别是在美国出生的孩子，剖腹出生的机率是百分之二十三，高过日本的百分之七，欧洲国家的百分之十到百分之十三，也因为如此，美国婴儿死亡率高过二十四个国家（详情请参看《还我健康》），没有经过母亲阴道自然生产出来的婴儿大多数缺

友善细菌中的幼儿大肠菌，在一项调查中，只有百分之九剖腹儿大肠里有幼儿大肠菌，而自然出生的婴儿中，百分之六十有幼儿大肠菌，所有的友善细菌的功能是帮助消化、制造维他命 B 群和抵挡有害病菌的繁殖，大肠菌所分泌的醋酸和乳酸阻止病菌，也有益钙的吸收和运用，剖腹出生的婴儿一般上体质比较差，抵抗力弱，也许是表现在敏感、皮肤的毛病、容易生病等，也是因为剖腹出来，母亲是在麻醉药的控制下，出生那一刹，亲子之情难立刻建立，哺乳的机会也大大减低，原已减少的友善细菌再缺乏，母亲更是缺少，免疫功能因此低于自然生产又哺乳的婴孩。

三 在现代的生活中，母亲喂奶的条件愈来愈少，婴儿喝牛奶或豆奶

的机会较多，替代品除了营养成分，还缺少两个影响健康的因素，即初乳所含有的抗体及奶里的幼儿大肠菌和其他婴儿肠胃里所需帮助消化、吸收养分的友善细菌，喝母乳的婴儿大便松软，偏酸性不臭，而喝牛奶或豆奶的婴儿大便的颜色、味道和 PH 则接近大人的大便，里面的有害病菌也相对地高。婴儿的胃在没有成长大之前，小肠和大肠的友善细菌很容易通过接种，六个月之后，当胃酸分泌开始，则这些友善细菌就不容易通过，也就是说，如不特别接种，一生中就会缺友善细菌，病菌较容易繁殖，因此免疫功能一生中会受损，便秘消化不良、胀气、皮肤敏感、肠癌、骨质疏松症、泄肚、湿疹、牛皮癣、未老先衰、疲倦、食物中毒、胆固醇高等，都与友善细菌的

缺乏有关。

母乳是母亲消化、吸收、转化的营养，除了维他命、矿物质、蛋白质、脂肪等，还有母亲的温暖和思想、感情及意志力的精华，温暖对婴儿的身心健康是很重要的，让母亲们发现自己的孩子喝母乳和不喝母乳的有差别，不管是体质或脾气、个性，喝牛奶的抵抗力较好，个性也较「暖」，母乳中含有「人」的特质，特别是促进孩子意志力的形成，从睡眠状态到苏醒。这是动物的奶中所没有的，也是不可能替代的。

做为母亲或预备做母亲的，所需要的知识和协助比以往更多。母亲在未怀孕之前如能实践身心灵整体健康，吃滋养友善细菌的食物，如天然没有农药和加工添加物的植物性食物，避免吃腐化病菌的食物，如肉类和高糖、高脂肪的加工食品，则能提高婴儿自

然出生的机率，也确保婴儿出生时有足够的「朋友」在肠胃里；如果母亲哺乳，是给自己的孩子一生健康的珍贵礼物。

万一孩子已剖腹或早产，而且不能喂奶，可以补充增殖的幼儿大肠菌 *Bifidobacterium infantis*。目前在美国加州的 Natren 公司（Natren, Inc., 3105 Willow Lane, Westlake Village, CA 91361）制造活性友善细菌，其中包括幼儿大肠菌，产品叫 Trenev Life Start，怀孕和哺乳的母亲也可以补充，不喝母奶的婴儿一天可补充四分之一茶匙和过滤水，加入奶瓶，减少肠胃敏感的毛病。早产或剖腹生下的孩子，如已成长也有补充的效益。后补时，补充一瓶就够了，消化系统、排泄系统和免疫功能都会有改善。

几年前我遇到一位十几岁的女孩子，严重的皮肤红痒已不能用西药控制。

她从小就有湿疹、红疹的毛病，短暂的用药物控制，外用、内服都用，然而红肿痒痛只有恶化，到十几岁已有白内障，眼科医生认为是长期吃药的副作用，询问之下才知她是剖腹儿，没有喝母乳，我立刻建议她补充友善细菌（那时还不知另外补充幼儿大肠菌 Lift Start），情况有改善；有次接触到植物精油，皮肤立刻红肿，在外敷乳酸菌和保加利亚菌调水，半个小时之内即消肿，据她母亲说，西药都无法消肿止痒。我们现代人很多莫名其妙的病，直接或间接与缺乏友善细菌有关，我们体内的友善细菌是我们第一道防卫，大便三分之一的脱水重量是活的或死的细菌，整个消化系统的细菌有四百多种，重量三磅半左右，除了出生前后的因素影响到友善细菌的生存，后天的饮食习惯、抗生素、西药、某些食物和草药，如生大蒜、黄连等，也会更改体内细菌的生

存，因为抗生素的长期使用，已有很多实变的细菌不再受药物的控制，此时只有靠「朋友」--友善细菌来解救。

新时代的病，有新时代的「药」--尊重自然、顺其自然就是「药」。

《我的孩子为什么不乖？》

为什么她不能应付？

为什么他不能学习？

介绍饮食与行为情绪的关系

本文的标题其实是 Jane Hersey 所著的一本书的书名。二十年前，她曾有个「问题儿童」，但 Benjamin Feingold 医师所著的书改变了她儿子的饮食，也改变了他的一生。

Feingold 医师发现，情绪和行为均和饮食有直接的关系，这不仅限于儿

童，也影响成人在学校、工作和家里的表现。感恩的家长因此组织了 Feingold 协会，继续提供「问题儿童」的家长们解决的办法，最关键的是避免食用色素、防腐剂、人造香料、阿司匹灵和某些含自然水杨酸盐 (Salicylate) 较高的蔬果。

一位小儿科医师在此书的<前言>中分享了他的一个最明显的实例。十二年前，有位母亲带了一位黄发蓝眼很可爱的小女孩来看他，但小女孩的表现像魔鬼附身一样，不停的尖叫大喊，充满了恐惧，妈妈哭着说她随时随地都如此，她已经没办法了，在身体检查后，医师认为和小孩的饮食有关，建议她去找 Feingold 协会；六个星期后，妈妈和女儿回来看他，两人都以亲吻来报答他，这位医师此刻才完全相信饮食与行为有关，十多年来，他也看到很多行为上的问题因为饮食的改变而得到很好的改善。

有那些行为上的问题会经由饮食的改善得到很大的帮助呢？

1. **不耐烦**
压力忍受力低
所要求的要立刻满足
烦躁
常哭也容易哭
丢东西、毁损东西

2. **不易集中注意力**
容易分心
不能将事情完成
不听全部故事
不听指挥

3. **睡眠习惯差**
不喜欢上床
不容易入眠
睡觉翻来覆去
经常有恶梦

- 4. **过动**
 - 不停的动作
 - 跑而不走
 - 很难安稳的吃顿饭
 - 不正常的动手动脚

- 5. **冲动性的侵略行为**
 - 在学校及家里捣乱
 - 不守规矩
 - 不觉察危险
 - 冲动性的重复动作
 - 欺负小动物
 - 和其他孩子打架
 - 很难控制自己

- 6. **冲动**
 - 行为不可预测
 - 发出不正常声音
 - 讲话太多
 - 讲话太大声

打断他人
咬指甲、抓皮肤
咬衣服和其他物品
对触、痛、声音、光过份反应

7. 常有的毛病

头痛
风疹
肚痛
耳炎
尿床
白天尿失禁

8. 肌肉神经干扰

认字颠倒
言语困难
游戏有困难
眼睛肌肉有毛病
抽筋

意外事件多
手脚不灵活
手眼配合差
写、画困难

Feingold 医师注意到，一个人可能会对某些东西敏感，但以下所列出的东西是与学习困难和行为问题最相关。

- 食用色素（所有用在食物中的人造色素）
- 人造香料（包括人工香草精）
- BHA、BHT、TBHQ 三种防腐剂
- 阿斯匹灵和某些含自然水杨酸盐较高的食物
- 自然水杨酸盐较高的食物——杏仁、咖啡、青甜椒、黄瓜、李子和李子干、葡萄和葡萄干、橙子、所有莓子类、桃、茶、樱桃、橘子、蕃

茄、丁香、桃。

在实践饮食法第一阶段（二到三星期）的时候，以上的食物应全部避免，还没有吃药的孩子，几天内就可以改善，吃药的则需一星期以上，在第二阶段再慢慢加回水杨酸盐含量较高的水果和蔬菜，看其容忍度有多少，如果以前的问题又再出现，表示要暂时避开这类食物。此外，不仅只有食物可能造成行为上的异常反应，不好的学校和家庭环境也会对敏感的孩子和成人造成负面的影响，譬如油漆，所以最好在放假的时候粉刷、换新地毯、使用清洁剂或杀虫剂、修屋顶的柏油。

1993 年，美国一项针对食物和 ADD（注意力不集中）关系的研究，78 位 3 到 12 岁的孩子经 3 至 4 星期严格的饮食控制，有 59 位孩子行为明显改善，17 位有改善，2 位恶化。美国因

为化学色素用量多于其他国家，因此过动儿和「注意力不集中」是英国及法国的十倍，日本则还没有注意到这些问题，在东方国家饮食美国化后，这种问题会愈来愈多。

「预防胜于治疗」，最好先有准备，如需更详细的资料，可与 Feingold 协会连络，地址：PO Box 6550, Alexandria, VA22306；美国电话：1-800-321-32870。

如要订购《Why Can't my child Behave?》此书，请洽 Pear Tree Press，地址：PO Box 30146, Alexandria, VA22310，美国 US\$22，国外\$27（包括寄费）。

认识防疫针的面目

预防针的注射已有两百年的历史。欧洲在 19 世纪就有大众接种牛痘的经验，一般人相信它的必要性，对它的实际效应和后遗症完全不知情，除非是发生在自己孩子身上。这些年来太多的家长亲身体会到预防针对自己孩子的伤害，甚至于丧失生命，于是这方面资料才开始有系统地被整理出来，提供给家长们作参考。

全世界每天都有小孩因注射预防针受伤和死亡。这些受伤的有急性的反应

如痉挛、昏迷、休克，也有慢性的反应如，风湿、肝炎、脑膜炎、小儿麻痹症、耳聋、黄疸、学习困难、癫痫症、痴呆症、多发性硬化症（multiple sclerosis）、爱滋病和癌症等。

单是美国每年有三百三十万个孩子接受 DPT 疫苗（白喉、百日咳、破伤风的混合疫苗）注射，其中立即死亡人数在 943 人，另有一万个婴儿猝死症例可能与 DPT 注射有关，神经系统急性受伤者则有三万三千人左右（以上为 1984 年统计数字）。一般孩子在 18 个月大之前已接获注射疫苗 10 到 12 次。到底这些疫苗是什么东西？有无必要性？会有什么危险？这是每个家长必须知道的。

预防针有没有必要？

传染病是 19 世纪和 20 世纪初的主要死亡原因，随着生活水准的提高、营

养与环境卫生的改善，加上教育的普及，20 世纪中传染病的发病率已降到很低。一般人认为这与预防针有关，事实上完全是误解。许多传染病的发病率在预防针注射被推广之前已经下降，而且预防针的注射有时反而产生相反的作用。以天花为例，英国于 1853 年起硬性规定要接受牛痘疫苗的注射，1854—1874 年之间 75% 的婴儿都有注射，在伦敦较贫穷的区域甚至高达 90%，然而天花的发病和死亡率在这段期间也最高。德国在 1870 到 71 年之间流行天花，有一百万个病例，十二万人死亡，这些得病的人 90% 都有注射过牛痘疫苗，当时的德国总理 Bismark 结论道：牛痘疫苗能预防天花完全是一种误导，反而引起类似天花的皮肤病。

美国在 20 世纪前半期也发现百日咳疫苗没有什么保护作用，英国在 1942—

1978 年间的观察得到同样的结论，遂停止了硬性规定百日咳疫苗的注射。在西方国家中只有美国、苏联及其过去的附属国，如波兰、匈牙利和捷克斯拉夫还有硬性规定要注射疫苗，不少医生如 Dr.Mendelsohn 认为，美国每年一万个婴儿猝死症与注射此预防针有关（这些婴儿在注射疫苗后一天到三星期内死亡）。疫苗的毒性在某些情况下特别显著。澳大利亚于 1970 年开始积极地给原住民注射预防针，婴儿死亡率也突然加倍上升，一直高到每一千个婴儿中有五百个死亡。当内政部请示医生顾问 Dr.Kalokerinos 时,他一时灵感想到应与大规模注射疫苗有关。这些原住民的孩子营养和抵抗力较弱，尤其缺乏维他命 C，在注射疫苗后感染其他并发症，如肠胃炎等而死亡，如能同时补充维他命 C 则能保住一些生命。从这个特殊的例子

中可看出当婴儿抵抗力弱的时候疫苗的伤害能够致命。

疫苗所产生的抗体与自然感染所产生的抗体完全不同，前者有时效的限制，后者则是终身免疫。美国在 1963 年开始注射麻疹疫苗，20 年后在青少年中出现麻疹的流行病，尤其是大学生，这些得病的人 90% 在儿童期已有接种。这类麻疹之所以发病是因疫苗埋伏体内所产生，接种人的发病率是没有接种的人的 5 倍（德国麻疹疫苗在几项实验注射观察下，也发现没有预防麻疹的作用）。

什么是疫苗？

疫苗到底是什么？为什么会产生急性和慢性的毒害？疫苗分病毒和细菌两种，又分活菌和死菌两种。如果是活的疫苗，病毒需经动物细胞培养很多代，多至五十代，使毒性减少。麻疹

疫苗用的是小鸡胚胎，小儿麻痹病毒是经猴子肾脏细胞，德国麻疹经鸭子或兔子细胞，黄热病毒则经老鼠或小鸭胚胎培养产生；死的病毒则经放射、高热或化学药物杀死，也许用整个病毒作疫苗，或是再进一步提炼出毒素或部分细胞，属于这类疫苗的有流行性感冒、B 型肝炎、Salk 小儿麻痹疫苗。

活的疫苗能在人体内繁殖，死的不能，但也有可能有意外的疏失，如 1955 年一批「死」的 Salk 小儿麻痹疫苗，造成有些小孩子得到小儿麻痹，也感染家人及社区，后来发现甲醇并没有完全杀死病毒。另外以细菌制造的疫苗有白喉、百日咳和破伤风，外加铝制品 Aluminum hydroxide, aluminum potassium sulfate 这些有毒物质，来促使身体增加抗体反应。

活的病毒在细胞培养的过程中，有受

到其他病毒感染的机会,这些被感染的疫苗会造成其他的疾病。50年代的小儿麻痹疫苗就感染了 SV40,这个病毒后来发现有降低免疫功能的作用,在动物实验中能促使癌症的形成及减低蛋白质的制造,使肌肉衰退,与爱滋病症状相似。

千百万人在 50、60 年代都被注射这种感染了 SV40 病毒的疫苗。其他用鸡、鸭和兔子胚胎培养的疫苗也可能感染各种鸡的病毒,经疫苗再传染给人;就是由人的血清所提炼出的活疫苗也有 B 型肝炎病毒感染的例子。

用来处理疫苗的各种化学药剂本身都有毒性,汞(Thimerosal)是其一,有降低白血球功能的作用;铝是其二;甲醛是其三。这些在制作疫苗过程中所用的多种化学药剂所引起的病,不仅发生在注射的部位,还会发生在其他部位,包括血友病在内。

这类有毒的化学药剂不仅一次，而是多次地注射到幼小的婴儿身上。再加上活病菌与细菌毒素的混合，对婴儿脆弱且尚未发展完全的免疫系统是难以想像的伤害。这些每天因疫苗死亡和受伤的例子，足以让每一位家长、小儿科医生和卫生当局，重新省思并检讨疫苗注射的危险性。

事实上营养卫生条件的改善，是流行性疾病最好的防卫。当 1949 年小儿麻痹症在北卡罗来纳州(North Carolina) 流行时，一位医生 Dr.Sandler 强调糖是感染因素之一，尤其是在热天，后来经过报纸和收音机的宣传，家长们听从劝告，停止给小孩食用冰淇淋、糖果、甜饮料及糖，结果比起邻近州区和过去的发病率下降了 90%。吃糖会促使胰岛素分泌，血糖在两小时后就会降得很低，而动物实验证明：原本有抵抗力的动物在血糖下降时，会

受到小儿麻痹病毒的感染。这例子值得我们思考。

现在美国很多州已开放幼儿须接种疫苗才能入学的规定，可因宗教信仰、医学理由或个人意愿三项原因而不须注射疫苗，这些资讯可自国家疫苗资讯中心(National Vaccine information center)取得。

开心的童年 健康的成年

谈儿童身心灵整体的人性教育

人自称为「万物之灵」，与动物的兽性所不同的是人的灵性。这两百年来，在物质主义的思想下，人对自己的灵性所知极为模糊，有些人甚至于与动物认同，在物质主义的思想下，受害最明显是教育和医学，当然，农业和一切与人有关的也都受影响。每一个时代的危机也必然出现解救的人。在教育方面，当今已有世界性贡

献的是 36 个国家的沃道夫(Waldorf) 学校创始人鲁道夫·史丹勒(Rudolf Steiner)博士。他于 1861 年出生于奥地利，1925 年离世，是位科学家，他以灵性科学为基础，对教育、农业、医学、建筑、文学、艺术、残障教育、哲学、佛教、基督教提供了很多新知识和方向，他所开创的人类智慧学(Anthroposophy)目前在世界各地都有分会和学校。

在教育方面，他所提出的方向是，根据仔细观察人从幼年到成年的每一个阶段所需，而提出给予学生在课堂上协助成长所需的一切。人是一个能思考、有情感和意志活动的个体，因此，教育是头、心、手的结合。

从 1919 年第一所沃道夫学校成立到今日的一千多个学校，这近 80 年中，他的教育原则已普遍得到西方教育、家长、老师和学生们的热烈推荐，很多

毕业生在各国都考进最好的大学，1981年，德国教育厅统计发现，沃道夫学校虽注重整体教育、加强艺术创造想像力的表达，但他们的毕业生于全国性的 ABITUR 考试，考取率是公立学校的三倍，完全上完 12 年的沃道夫毕业生，考取率几乎是六倍，美国的教育家 Joseph Chilton Pearce（《Magical Child》和《Crack in the Cosmic Egg》作者）对沃道夫教育的评论是，「一、在最好的时刻，此教育是对孩子和社会最理想的，在当今面临童年危机和教育崩溃时，史丹勒杰出的教育方法是迫切需要且深深切题的」。

史丹勒博士对教育的看法是「我们最高的努力是教育一个人能给予自己的生命意义和方向，因此，教育的中枢神经需有三股力量，即想像力、真理感和责任感」、「教育的真正目标是

唤醒对生活中的观察和判断力，经由如此觉醒才能达到真正的自由」。据史丹勒博士的观察，人从出生到成年须经过三个教育阶段，每一个阶段大概是 7 年。

第一个阶段是出生到换乳牙，学习特色是模仿，此时要提供温暖和谐的环境，父母亲和儿童身边的人的身教重于言教，让儿童五官感受到的真善美，「孟母三迁」即说明环境的重要。此时是肉体成长快速的时段，所有的生命力都用在建设一个健全的肉体，因此不能提早教导文字、数学等，如果过早教育会剥夺人、后半生的生命力，造成未老先衰，身体提早硬化、老化，这世纪初即有天才儿童早夭的例子，由于过早教育，16 岁即哈佛大学毕业，35 岁后身体即开始硬化，40 初即死亡。童年期如果见到太多痛苦与悲哀会使成年期多病。

第二个阶段是 7 岁到青春期，此时儿童需要权威性的榜样，因此老师扮演重要角色，借着童话、寓言、历史、伟人故事让儿童学习道德和崇敬之心，同时，这段时间提供由四肢动作配合头、情感、教导加减乘除，所教的都从整体观开始，并和身边的有直接关连。例如，地理是从自己房间画起，再延伸到住屋、城市、国家、世界，教科书由儿童们自己创作图文，头八年没有成绩单，只有个别老师观察儿童成长的评语，除了语文、音乐课，其他八年同一个老师，这样老师对学生才能深入了解，建立信赖。

第三个阶段是青春期到 21 岁，是个人判断力形成的时候，也是寻求外在世界和自我真理的时候。总结来说，对一个孩子而言，他所需要的，第一阶段世界是有道德的，第二阶段世界是美的，第三阶段世界是有真理的。他

强调尊重每一个孩子所带来的特色，而不是一张空白的纸张，由母亲那儿可观看他的才能，从父亲那儿可观看到他的兴趣，由此观察可协助一个孩子选择一个轻松能胜任的志愿。

沃道夫多年的教育思想在亚洲已在日本和印度生根，各国都有教师的专业训练，总中心在瑞士。美国东、西岸都有教师训练和师范大学，北加州的Rudolf Steiner College的地址：

Rudolf Steiner College,
9200 Fair Oaks Blvd Fair Oaks,
CA 95628
电话：(916) 961 - 8727
传真：(916) 961 - 8731

参考书籍：

《 The Foundation of Human Experience 》、《 Education of the Child 》、《 Kingdom of Childhood 》
（史丹勒的著作为德文，但已翻成英文，可向下列出版社索取目录。
Anthroposophic Press 3390 Route 9
Hudson, NY 12534-9420）。

从气喘、母子情谈心念 与疾病的防治

情绪，心念对身体有关键性的影响，特别是惯性的心情和心念。从小就有的情绪和个性往往来自胎内、出生或幼年的体验。负面的经历和创伤不但能引起幼年的病痛，中年后更明显的干扰健康。

胎内的时间虽仅九个月，会影响一生

的体质。胎内欠缺某种营养，烟酒的伤害、中毒、化学药物、电磁波的伤害，以及父母亲负面的心境情绪都会干扰孩子的一生。

就以小孩气喘为例，有些医生认为与现代医院接生方式如剖腹产，和产后母子隔离有关，Tony Madrid 医生对治小孩气喘有他独特的一套。他不需看孩子，只看母亲。他注意到 80%有气喘的孩子，与母亲没有建立「母子情」(bonding)。他发现一般孩子有 25%，是与母亲没有建立母子情。母子情这个名词是 70 年代两位医生在著作中提出的，书名即为「母子情」(Maternal-infant Bonding) (Marshal Klaus & John Kennell 著) 母子情是母亲和孩子之间身心灵性的密切亲情，一般会在出生前或出生时建立。这微妙的关系存在与否双方都知道。当不存在时双方相处有许多困难，母亲较

没有耐心，小孩也难缠，容易哭闹。这些小孩的小毛病特别多，烦躁，不自在，气喘，肠胃痛等。

在生产时，母子之间身或心的隔离是母子情建立的最主要障碍。生出时如果母亲在麻醉中难产、早产、生双胞胎，婴儿被送到育婴室，往往会造成母子无法相视、拥抱、哺乳，因此母子情不容易建立，情绪上如果母亲在生产前有亲人死亡，特别是父亲，或两年之内在感受到胎动以后才流产或丈夫离开也会干扰母子情的建立。Madrid 医生发现如果他能修补母子情则小孩的气喘就会好。首先他让母亲了解母子情干扰的原因，然后利用意念去重新创造。他引导母亲进入放松状态，创造一个身心都理想的生产。观想产后立即和孩子有温暖的相识。这也可以利用其他方式和祈祷来完

成。如此不但孩子的气喘变好，母子关系也会改善。

负面心念和情绪会干扰健康，不局限在幼年期间，成年后也能引发疾病。相对的利用正面的心念和情绪也可治病。譬如河南林县是食道癌高发区，食道癌虽然外在因素如土壤缺少微量元素，以及当地人喜欢吃发了霉的泡菜有关，但往往触发癌症的却是激动的情绪。当地人的体会是，癌症常在家庭口角大大生气后才发生。

另一例子是心脏病。美国男士们死亡的主要原因之一是心脏病。这病发作的高峰点是星期一早上，奇妙的是九点钟。很多年前有项调查发现，90%的美国工作者做的工作不称心，工作变成一个压力的来源，因此星期一早上上班是一件不愉快的事。

人如经过训练可学会将负面情绪转换成正面的情绪，在北加州的一个研究中心 Heartmath 教导一个简单的方法，当情绪烦躁、生气、或悲伤时，立即将注意力放在心区，同时回忆让自己生起真诚欣赏心，关怀心，好人或好事。经过一段时间的练习，可以立刻将负面情绪转成正面的，这些人的心电图和免疫功能指标也在五分钟之内改变。

原本混乱不规律的心跳变得规律并强而有力。测量免疫功能的指标是 Secretory immunoglobulin A(S-IgA)当一个人回忆生气的人或事 5 分钟之内 S-IgA 下降很多，而且 6 小时之后仍低于平常。相反的 5 分钟生起关怀心或真诚的欣赏，S-IgA 开始上升，6 小时后仍高于平常。

William Tiller 博士是史丹福大学前电机系主任，多年来他在业余时间研究

意念与身心的关系，和超心理学的一些现象，他对针灸，同类疗法有一套科学研究和认识。他在学习 Heartmath 的方法后想自己做实验，那年（1994）他有两个毛病。一个是尿频，一个是只要稍微吃点甜品，第二天脸上就会长红点，他起先以不吃甜品来暂时克服这个现象，后来他猜想这与胰脏胃肝功能有关。当他进入关怀心念时，他将关爱分别送到胰脏肝胃。每一个器官他重复四次送关怀，整个过程 30 分钟，每天做一次，二星期后这个毛病好了。接着他对治尿频的毛病，他想尿频应该与泌尿系统有关和摄护腺有关，所以他用 30 分钟的时间将关爱送给这些器官，同样也在两星期后毛病好了。他强调并不是所有疾病都不需要医生，但当病情没有很严重时，可试试用心力去康复。

这使我想到来自中国的乐功或先天自

然功，也是同样的有治病疗效，只要保持「乐」「开心」就有效。开始时先假乐，从假变成真。东西方的方法异曲同工，都是以正面的情绪来调整身体。

目前大环境中生病的条件很多，此时更需好好利用关怀心、开心、欣赏心、感恩心来预防和治疗疾病。

参考资料：

Nathanieklasz, Reter, The Prenatal Prescription, Harper Collins Publishers, 2001
Tiller, William, Science and Human Transformation, Pavior, 1997

电视带大的孩子

孟子如果出生在后半世纪的中国，他可能在电视机前长大，孟母可能因为没有立刻觉察到电视的长远负面影响，也不会阻挡。小孟子的大脑会因为失去正常童年的游戏、玩耍、运

动、听故事、牙牙学语和好奇心驱使的学习而发育不全；成年后也不会有深度的观察和思考能力，也没有高尚道德责任感，也不会对中国文化有特殊的贡献。如果电视早 500 年在欧洲出现，现今我们可能听不到莫札特、贝多芬和其他近代音乐家的杰作，也见不到达文西的画和发明；如果电视早在中国出现，李白、杜甫也不会写诗，很多艺术精华不会见过，也不会有中国文化。

如果你觉得以上的假设言过其辞，让我们看看电视普及 40 多年后的美国文化、教育、道德和社会。美国学龄前的孩子平均一星期看 30 小时的电视，大人是每天 4 小时，也就是除了睡觉、工作和上学之外，电视占据最多的时间，美国孩子在入学前已看了五千至八千小时的电视，到高中时，一生中看电视的时间已超过课堂的时

间，电视对儿童、青少年和成人有什么样的影响？美国教育部报导，七千万的青年人是功能性文盲，美国的公司发现很多高中毕业应征者不识字、不会计算或思考，一家大公司 Motorola, Inc. 发现全国性的应征者中，80%的人没有通过 7 年级的英文和 5 年级的数学，另一项报导发现，17 岁的青年中只有 7% 俱足上大学科学课程的程度，美国 13 岁的孩子在一项国际性的科学数学考试成绩是 12 个国家中倒数第一名。

资深的数学老师们从 60 年代中开始发觉到学生的学习能力一年不如一年，全国性的考试成绩也年年下降；从事尖端科学研究的人士感叹后继无人；美国大学研究院学生，土生土长的美国人只占少数。一位教学 30 多年的大学科研教授于 1963 到 1973 年间，每年都回母校为大学生讲学，学

生的反应，年年都没有太大的改变，在 1973 年那年，他突然发现学生们的理解能力明显的下降，学校的物理教学完全改观，学生们不再学习如何解决物理题目，而是看大众化的电视、科学节目，问他为何改变教学方式，他回答说：「学生们无法应付传统物理课程，只好冲淡课程，以看电视、观摩工厂为教材。」

不少人对美国教育失败归罪于学校或家庭，但都不是最根本的原因，Carnegie 学习促进基金会在 1991 年询问美国七千位幼稚园老师儿童上学的情形，如身体状况、应付能力、情感成熟、语言的丰富、起码的知识和道德概念，结果发现，35%的儿童不俱足上幼稚园的条件，这些孩子来自大小城市乡镇，不同的经济、文化背景，这些 5 岁的孩子们不知自己的全名，不知自己住那儿，不会识别颜

色，不会用铅笔，说话有限，注意力很短，没有表达自己的信心，不习惯听从指挥，不懂轮流合用一张桌子画画.....，他们智力正常，只是缺少生活体验。

初生婴儿的脑子平均重三百三十公克，是成人的四分之一，到 2 岁时已成长三倍，7 岁时是成人的 90%。

所有动物实验都发现大脑的成长与经历有密切的关系。在柏克莱大学的 **Marian Diamond** 博士以老鼠为研究对象，住在「丰富」环境的老鼠的大脑皮层比住在「贫乏」环境大 11%。

「丰富」环境的老鼠住大一点笼子，有不同的玩具和玩伴，「贫乏」环境就是普通的小笼子。如果将另一笼老鼠放在丰富环境中，只让它们看其他同伴玩，但不能参与，它们的脑部与贫乏环境一样，伯克莱野生的老鼠经验更丰富，大脑也最发达。

被动性的看电视活动取代了儿童主动的参与活动，以至于脑部缺少刺激发育，电视本身对脑神经和所有感官有麻木作用，与吸毒有相似之处，因此看电视也会上瘾。看电视时，脑波是 Alpha Wave，比平常的 Beta Wave 慢，左脑尤其没有反应，只有右脑接收画面和情感的信息，左脑是思考判断和分析的功能，看电视时关闭，也难怪广告利用这个弱点来推销产品，因为它不必以理由来说明，只要借着生动的画面和简短的句子来吸引人，小孩、大人都会像被催眠一样地去买。也因广告，美国人喜欢吃高糖、高脂肪垃圾食物，肥胖症也成为流行性疾病。电视的萤光闪动每秒 50 至 60 次，超过我们神经系统所能跟上的每秒 20 次，同时因为光线是直射光，不同于我们所熟悉的反射光，眼睛自然停止反应，眼球是在止静状态，视

力完全靠眼球的频动来调整焦距，看电视造成视力衰退可想而知，不仅视力，其他感官也休止，有报导说，看几分钟电视，脑电波的反应与在知觉隔绝的环境 96 小时的人一样，德国某些医院已有专门治疗被电视伤害的儿童部门，一般父母不会想到孩子的睡眠不安、消化不好、心脏跳动不规律、情绪暴躁、疲倦、做事玩耍容易厌倦、吸毒、饮酒、硬心肠、性欲放纵、学习困难、手脚不灵活、注意力不能集中等与看电视有关，欧美的一些父、母亲已认出这些问题所在，开始「戒」电视，也许渐「戒」，也许一夜之间就「戒」了，观察家人是如何的看电视是第一步。

史丹勒博士所创的沃道夫教学系统一向不主张孩子们看电视，也许 14 岁以后可选择性地看一些特别节目。电视大大减少儿童的想像力，因为儿童是

借着「假想」的游戏和听故事时的想像来促进想像力，同时，儿童的肢体活动促进意志力的形成，如果缺少活动，则到少年期会觉得生命无意义且没有目标，做事也是心有余而力不足。

台湾电视普及比美国迟 20 年，因此这些明显的问题出现也会稍后，但现在，父母、教师已可看出电视对儿童和家庭的影响，现在挽救还来得及。

【参考资料】

Endangered Mind by Jane M. Healy Ph. I. 1991

How Television Poisons Childreirs Minds

Miles Everett, Ph. I.1997

The Plug In Drug:

Television, Childir and the Familly,

by Marie Winn 1997

慈母心．孩儿的一生

医学界对于胎儿和新生儿的成长有许多看法，可以提供给父母亲、教师、医生和社会人士许多启发与解答，如：为什么童年没有得到爱的人，成年后健康差于童年期间有获得爱的人？哈佛大学毕业 35 年的追踪研究发现，大学期间自认没有得到母爱的人，中年期间百分之八十一患有各种慢性病。自认有得到母爱的人，中年期间百分之二十五患有慢性病。

为什么小时候没有得到爱，成长后也不懂得接受爱？为什么幼年被冷落，成长后承担压力的能力较差？疾病也高于一般人？

母亲怀孕期如感到安全被爱护，新生儿的脑子大脑发达，后脑（最原始的脑）较小，智力也高。母亲怀孕期间受威胁，感到不安没有得到爱护，则小孩子大脑较小，后脑较大，体格也较大，但智力较低。

生产时母亲如有女性的朋友、亲人、助产士随时在旁守护，提供精神和身体上的支援，会大大减少母亲的紧张，生产会较顺利，疼痛会减少百分之三十到百分之四十，生产时间也短。剖腹产的机率减半（美国的研究资料）如果陪伴的人离开 5 分钟，母亲需 1 小时才恢复放松状态，同时如立刻喂奶，母亲和孩子都会分泌促进安详愉悦的荷尔蒙，也大大减低疼痛的敏感度。胎里出生和幼年的经验，对脑和身心的成长有决定性的影响，以下是一些老的学说和新的发现对比。

- 1 老的学说认为，基因对脑的成长是决定性的。新的发现，是脑的成长是基因和经验的互动演变而成的。
- 2 老的学说认为，3 岁前的经验对脑的成长是有限的。新的发现，是婴

儿早期的经验（包括胎内）是脑成形的蓝图。

- 3 老的学说认为，带孩子的人只是提供一个成长的环境。新的发现是，带孩子的人直接影响脑的形成。
- 4 老的学说认为，脑的成长是成直线式的，新的发现是，脑的成长是非直线式的。每一个能力有它成长的最佳时候，一旦错过不容易弥补，好比右脑成长的期间，主要是2岁前。
- 5 老的学说认为，幼儿的大脑活动少于大学生。新的发现是，幼儿脑子的活动是成人的3倍，青春期后活动减少。对于新生儿，母亲有「情感」的表情是脑的成长最大的激发素。幼儿被母亲的脸色吸引住，母亲和孩子以面部表情沟通。母亲笑，孩子也笑，母亲认真，孩子也认真。

，在这「对话」中许多内分泌荷尔蒙都被激发，母亲和孩子之间的感情也在如此沟通下建立。右脑在形成中，储存了许多母亲丰富情感的表情，（没有情感的脸则没有相同的作用）。脑的成长直接影响心脏和所有神经系统和内分泌，近 10 年来，西方医学界发现，心脏不只是提供血液循环的马达。

新兴的「神经心脏学」将脑和心脏归为一体。中国文化中一向是将思维情感都归于「心」，中医也将心脏和脑归为同一经络，西方最新的发现也是如此，心脏百分之六十到百分之六十五的细胞与脑完全一样，是内分泌的重要腺体，也是意识情感的中心，与边缘脑（情感活动的部份）互动，心也是人体中最重要的生物电磁场。

新生儿的心与母亲的心是相连的，在母亲身边时，新生儿的心跳随着母亲

的心跳律动，一旦与母亲分开，心跳不规律而且血液中抗压力的荷尔蒙 cortisol 上升。母亲的心跳是新生儿心跳的蓝图，幼儿的学习从心跳到情感的表达以及内分泌，都从后天的经验中学来。在爱中成长的孩子会付出爱也会接受爱，有人玩耍的孩子也学会玩耍。相对的不曾被爱的孩子，长大后无法对爱起反应，脑部和心脏的电磁场都「无动于衷」，这也许可解释，为什么有些人对温暖的人情没有反应。中国文学上「心」包括意识和情感活动，以往与西方科学的学说有差异，现在与最新的发现反而更接近。

史丹勒博士上世纪初，就预言西方科学会发现心脏不是抽水机，现在果然如此，他也说心脏是神经系统和消化排泄系统的会合点，是一知觉器官，当眼睛看到颜色，身体的反应要靠心

去体会，一般所说内心的感受即是如此。

胎儿，新生心理学和神经心脏学都是最新的科学行业，这些科学研究支持母亲的直觉和灵感。母爱对孩子的一生有决定性的影响。家庭社会如能重视支持母亲们怀孕期间、生产和产后的自然天职，是对未来的最好投资，愿每一位新生命都在慈爱中成长，愿每一位母亲都被关爱。

坐月子吃什么？

谈生产前后的保健

「坐月子」在现代快要失传了，与绝种的 95%农作物和千万种动植物有同样的命运。美国妇女往往生产几天后就带着小儿上街购物。欧洲在 14 世纪时，许多有经验的产婆和草药师都以「巫婆」的名义冤枉被杀死了。生孩子变成一个「疾病」，掌握在医生手中，妇女失去了自主和自尊。当今 97% 的美国妇女不喂母乳，50% 更年期后子宫被割除。到底「坐月子」有什么作用？

「坐月子」对母亲和孩子的健康是重要的。母亲生产后需休息和迅速的将体内瘀血排出以免中毒，并使子宫复原。母亲的饮食需特别注意，补血补气以提供足够的奶水，奶是血转化形成的，新生儿也应有安静的环境适应

新环境，并且能有单独和母亲父亲建立亲密感情的空间。

人的气体要一个月才修补，产后的母亲需要休息修补气体，因此是坐「月」。如果亲人能提供母亲这一个月假期，是最可贵的，小家庭如果身边没有亲人可帮忙，可请专人帮忙做月子，费用并不贵。

待产的妈妈如果早在怀孕前就做身心排毒，并且怀孕期间饮食干净自然心情愉快，则生产和产后康复都会很顺利。Red raspberry 叶子冲茶有助于无痛轻松的生产，尤其在最后几个月喝。Dr. John Christopher 有一 Prenatal 草药茶配方，预产期六星期开始喝（1-800-453-1406 或 The Herb Shop P.O.Box 777, Springville, UT84663）。

平常呼吸训练腹式或更深入的骨盆呼吸，并且要深且慢，让脑波进入

Alpha（每秒 8-13 次）的频率，Alpha 脑波有康复和止痛作用。呼吸的速度是吸气数 8，停 8 下，吐气 8 下，再停 4 下。重复做三次以上。要全身能量顺畅的流通，利用调气将每一个光轮都开启，尤其是海底轮。调气每天要做（参看雷久南健康随身书）并排除麻醉药的残毒和手术以及自己出生的惊吓。可由轻拍和眼睛转动来清除，如果自己出生惊吓没有清除，生产时可能引发旧的惊吓，有效的清除方法是先让脑波进入 Alpha 然后闭上眼睛，平视远方。想像视野有个钟面。眼睛看 11 点，再顺时针转三次（11 点→1 点→3 点...）接着再逆时针转多次，做 10 到 15 分钟（从 1 点→11 点→9 点...）每次转累时，从顺时针重头做起。

也可在放松的情况下，预习自己轻松的生产，让身心都做好准备。怀孕期

一星期泡一次油澡对全身血液循环放松、保暖、补气有帮助（参看回归身的喜悦）产前六星期开始准备母子生产所需要的，除了准备干净柔软有机棉衣床单、尿布、剪刀等等，另外准备一小瓶冷压橄榄油，以便在生产中婴儿头出现时，按摩会阴区让子宫颈放松。也准备一点北美黄连粉（golden seal root powder）洒在婴儿脐带伤口。同时准备苹果醋、蜂蜜、红椒粉(Cayenne pepper)来调一杯防止休克的饮料（一杯温水加二汤匙苹果醋，二汤匙蜂蜜，一茶匙红辣椒粉）和 Bach Flower Rescue Remedy 安稳情绪，同类疗法药 ArnicaD6(6X)以防流血过多。产后 Arnica 如每 3 小时将五滴调一点水喝下，连续 24 小时会减少产后失血。生产中如手脚开始冰冷，小口喝防休克的饮料，会使手脚暖起来。

胎儿在出生前几天会有信息送到母体做准备，每天黄昏后子宫会强力的收缩，好似要生产一样，时间到时阵痛会加强，在旁协助的父亲和助产士朋友可按摩产妇手心，脚后跟和脚后跟底，特别是右脚后跟有止痛作用，左脚后跟则有助于产后胎盘的排出。如想出声时，要大声低音的出「阿」Ah音，学佛的人发现念阿弥陀佛配合呼吸很有用。喉轮和海底轮是相通的，婴儿要出来的一刻，出声是会开子宫颈。婴儿一出生先放在母亲小腹上盖上薄的毯巾，让母子休息。一般在30分钟到45分钟内婴儿会自己爬上母亲胸部吸奶。如此出生的人，成长中会有很清楚的人生方向感，和自主能力，身体也会强壮些，因为自然的韵律没有被打断。

脐带要等完全没有脉动后才剪。苏联的自然生产传统是24小时才剪，让婴

儿与灵性世界仍保持沟通，他们称为「莲花座」生。至于脐带留多少，中医强调不能剪的太短，会伤婴儿的气，最理想是 9 公分，并在剪口洒一点北美黄连，传统上也烧艾草条暖脐部一下，以防邪气湿气进入。婴儿出生不必急着洗澡，擦干净即可或用温水冲一下，不要擦掉皮肤上保护的油脂膜。这一油脂含有丰富营养也有保暖作用，一两天后会被婴儿皮肤吸收。母子不需隔离，以促进母子情并可帮助喂奶也让新生儿的心跳正常。

如果胎儿到预产期仍无动静，母亲只可以进食流质如蔬菜汤、果汁，完完放松，眼睛只看美好的景物，想好的，并与胎儿沟通，表示欢迎，一般两天内孩儿就会出来。在催眠的状况下，大部份人回忆自己投胎，都是不想来。

母亲生产后在中国的传统喝生化汤以

助体内恶露的排出。滋补生产时消耗的体力可喝温的有机葡萄汁(红和黑的最好)或干李子汁(prune juice)，南方于产后马上食用金桔饼，切丝后与姜和麻油炒，以通气。西方用(caraway, anise seeds)，印度用干炒的茴香(fennel)和小茴香(cumin)饭后一茶匙。康复里根或叶煮水有助内伤的修补。(胎儿离开母体，留下一个伤口)

吃方面以补气补血为主，来保暖身体收缩子宫。一般禁忌喝冰水和碰生水，如需清洗，用煮熟的水。可喝汤，也不建议洗头，以免受寒。中国南北方坐月子的吃法不同，北方吃小米粥、面条、鸡蛋、红枣，南方则以炖品为主，特别是鸡，麻油鸡，江南也吃甜酒鸡蛋，两广一带也吃猪脚煮青木瓜或黄豆。南北方都不吃炒、煎和炸的食物，不吃生冷的，也都喝蜂

蜜水，吃红糖。迎接新生命应是庆生，而不应杀生。坐月子最好远离血腥。北方人身材高大，坐月子的母亲就以小米红枣粥为主，奶水也很够。印度医学先判断人的体质，再建议用饮食香料等药来调理平衡。受孕前就注意平衡体质，产后也如此。人的体质是受风、火、水的互动不平衡时才产生。所谓体质是指某性质偏多。风性(vata)是动、快、轻、冷、粗、干如冷干的风，粗糙轻的食物如爆米花。火性(pitta)是热、尖锐轻、酸、偏油，如辣椒酱、夏日中午太阳、尖锐的声音。水性(kapha)是重、油、慢、冷、稳重、宽、迟缓如大象的身体、午睡之后的昏沉。

属风性体质的人，脉搏（女性）每分80-100，身材较小，动作快，饮食三餐不定。属火性体质的人，脉搏每分70-80，体形中等容易发怒。水性脉搏

每分 60-70，身材较大，性情稳重有耐心（以上脉搏都是指女性）。以下是各体质人适合多吃的食物。

风性：所有的油，产后特别是芝麻油，尤其黑芝麻油、米、小麦、麦片粥、糯米、甜的水果如葡萄，酪梨、桃子、李子（产后酸性水果暂时不吃），芦笋、甜菜叶及甜菜根、红凤菜、地瓜叶、红萝卜、四季豆、蕃薯。香料选暖性、甜性，避免苦辛的如葫芦巴豆、黄姜。可吃所有的核果类如核桃、松子、腰果、芝麻等等，豆类可吃埃及豆（garbanzo）、红扁豆（red lentil）、绿豆。

火性：椰子油、橄榄油、葵瓜子油、苦茶油、大麦、麦片、小麦。甜水果如苹果、酪梨、无花果（fig）、李子干、葡萄干（避免酸性水果）。芦笋、绿花菜，花菜、芹菜、四季豆、绿叶等（除菠菜）蕃薯、瓜类、香料

大茴香、香菜、肉桂、茴香，少量小茴香避免辣椒，核果可食椰子、南瓜子、葵瓜子，其他少食豆类埃及豆、绿豆、黄豆（发过芽）。

水性：油要少，可吃少量的葵瓜子油、苦茶油、杏仁油、奶油（有机）。谷类可吃大麦、荞麦、玉米、小米、黑麦（rye）和其他谷类，但避免麦片、米和小麦。水果选苹果、杏子、干果、梨、石榴，避开甜水份多的水果。所有蔬菜，但避开黄瓜、蕃薯、夏季瓜类、蕃茄。所有的香料都可用，盐除外。可食南瓜子、葵瓜子、所有豆类（豆腐除外）。

北方天气冷，人的体质偏水性。南方人则偏风性和火性。难怪南北两地坐月子吃的不同。母亲喂奶需补充足够的液体，液体的补充最好比每天正常的饮水再多 1000cc，欧洲用大麦或燕麦（麦片）煮水 50 公克（4 汤匙）加

8 杯水煮一个半小时。煮时可加柠檬皮或一个柠檬。补奶水的有红豆粳米粥（4 份红豆，1 份米）或吃 30 公克炒熟的芝麻，也可做花生甜杏仁奶或芝麻奶，也可吃核桃糊、芝麻糊、杏仁糊、松子糊。用炒过的糯米一起煮。

烧菜以蒸、煮、干烧炖最好，干烧是小火原汁焖，是最暖的烧法，选厚底的铁锅或玻璃锅，Corning ware 抹薄薄一层油，将根类切片放在最下面，茎类次之，最上层叶类或瓜类，可洒一点姜或其他香料。盖紧用小火煮熟。如需要吃前洒一点麻油。胃口如不好，可用榆白皮（silppery elm）煮水喝（一茶匙对一杯水）。避免吃剩饭剩菜和胀气的菜如包心菜和芽菜。以下是中国食补的一些建议：

补血：山药 2 份、红枣 1 份、适量粳米煮粥。

补心（神）：小麦 1 份、生甘草 1 份、大枣 3 份，加水煎服。

补气：党参 9 克、白术 18 克、黄耆 15 克、粳米 60 克，先前三味煎汤，再入粳米煮粥吃。

补肾汤：花生、黑豆（炒过）、黑枣、黑糖、冬瓜皮各 1 份，煮汤。

补脾胃肾：栗子大枣各 30 克、山药 60 克、生姜 6 克、大米 100 克，加水煮稀粥。

血瘀伤痛：1 山楂 60 毫克，煮水加红糖。或者
2 桂皮 6 克、丹参 15 克、少量甘草姜煮水，一日一次。

乳腺炎：蒲公英根 30 克、忍冬藤 30 克、水及黄酒适量加入，煎服浓汁，一日分二次服。
（预防：注意喂奶时，手洗干净，让婴儿吸完一边奶才换边。如有剩余，用吸奶器吸掉）

排恶露：生化汤（前 10 天）。

补精气神：四物汤、八珍汤、十全大补汤，10 天以后才喝。

等到孩子要断奶时，小麦芽煮水连服三天就退（回乳）。薏仁、韭菜、八角煮水，也能退奶。

吃方面要考虑自己居住环境，体质和坐月子的季节，最好学会测能量来判断自己身体所需。要避开所有污染的加工食物、高糖类、咖啡、酒、冰冷的食物。母亲吃喝进去，婴儿从奶中

会吸收到，包括农药残毒。产后如有情绪低落的现象，要调尾骨（tail bone）Hanna Kroeger 在她的书上 *New dimension in Healing Yourself* 有介绍。也可向各地琉璃光连络处询问。母亲坐月子期间多睡、休息，每天全身油按摩让身边的人帮忙照顾，做家事等，此篇仅供参考。进一步资料可向老人家和有经验的人请教。

参考资料:

1. Christopher, John R.,
(Every Woman's Herbal),
Christopher Publications,
Springville, Utah, 1987.
2. Kroeger, Hanna,
(New Dimensions in Healing
Yourself),
Hanna Kroeger Publications,
Boulder, Colorado, 1991.

代代相传..... 传了什么？

大海在 2 岁多时，有一天提起他自己小时候一个月大的当时。外婆说他怎么这么爱哭！他是剖腹产出生的，出生后经常哭，妈妈很讶异他仍然会记得自己一个月大的事，那时外婆特地从台湾赶到美国来帮忙做月子，之后又回台湾了。妈妈问他记不记得在妈妈肚子里的情形，他回答说：「记得。」当问起他做什么时，他说：「游泳。」

据大海的幼稚园老师说，很多孩子在 2 岁到 3 岁之间会有胎中和出生的记忆，但之后就忘了，那时，父母亲最好将这种记忆为他们保存写下来。幼稚园中有位 3 岁小女孩用图画画出她上一世在中国村庄的生活景象。

西方医学也开始对幼儿胎中和出生记忆进行探讨。日本的一位妇产科医生 Akira Ikogawa 想了解是否日本幼儿也有这种记忆，他首先在 2000 年 8 月间到 12 月间，访问 79 位母亲询问她们的孩子有没有主动的提到出生或胎中的事情。结果是 53 名有脑中记忆，41 名有出生的记忆，特别是出生辛苦的经验。第二次的调查是 2002 年 8 月到 9 月间，以 878 位母亲询问调查，其中 35 名的孩子有胎中记忆，24 名有出生的记忆，这些记忆大部份是胎中的颜色、温度、声音、和感受。有位小女孩认出母亲怀孕时常去散步的公园。有位小孩提起母亲怀孕时常看的电视节目。

更让 Ikegawa 医生意外的是有些 2、3 岁的小孩看得到胎里的胎儿。譬如当母亲还不自觉已怀孕时，孩子会知道，母亲不自觉已流产，孩子也知

道，如果父母没有跟胎儿沟通，幼儿的记忆是胎中很寂寞，急着想出来。

幼儿的记忆更进一步证明胎儿和新生儿是有意识的。研究胎儿和新生儿的心理专家认为，胎中 9 个月和幼年是一生身心的蓝图。在 2 岁之前因前脑和脑后的 Hippocampus 没有完全形成，一般上没有自我意识的记忆，但有潜意识的记忆。

这些潜意识的记忆是「天性」、喜好和盲目反应的来源。父母养育儿女时，会触发自己胎中和幼年的记忆，由此可解释幼年被虐待的孩子也容易虐待自己的孩子。上一代的伤痛传到下一代，创伤往往会复制创伤。

如何不将自己童年的负面的经验传给下一代？两位专家总结他们的专业知识为父母亲写了这样一本书《从自

我省思教养儿女》(Parenting From the Inside Out), 其中一位是小儿心理学家和脑神经专家 Daniel J. Siegel 医生, 另一位是幼儿教育专家 Mary Hartzell。首先家长要理清自己情绪反应的源头, 这些往往来自自己的童年, 特别是当自己大怒时, 绝对不碰孩子, 让心情平静下来时, 再回忆一下是什么原因会使自己那么激动。如果小时候有被打骂过的人, 习惯性也会打骂自己的孩子。

小时候没有被尊重过的, 也不会尊重自己的孩子, 童年父母亲情感冷淡的, 也很难和自己的孩子建立温情。心理学家可从父母亲叙述自己的童年, 判断出他们和孩子之间的关系。一般上有四类的亲子关系: 亲密有安全感、生疏矛盾、焦虑不安和混乱。如果父母亲能提供孩子一个温暖能满足孩子需求的环境, 则孩子会有安全

感，如果经常性的不能满足孩子的需求，则会产生生疏矛盾的关系。父母亲有时能了解孩子的需求，有时不了解，则会形成焦虑不安的亲情。如果父母亲没有舒解童年的创伤如惊吓悲伤，则与孩子互动时会有不可预测的反应，如大怒、失去理智。如果父母亲有醉酒失控的行为，都会造成孩子的意识混乱，对孩子身心的伤害是有深远的影响。

婴儿的右脑先发育，2岁之前母亲或照顾的人有感情的面孔，是促进脑子最重要的激素。与母亲皮肤相触的沟通是很重要的，有些医生建议在前9个月尽量皮肤接触的抱孩子，这对成长有很好的帮助。在12世纪的欧洲，一位 Sicily 国王 Frederick 想知道如果婴儿没有听到讲话的声音，所讲的言语是什么，他选来做实验的婴儿除了喂食和清洗之外，都不被人碰，也听

不到声音。实验结果是没有一个婴儿活过一年。

孤儿院也发现如果被照顾的婴儿，无法与人建立亲情，死亡率很高。因此他们会改为一个婴儿由一个专人照顾。

被领养的孩子和由奶妈带大的孩子也会感受到亲情的切断，这会影响往后所有人际关系。如果分离是早期的体验，建立亲密关系较难。

认清自己的童年历史、家族历史是康复的开始，进一步弥补缺失。譬如早年失去亲人或被领养的人，可以借着一颗心念重新接上断了的亲情。以下是一个方法：轻松的呼吸到腹腔盆骨部位，轻松的吐气。如此做几次后再呼吸时数八，停八吐气数八，停四。重复三次。待脑波进入放松状态时，将视野（观想）放在地平线上想到与自

己亲人最后见面的影像，如果没有记忆，只要想即可，观察身体的反应。如有不舒服的感受，充分去体会这种感受，此时也可用眼睛转动的方法舒解负面的感受。此时想到自己的心和亲人的心有先连接着将爱送给亲人，也接受亲人的爱重新接上线。心识的相接是超时空的，不管亲人在宇宙的何方，都可再建立温情。祝福亲人幸福圆满。

文化中的一些特色也会对后代有深远的影响。试想在一夫多妻的家庭中长大的孩子会从母亲那儿学到什么？传给后代什么？没有安全感？自卑？竞争心？憎恨心？忌妒心？愤怒？打抱不平？勾心斗角？被占领过的文化又有什么特色？如果创伤复制创伤，生长在被压迫被控制的环境中的人，是否也特别有侵犯他人，控制他人的倾向？经历过生活困苦的人，会特别担

忧钱不够用，拼命赚钱？就如《从自我省思教养儿女》(Parenting From the Inside Out)的作者所说：只有深入省思了解自己，才能教养好的下一代。如果每一个父母亲都先康复自己的创伤，则会共同创造一个祥和开心的社会，教养出开心健全的下一代。

参考资料：

Ikegawa, Akira, 「I Remember When I was in Mommy's Tummy」 :Lyon Co Ltd., Tokyo, Japan, 2002

Siegel, Daniel, M.D. and Hartzell, Mary, :Parenting from the Inside Out
Jeremy P. Tarcher, Putnam,
New York, 2003

电脑教学对儿童成长的干扰

2004年6月雷久南博士到台湾北中南作了四场演讲，来台期间并与教育界人士会谈，其中谈到电脑教学在儿童教育的角色，雷博士提出现代人资讯越来越多，不过针对电磁波对人体电磁场的影响却不甚明了，雷博士不是以应该怎样防电脑辐射着眼，反以当今颇受肯定的鲁道夫教学理念（注）检视电脑对儿童发育的不利影响。她的见解与当今潮流大异其趣，不过细思电脑盛行之前的我们是如何成长的，又觉得颇有道理。堪为天下父母及教育方针订定者细细参考。

鲁道夫教育理念 堪为借镜

一般在鲁道夫的教育系统，孩子在 14 岁以前是不碰电脑的，也不看电视。因为通常幼儿脑细胞之形成最快速的是出生后头两年，7 岁时则大部分已形成，在这段时候，电视、电脑会干扰脑细胞的正常发展。所以他们在教育的设计上，会观察人在不同阶段的成长过程中，需要不同的刺激，之后即使教育性的电视教学也是少量的。

他们特别强调身、心、灵的整体教育，要训练一个最好的科学家，不能在很早期的时候就灌输专业知识，必须先训练孩子怎么思维、观察，然后从观察中得到认知而解决问题。譬如要教孩子植物时，不是拿植物给孩子们看，而是带孩子到植物生长的环境中观察植物。又比如花之所以是那种颜色，也许是因为土地中某种的矿物质较多，让孩子了解植物是不能和它

生长的环境脱节的。孩子的观察能力一旦训练好之后，他就有解决问题的能力，也有思维的能力。

所以，鲁道夫的教育方式与一般的教育系统完全不一样，他们没有教科书，孩子们自己编写教科书，一切都尽量与实际的生活及大自然有关。孩子们学地理，一定教他们从自己的家画起，然后再画到整个居家环境，让孩子了解地图是和实际生活有连贯的。教数学时，则借着肢体的全身运动来学数学，所以孩子们上学非常开心。

美国北加州的鲁道夫史丹勒学院曾与当地的一些学校做过研究调查：有些较贫穷地区的学校，孩子们常逃学，于是学校改变引导的方式，早上就从唱歌、跳舞等肢体运动中和孩子享受韵律，不要一下子灌输孩子太多知识，借着拍打游戏的方式，让他有呼

吸的空间。这些逃学的孩子经过这些课程的带动之后，都不再缺课，因为学校实在太好玩了。孩子们在很小时，老师就带孩子认识食物，从种植、收成、一直到最后煮成汤的过程，面包是如何做成等等，教学紧密的与生活连结，是非常落实的。

那么在这种教育方式教出来的孩子，成绩和其他学校比起来怎样呢？德国鲁道夫的学校最多，他们考大学是要经过全国性的联招，而鲁道夫系统出来的孩子，升学率最高。他们毕业以后，关怀社会及关怀环境的心比较强，也比较具有温暖的心，而且选择职业，大多以服务性的行业为主。所以这些孩子在学业上面是可以和其他学校的孩子竞争的。

肉体气体星芒体 别揠苗助长

事实上，这一种教育学理是有根据的，从人的身、心、灵成长次第来看，7 年一个阶段，分肉体、气体、星芒体以及意识体四个阶段。教育必须针对孩子的需要及阶段，给予适当的设计，绝不能硬生生地透支孩子后来的能力。肉体先诞生，气体则在 7 岁才诞生，所以孩子在 7 岁以前，气体还很弱，此一时段要保住他的气体，不适合用太多脑力，如果此时透支他的气体，等于透支他肉体形成之能量，那么就会伤到他的老年的能量，这就是为什么通常天才都早夭！

台湾曾有个天才儿童，到美国学音乐，后来手指头变僵硬，无法弹钢琴，最后连走路都没办法，这是因为太早透支他的气体，导致肢体硬化。哈佛有位十几岁就毕业的天才，30 多岁时也是全身僵硬。所以鲁道夫史丹勒早就说过：「千万不能太早动用孩

子的能量，因为那会影响他的未来。」

气体的强弱可以透过光谱仪呈现出来，让孩子坐在电脑前面时做肌肉测试，光谱仪显示他的气会减低；换言之，电脑教学有碍气体的发育，不适合小学时期。7 至 14 岁是个性形成的关键时刻，应让孩子学习对老师产生一种恭敬的心，孩子经过这种训练之后，将来在各方面也才能生起恭敬的心，而在老年时，也能产生一种回馈的心。

星芒体是 14 岁时诞生，那是我们的情感、情绪体，它能受到颜色的滋养，而我们很多情感上的记忆都在星芒体，小孩情感的变化也是在这个时候，这也就是所谓的青春期。同样一个人，和一个没有生命的东西互动，或是与一个有爱心的老师互动所产生的结果是不一样的。现在很多孩

子很冷漠，因为在成长的过程中常与机器互动。所以未来的人，大部分的趋势是冷漠，脑子充满了知识，但却无法关怀周遭的人；具备很多知识不代表有智慧或能了解事情！

电磁波作祟 干扰人体的磁场

生物电磁先驱罗伯·贝克(Robert Becker)博士原是研究低等动物--蝾螈的再生能力。他由此一实验确认电磁波对植物、动物及各种生物都有影响，并观察到电磁波对人的影响，进而对人体的电磁场做深入的研究。他在所写的《躯体电》(Body Electric)这本书中，提到人体本身就是一个最大的生物电磁场，比如心脏的心电图及脑波我们可以看得到，我们身体的运作(比如骨骼生长)，是受着生物电的支配。

我们身体中有两处可以接收宇宙的讯息，一个接收光，知道白天是亮的，晚上则是暗的；另一个地方则可接收地球之磁波，松果腺就有接收地球磁场之作用。因为地球的磁场，日夜有差异性，所以人脑的运作也会因此而有日夜的差别，荷尔蒙的分泌等等也都与磁场有关。当环境中的电磁波强过地球的电磁波，我们身体中的松果腺就没办法接收到宇宙的讯息而产生运作，现代人在这两个地方都受到干扰，所以很多人日夜颠倒，生活完全乱了秩序。

在这本书刚出版的时候，很多读者向贝克博士反应他们的经验，起先他认为是读者过分紧张，因为有些人向他反应：「我得搬到一个很远、没有电的国家。」后来发现像这种对电敏感的人愈来愈多。我有个朋友，他只要站在电梯前就会全身发抖；有些人甚

至要躲到加州北部一个很乡下的地方才能存活，也就是说他们曾过度暴露在电磁波下，全身的保卫系统已经垮了。像这种情形，虽然不是已经严重到呈现病态，但在生活上可说是残障了。而且因为它干扰了我们所有的内分泌，最后就会造成癌症。

癌症疼痛怪病 电磁波无形杀手

我最近接到三个父母从加拿大多伦多打来的电话，他们的孩子都得了白血病，因为孩子上学就坐在电脑前面。有些孩子可能无所谓，但有些孩子天生就比较敏感，在这种情形下，电脑无疑是个致命伤。有个小孩，一岁多就得了白血病，问他们是否曾经用过手机这一类的东西，他们回说：「因为做生意很忙，所以他的小孩从早到晚就在看电视。」

因此，我们一定要考虑到，当我们把磁波送出去给那么多人后，也许大部分人都没事，但有些人对磁波则是相当敏感的。这些比较敏感的孩子，要不就是变成电磁敏感，要不就是得癌症，情绪低落或是过动。我们的肾上腺系统是抗压力的，而任何的电或电磁波都会造成它的一种不自觉的压力反应，所以长期下来，肾上腺系统会受到压抑或者崩溃，造成机能降低或情绪的波动。

孩子在成长过程中，有些器官还没发展完成，因而对外来的干扰也最敏感。在美国 Santa Barbara 有个学校，他们发觉校内学童得癌症的比例偏高，最后发现是学校旁有个高压变电所，孩子都受到了电的伤害。那么，什么情况下才算是安全呢？一般研究上超过千分之一高斯（电流的计数单位），就会有明显的负面干扰，

而事实上比较细微的干扰在千分之一高斯以下，就已经可以感受到了，特别是受过伤的人。

我有次在旧金山演讲时，因为座位离外边的电线杆较接近，测了一下磁波是百分之一高斯，当时不知道，后来我觉得全身很痛，痛了大约四至五个钟头，左半身持续痛了大约三个星期。这次经验终于让我了解现代人会这里痛、那里痛的滋味了。受伤之后，家里有些地方虽然测不出有什么电磁波，但经过有电的地方时，受伤处就会有痛的感觉，俨然已变成了测量器。所以有些孩子，他本身的气场比较弱的话，虽然处在电磁波不到千分之一高斯的地方，仍会很敏感。

电磁波强环境中 不利文思少创意

另一方面，处在电磁场比较高的环境中，人会比较没有灵感和创造力；小

孩若在一个电磁波比较强的环境下成长，那么势必没有什么创造力。我有个难忘的经验，有一次住在一个大约有千分之一高斯的房子六个月，房子的旁边有个高电流线，其实也不过是千分之一或二高斯而已，但我却被害惨了。人极度疲倦，文章也写不出来，勉强跑到公园写，但写出来的文章品质也不好。通常我们讲一个地方的文化，不是只说数字，或是其他产品，还包括了艺术、诗词及其他有创造性的东西。

从另一方面来说，鲁道夫的模式满好用的。这个教育系统在挑选老师时相当严格，老师之心念、各方面都必须是全能的。老师和学生在一起，即使不开口，但在无形中已把孩子带动提升了。所以教育是不能用机器来代替的，就像母亲喂奶，她不仅是供给肉

体的营养，母乳里边还有人的特质，还有爱，这才是最实际的东西。

美国有一个叫 Bob 的农夫，他说要做一个好农人，最重要的事是每天花十分之一的时间对植物发出善意的感受，连植物的生长，都会对善意的感受有回应，更何况是一个孩子呢？你也可以把两株植物，分别放在电脑和有温情的人旁边，看看哪一盆长得好。植物也有它的气体，比如说有些植物，你看他好像长得很好，吃进了肚子，并没有带给你健康，反而带来了一身病，为什么呢？因为土地没气，植物也没气，人吃进去也不会有气。听说有个森林区，人只要住进去，病就好了。事实上也的确如此，大自然没遭受到破坏，植物也没被破坏，你置身其中，自然就被修护了。

脑波测试见真章 批判对立 β 波

这些例子，事实上是可以用具体的心电图或脑波来呈现。孩子 14 岁以前，大都属于 α 波，大人则较多 β 波。 α 波的频率在 8--10Hz，它是非常平和、欣赏别人的波，波长和大地所释放出来的波相同，如果有创伤要自我康复，必须要维持在 α 波。经常玩电脑的孩子的大多属于 β 波，它的频率为 55--60Hz，偏向批判、对立的波，不利于自我康复。现代人为何晚上常睡不好？还有一些孩子白天接触了电脑，晚上也睡不好，因为脑波受到刺激调高了，比较难以进入睡眠的状况。依据史丹勒的说法是，我们睡觉时，星芒体、自我意识体和我们的肉体及气体是分开的，这样的话，我们的气体才不会受到干扰，而此时星芒体则可以到宇宙中去充电，这也就是为何通常一般人在睡醒后都很开心，因为被充电了。

开发良性的电脑 减少污染有前瞻

因目前电脑之电磁波大多采用微波，这很伤人。之所以采用微波是因为便宜，可尝试设计比较接近人体的磁波，例如红外线或其他磁波。由于现在的无线电波相当伤人，台湾若能真正发展不伤人的无线电脑，方才真正具有效益，对环境、对自己及经济的发展都好。

美国有一家 Synergy 公司，是一个良心企业，在设厂时，即考虑到不破坏土地。他们先把不适合的植物移走，尽量种植耐旱植物，清洁剂则是采用无污染的材料，照明的灯采用经过时才亮的设备，选择之材料则是具有高能量的，且采用风力发电，各方面都考虑得很周全。虽然成本高了一点，但因很多人都想找良心企业，所以他们的成长率高过同行。就长远来说，

其他同行还是没法生存下去，因为人一旦生病时，一定就会去寻找对身体有利的东西，一般的東西就不可能用了，因为这些都是短暂的经济，就经济的考量上应是采用永续的经济，而只有不伤人的产品，才能永续经营。

附注：

鲁道夫·史丹勒博士 (Dr.Rudolf Steiner, 1861-1925) 出生于奥地利，他认为教育应该结合人类生命本质，依孩子身、心、灵三个不同阶段的成长，老师协助在身体、情感、精神三个层次的成熟，透过艺术、建筑、农业、医学、社会学、经济学等教育，激发孩子的创造力。

自 1919 年，史丹勒博士协助企业家 Emil Molt 在德国的 Stuttgart 创办了第一所学校「华德福学校」(Waldorf School)，此后他的教育理念蔚为风潮。至今在全球已有 50 多国，六百四十多所华德福学校 (小学到高中 12 年一贯制)，一千零八十七所的幼稚园、托儿所，以及 60 个师训及研究机构。

这个教育系统依青少年身心成熟的状态而有不同的重点：

身体的成熟：

0 至 7 岁的儿童要发展的是肉体与意志力，在父母所提供温暖、安全、自然美好的环境和规律生活中，孩子的身体得以健康的成长，建立起探索世界的基础能力。

情感的成熟：

7 至 14 岁强调心灵、情感与创造性的想像空间。这个阶段需要一个足以产生长久信赖与敬仰的权威，藉由艺术化的教学，引发孩子学习的内在需求，使孩子具备自信、兴趣和对生命安全感的满足。在这样的心理基础上，孩子能在互相帮助的动手学习过程中，培养同情、容忍、合作与对社会的情感与爱。

精神的成熟：

14 至 21 岁的青少年期，重点在于精神与思想的启发。人的青少年时期是生命力活跃、情感充沛的反抗年代，是个人判断力和独立思考意识发展的时刻，老师透过朋友般的良好师生互动方式，引发青少年对世界与人类文明更进一步的兴趣和探索。

健康在冷暖平衡间

介绍史丹勒博士所教导的 家庭护理点滴

一群妈妈们在 Santa Barbara 的沃道夫学校幼稚园教室，聚精会神地聆听原借荷兰的护士 Viep De Vries 介绍家庭护理。

现代的母亲经常有无奈感，孩子生病带去看医生，带回来的是更多的药，

但没有任何护理常识，一肚子的疑问也不知向那儿询问。为了满足这些需求，沃道夫学校特邀史丹勒博士所创立的医疗系统护士来讲家庭保健常识，Viep 是在欧洲受的训练，来美国洛杉矶后，积极地介绍这整套保健观念和方法，虽然她自己不是母亲，但她常常倾听母亲们的心声，如「我的孩子常说耳朵会流水、会痛」、「我的孩子感冒常拖几星期」、「我的孩子肚子常痛」等。以前的孩子发烧一、两天就好了，现在的儿童常常烧发不起来，病都变成慢性病，问题出在哪儿？

要认识发烧和慢性病的不同，必须先介绍史丹勒博士对人体的认识。人分四个层面，即肉体、气体（生命体）、星芒体（情感）和我执体，肉体是靠气体滋养，人生病都是因为气体受了干扰，也许是外在环境，也许

是星芒体（情绪），也许是我执体（错误的信念想法）。

肉体又可分三个组织系统，即头部：神经系统、眼、耳、鼻、舌、触觉等感官系统；胸部：韵律系统（呼吸和心脏跳动）及腹部：新陈代谢（消化、排泄）和四肢。

头部主思考，胸部则是感情、感受，腹部是意志力或主动力，健康是三个组织系统的平衡。如果头部过度活跃或腹部过度活跃就会生病，头部是凉性，所引起的病是硬化凝结性的慢性病，腹部是热性，所引起的病是炎性、传染性的病。

现代人大多数是偏「凉」，因为神经系统和五官的过度刺激，好比电视、电脑、噪音、农药、化学污染、空气污染、压力、忙碌、看书、饮食味太厚太浓、蛋白质摄取过量、吃糖等，

所引起的「凉」性病是血管硬化、关节风湿、感冒、流鼻涕、耳朵发炎流水、癌症和糖尿病等等；因腹部过热的毛病，如发炎性的病，则很少见。

在 20 世纪以前，传染性的病是死亡的主要原因，然后就一直下降，到第二次世界大战之后，传染性病的死亡率已降到很低，相对的，慢性病一直在增加。

一般人也许会以为是因为防疫针的注射才使死亡率下降，事实上，几乎所有的传染病、百日咳、麻疹、白喉的死亡率，早在防疫针注射之前就已降得很低，英国在 70 年代因为白喉防疫针的副作用太坏，停止注射白喉防疫针，虽然病例大大增加，但死亡率仍然和注射防疫针时一样的低，可见儿童们体质上的抵抗力普遍提高。Sagan 医生根据统计学的资料，认为是教育水准提高的直接关系（资料请

参看《The Health of Nations》 / Leonard A. Sagan, Basic Books, Inc., 1987），防疫针只能给予短暂的免疫，自然生病所产生的抗体才能维持一生，因为防疫针的引用，传染病在十几岁的孩子和成人中例子愈来愈多，因此沃道夫学校不主张防疫针的注射，也不鼓励用抗生素，因为这些都降低儿童本身的抵抗力，后遗症太多。

以下是一些日常可实用的护理方法，来调整头和腹部冷暖的不平衡。

头部的毛病

耳朵疼痛、流水：

洋葱切两片，用薄布包着，贴耳朵和耳后，然后用帽子或围巾固定位子，保留六小时。洋葱含有丰富的硫磺，是热性的，可调过冷的症状。任何有痰凝结的部位，如喉咙或胸部，也可

用切碎的洋葱包在布里，贴在患部，有化痰的作用。

流鼻涕、鼻子不通：

吸热柠檬水蒸气：一个柠檬切半，切面平放在大碗中，冲进热开水，在水中用刀子将柠檬划开，将汁压击（用瓶子或罐头都可），人坐在椅子上，脚底踩在热水袋上头，低着头吸蒸气，头部再用毛巾盖着，大概十来分钟即可。柠檬有收的功效，发烧的时候可以脚泡柠檬热水，疲倦时更好，一桶温热水放一个柠檬（皮和汁）水到膝盖。

慢性鼻窦炎：

山葵 (Wasabi) 或姜剁成酱（或干粉调成糊状）放在布上折叠起来，贴在眼下，眼睛用一小块布涂一点 Non-petroleum jelly 盖着保护。让病人自己拿着等皮肤上有暖意，一天只贴一

次。如果用粉替代，二茶匙调成糊状，约一小块布。

腹部的毛病

（肚痛、经痛、肝功能不好、肾寒冷）等可用以下的热敷法。

材料：

一小块手帕大小的布、一条长的洗脸巾、一块毛料长宽与围巾差不多，甘菊花(Camomile)一小把、热开水和两个热水袋。

作法：

布卷起来放在长条洗脸巾内再卷起。热开水泡甘菊花一分钟，将卷好的毛巾浸在甘菊花茶水中，再扭干（毛巾留干的两头以方便拿），打开毛巾取出湿布，放在腹部（或肝区）然后用毛布盖上，上面再放热水袋，被盖着

全身，脚部也放热水袋，躺 30 分钟（15 分钟也可），如睡着了也无妨。

一般人肝功能都不很好，因为环境污染的关系。肝应是最暖的内脏。欧洲有医生建议每个人都可每天热敷肝部，如果早上有慢性的鼻塞，都是因为肝功能差。还可喝一些草叶茶，如蒲公英、牛蒡、西洋蓍草(Yarrow)。

用甘菊茶热敷的原因是，甘菊是爱阳光的花，对身体有促暖和光的作用。中国草药中，菊花是养肝明目，有相类似的作用。

短短三小时的讲解结束，妈妈们很高兴的回去这些简单的方法，也期待 Viep 的再次到来。

备注：

有位 70 多岁的女士长期不停的流鼻涕，卫生纸是整包整包地用，我也建议她晚上看书时脚放在热水袋上，第二天她高兴地告诉我一天只擦一次鼻涕了，也许，坐办公室使用电脑的人不妨试试，用热水袋保暖脚部，热水袋装满一半，将空气挤出，热气保持久些。

泡油澡

——健康在冷暖平衡之间

资料由 Philip Incao, MD 和 Gail Neal, RN, CNM 提供。

油澡是将植物油中具强大治疗之内含物带至及进入皮肤，对加强生命力（气体）及新陈代谢是非常有用之疗

法。油澡对人体构造有暖化、加强及放松的作用。温暖的油澡带给皮肤最高的血液循环，而且，油经由皮肤进入体内，可在血液中测出。

将一茶匙或一瓶盖满的油加入装有三分之二满温水的瓶内（二杯或四杯容量），强烈摇动 30 至 60 秒，然后倒入澡缸，冲洗余油。用手在水中画「∞」字形，混合均匀。整个水面上应浮有薄薄均匀一层的油滴，绝对避免任何肥皂或洗发精，以免干扰油层。

油澡应该是舒适的温水，不要太热。成人一次可泡 20 分钟，小孩约 10 分钟。身体应完全浸入，放松及享受！小孩子用的玩具只要没有用肥皂就可以。如有需要，当水变凉时，可加热来保温，但不要让水位高过澡缸水位的溢满点，以免油流失。

泡完澡后，站起来滴水，然后很快地披上大毛巾或浴衣，头部也要用一条毛巾包住。不要擦皮肤，让油继续从毛孔吸入体内。

避免受凉，很快地躺在盖有毛巾的床上，盖上温暖的被单约 10 至 20 分钟，直至身体完全干燥。泡澡后休息是非常重要的，以达到泡油澡之最高疗效。

至于小孩子，大人可坐在床边讲些故事使小孩平静，直至油分完全吸收，身体干了之后再穿上睡衣。小孩应该穿棉织长袖上衣与裤子睡觉，在冷天，小孩应在睡衣外加件羊毛背心。短袖上衣和短裤不适合当小孩子的睡衣。

卧室之温度可稍凉，绝不要太温暖或空气不流通。棉被最好是自然的质

料，如棉织品、羊毛毯子或羽毛被，不要用人造原料的床单或毯子。

在睡前试试看，一星期做二到五次的油澡，结果会是你所意料不到的。

附注：泡油澡最好的是有规律，最好每次于同一个时间泡。

谈新时代的儿童保健

有位住在一个大城市的朋友最近注意到很多朋友们的孩子都有皮肤过敏、红疹和呼吸道的问题。我正好有机会见到小儿科医生 Philip Incao, M.D, 他认为是现代的儿童健康面临很大的危

机，主要原因是过度的使用抗生素和打太多的防疫针。

Incao 医生常被邀请到华德福学校为家长和老师讲儿童保健，以下是他讲的重点：

如何对治发炎性的毛病？

最好的医生是饮食医生、安静医生和开心医生。

儿童期最常见的疾病是发炎，「感染」是不当的用词，因为这假设病菌是病源。这是一个误解，我们随时都接触到细菌，体内也蕴藏着细菌，但偶而才生病。我们为何在某些时刻才会生病？

从生到死身体不断的成长和改变，健康是身心的平衡。童年是成长最快速的时候，成长中的身体会多次的锐变。老细胞坏死即成废物。免疫功能

分解老细胞，发烧和发炎则消化废物。细菌不是生病的原因，只是依靠废物滋养。

饮食医生

当身体要排除毒素时，最好不要消化太多的食物，有急性病时避开高蛋白质的食物，病人适合喝蔬菜汤、草药茶和果菜汁，喝的饮料应在室温以上，水果、煮熟的蔬菜和谷类都可以吃。

安静医生

小孩生病时需要安静以及和谐、祥和的环境，父母亲最好安祥的安慰和支持孩子，在小孩生病时往往是双方面重新沟通和建立感情的机会。

开心医生

发烧不应被看成危险和不健康的身体反应，它是身体的信息，是身体排除毒素和外来物的反应。近年来的研究发现：降烧的药因为压抑身体的免疫功能和增加身体毒素，对身体是有害的，反而会拖延并使病情复杂。

很多家长对发烧有很大的恐惧。对不认识的强大力量，恐惧是自然反应。发炎和发烧是康复的能量。不要将感冒或发烧看做是干扰，而感到担忧、焦虑或厌烦。我们可将它当作是更深的智慧在运作。正面的态度可以帮助早日恢复健康。

Incao 医生有位 5 岁的小病人，在病情最严重的时候告诉他的妈妈：「不要担心，妈妈，我只是在成长。」大自然中所有的成长都需要先松土，再施

肥。这就是相当于小孩子发烧和发炎。

迎接健康子孙从外婆开始

我没有见过我的外婆。小时候唱儿歌，唱到「摇摇摇，摇到外婆桥」时，心里有无限的向往，多么羡慕有外婆的小朋友！战争与政治因素让我

与外婆无法见面。30年后等我第一次回家乡时她早已离开人间。

去年我第一次见到我的表妹。两人虽半世纪以来生活在两个完全不同的世界，但亲情使我们一见如故。我向她询问外婆的一些生活上的点点滴滴，因为她小时候有一段时间生活在外婆身边。谈话中我发现她讲话的声音特别柔和，朋友们说她像江浙一带口音，我们的母亲都是生长在湖南的，但声音却都是外婆家乡江浙的音韵。连我们第三代仍然是外婆的音韵。其实何只是声音而已，我们的身心都受外婆的影响，因为我们都是从外婆的胎里来的！

当我们的母亲在外婆体内成长为五个月大的胎儿时，未来的我们已是胎儿成形的卵了。许多医学专家已注意到胎内是健康和疾病的源头，而且外婆的健康影响到第三代。拥有英国剑桥

大学三个学位的 Peter Nathanielsz 医生、博士、科学士，现任 Cornell 大学教授。他在《健康与疾病来自胎中》(Life in the Womb, the Origin of Health and Disease)陈述许多实例。他介绍 David Barker 医生无意间的发现。1984 年 Barker 医生在编英国全国健康分布图时，他注意到 1968-1978 年期间，男士们 35-78 岁心脏病高发区，和 20 世纪初婴儿死亡率最高的区域，都是发生在英国和 Wales 工业区、贫困区，当时普遍的看法认为心脏病是富有生活的产品。

为何这些贫困区反而是心脏病高发区！是否胎儿的健康与成年后的健康有更密切的关系？他进一步的研究证明如此，在得到近一百年前的许多婴儿出生记录，他发现胎盘的大小，婴儿的腰围和体重身长，与中年后的健康状况有绝大的关系。胎内头三个月营养欠缺时，会促使胎盘较大，以运

输足够的血液和氧气至胎儿。营养欠缺使婴儿腰围小，因为脑部的形成占优先，以致于肝、胃、脾、胰脏都小，体重也小，胎内营养不足的孩子先天条件差，后天则容易得心脏病、肥胖症和糖尿病，**Barker** 医生的研究延伸到欧洲、印度和中国的婴儿出生记录，一而再的证明胎内的成长情况和后天的健康有最直接的关系。

美国另一项调查发现七十万护士群中出生轻于五磅的，成年后心脏病是一般人的两倍。荷兰在第二次世界大战的末期(1944年9月到1945年5月)，过了一个饥饿的冬天。德军针对荷兰西部减粮以惩罚他们协助联军攻夺一条桥的失败。那个冬天特别冷，每一个人的粮食从一天1500卡洛里减到750，甚至于少到450，孕妇理想的热量摄取每天应是2500卡洛里，在那

段期间受孕、生产的婴儿都受饥荒的影响，并且影响到第三代。

完全在这九个月成长的胎儿出生体重、身长、大脑最小。再则是产前三个月挨饿，最少的伤害是怀孕初期三个月挨饿。后者胎儿反而特别大，因为胎盘大，联军解救荷兰后，立刻大量运输粮食，孕妇也恢复到正常热量的摄取量，这些胎内营养不足的人，成长后糖尿病、心脏病、肥胖症、精神分裂症高于一般。这些饥荒中产下的女婴做母亲时，她们的下一代心脏病、糖尿病仍高于一般。这种多代的影响不是遗传基因的改变，而是胎内环境的改变。这发现解开了法国心脏病发病率出奇的低之谜，早在一百年前法国领先做孕妇保健工作，法国医生们发现洗衣女工劳动到临产前，早产儿比例高于一般，为了保护下一代，政府对孕妇有许多优惠福利。这

先见之明造福了法国的后代，印证了「祖宗积德，福荫子孙」这句话。每一位孕妇都可能是未来子孙的外婆，如何保护孕妇身心不受伤害则需整个社会的护持才能做到。

人类智慧学创始人史丹勒博士警告化学肥料对后代健康的影响。他说第一代吃化学肥料种出的食物可能看不出明显的影响，但第二代和第三代的神经系统会脆弱，承担压力的能力会比上一代差。化学肥料在美国普及有 50 年以上的历史，目前自然有机农作物占全部农产品的 0.5% 以下。

当今 8 岁到 14 岁之间小孩子自杀已构成小孩死亡第三主要原因。这在 50 年前是未曾听说过的，精神病也是大幅度的增加。这是否是上一代吃化肥种植的农产品代价？化学药物污染、核废料污染、电磁波、微波的污染对胎儿和所有未来的外婆，造成极大的伤

害。要迎接健康的子孙我们只得重新调整生活脚步，尽力净化我们的地球家园。外婆，假如您再来人间走一趟，我祈愿您有一个健康、快乐、幸福充实的一生，祈愿您在胎里的九个月和出生时具足以下的条件：

1. 丰衣足食，风调雨顺，没有战争的太平时代。
2. 父母亲感情和睦温暖，身心早有准备，欢迎您的来到。
3. 父母亲早已实践有机素食，并避开一切污染。
4. 母亲怀孕期间做适当的运动、休息、亲近大自然、开心，对自己的身心有充份的信心和自主。
5. 您是在一个安宁温暖的环境中自然

出生。母亲在生产过程中，身边随时有人给予精神上 and 身体上的支持，父亲也在身边护持着。在没剪脐带之前您被放在母亲的腹上。休息后您自动的爬到母亲的胸部吸奶。您凝视着母亲慈爱的脸，两人相视相识，建立母子亲情。

6. 父亲也在一旁迎接着您。
7. 您因为在安详温暖的环境中受孕成长，大脑和前脑发达，使您心灵聪慧，爱心兼俱，身体健康。您具足一生幸福充实的条件。

愿每一位未来子孙都有如此美好的开始。

**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