

# 如何養育 健康的孩子

Raising Healthy Kids  
生理與心理的全方位兒童養育法

長壽自然飲食專家

Michio Kushi、Aveline Kushi  
愛德華·艾斯可、溫蒂·艾斯可 ©合著



郭素菁◎譯

# 如何養育健康的孩子

---

著者：Michio Kushi、Aveline Kushi、

愛德華·艾斯可、溫蒂·艾斯可

譯者：郭素菁

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：林逸敏、鍾愛蕾

發行人：簡玉芬

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記局版臺省業字第564號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02)22183277(代表) • FAX：(02)22183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：普辰電腦排版公司(股)

印刷：三華印製企業有限公司

初版一刷：1998年(民87)二月

---

## 合法授權・翻印必究

Raising Healthy Kids

Copyright © 1994 by MICHIO KUSHI, AVELINE KUSHI, EDWARD & WENDY ESKO. Standard Chinese Characters edition arranged with AVERY PUBLISHING GROUP through Big Apple Tuttle Mori Agency, Inc. Chinese translation copyright © 1998 by Shy Mau Publishing Company. All Rights Reserved.

---

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換。

定價：280 元

Printed in Taiwan

## 作者簡介

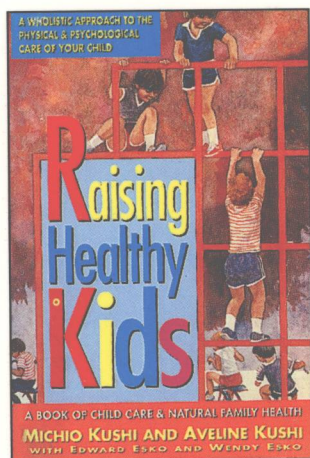
### Michio 和 Aveline Kushi

兩位優秀的作家、教師與演說家，是世界上長壽自然飲食的知名學者。他們所傳授的全食品飲食與天然和諧的生活方式，已經幫助數百萬人活得更健康、更快樂。Kushi 夫婦是 Kushi 研究所、東西方雜誌(the East West Journal)、爾灣天然食品公司( the Erewhon Natural Food Company)、和平的世界(the One Peaceful World Society)等機構的創辦人。Kushi 夫婦育有五名子女和五名孫子，目前住在麻薩諸塞州的布魯克林區。

### 愛德華 溫蒂·艾斯科 (Edward) 和 (Wendy Esko)

協助 Kushi 夫婦傳授長壽自然飲食已經超過二十年了。他們是 Kushi 夫婦其他長壽自然飲食暢銷名著的協同作者，同時也是 Kushi 研究所的成員。他們育有八名子女，目前住在麻薩諸塞州的貝克特。

英文原書封面



原書ISBN 0-89529-578-4

**Raising Healthy Kids**

Copyright © 1994 by MICHIO KUSHI, AVELINE KUSHI,  
EDWARD & WENDY ESKO. Standard Chinese

Characters edition arranged with  
AVERY PUBLISHING GROUP through Big Apple Tuttle  
Mori Agency, Inc. All Rights Reserved.

# 如何養育 健康的孩子

Raising Healthy Kids

Michio Kushi、Aveline Kushi、  
愛德華・艾斯可、溫蒂・艾斯可 ◎合著

郭素菁 ◎譯



## 前言

人類有史以來，大家都知道照顧兒童每天都會有不同的狀況發生，有不同的挑戰要面對。我們在一九七四年初爲人父母。而即使在二十多年後的今天，我們依然覺得照顧孩子是永無止境的學習之路。

對每一位父母而言，孩子的健康永遠是第一位。我們很幸運的，能夠從孩子小時候就給他母乳、全穀類、豆類、新鮮有機蔬菜、海菜和其他天然全食品。意即，他們在生命早期發展最快速的頭幾年裡，就可以食用天然食品，而未受現代高脂肪加工食品的危害。

在我們家中，我們會嘗試灌輸孩子均衡飲食的觀念和簡易自然修復法。我們也會鼓勵他們學習如何烹煮食物。當孩子十幾歲時，他們會開始食用所謂的「垃圾食品」。此時，我們並不會嚴厲糾正他們什麼樣的食物是「好的」，什麼樣的食物是「壞的」。我們只是鼓勵他們自己觀察當他們吃了何種食品，會造成身心產生何種變化。由這種教學法，他們才能真正體會天然食品的優點與垃圾食品的缺點。

有時候，當我們的孩子身體微恙時，我們並不需要上醫院求診，只需將飲食稍做改變

並配合本書所述的各種傳統療法，就可輕鬆應付包括胃痛、輕度頭痛、單純發燒或感冒等小問題。我們同時也會鼓勵孩子學習一些簡易家庭醫療法，例如：包心菜葉敷料、溫和胡蘿蔔茶(carrot daikon tea)、豆腐敷料、熱蘋果汁、梅酒渣飲料(ume-sho-kuzu drink)、蓮藕茶等。然而，我們要強調的是本書所介紹的各種家庭醫療法，並不能取代正統的醫療。因此，如果孩子的健康問題嚴重，千萬不可延誤就醫。

除了教導孩子飲食健康的重要性之外，我們還儘可能激勵他們的好奇心與探險心。只要情況允許，我們必定會帶著年紀較大的兒童到世界各處做知性之旅。身為長壽自然飲食教師，我們經常邀請他國學生到我們家居住。如此一來，我們的孩子才能在自家環境中學習來自世界各地的文化。

我們的老師與協同作者Michio Kushi和Aveline Kushi，一直熱衷於兒童教育。Michio常常以兒童教育、兒童與家庭健康為題到處演講。日本師範大學畢業之後，Aveline一直在小學任教，直到移民美國改教長壽(macrobiotic)自然飲食為止。她認為，教育並協助孩子正常發育是相當重要的。她寫道：

教育的宗旨並非教導孩子熟記書本，而是塑造健全的身心人格。這包括了培養正確判斷的能力，親愛他人的能力，以及擔負照顧自己的責任。協助孩子發展成健全完人比功課

名列前茅更為重要。

我衷心希望，未來的教育能夠朝著上述理想邁進，而非只是教導孩子學得一技之長。她同時呼籲學校應以天然食物為營養午餐內容：

我期望大眾機構，尤其是學校當局能夠體認每日飲食對健康的影響力。兒童是國家未來的主人翁，培養健康快樂的孩子是每一位教育工作者的職責所在。而長壽自然飲食為此目標的方法之一。

Aveline的這段話在現代社會中尤顯重要。在MTV、雷射唱片、電腦、錄影機和速食充斥的時代裡，我們的下一代天天處在垃圾食品與電子的刺激中。因此，他們的生長速度也比上一輩快許多。然而，現代生活的緊張忙碌使得家庭制度瓦解，也促使兒童必需面臨更多挑戰與困境。一九五〇年代，因為核心家庭的興起，使得許多當代兒童只由父母親養育。而到了一九九〇年代，大約有三分之一的美國兒童來自單親家庭。

長壽自然飲食可以有效改變家庭支離破碎的結構狀態。它適用於核心、單親或其他型態的家庭生活。強調烹調法的長壽自然飲食可以協助每一個家庭重建符合自然生物定律的生活方式。它主張人類飲食應以全穀類、當地新鮮蔬菜、豆類、海菜和複合碳水化合物為主，以便保持身心的健康。

只要家人能夠一起享用均衡的餐點，他們就能夠得到類似的身心狀況。長壽自然飲食也可藉由加強生殖系統健康而達促進生育力的目的。在傳統文化中，五穀類幾乎都和生育與豐饒畫上等號。這也正是婚禮上新娘與新郎常被灑上米粒的原因了。

長壽自然飲食的最終目的是建立關愛與和諧的家。這個目的正是日本「和 (Wa)」的中心思想。所謂「和 (Wa)」即是平和與協調。「和 (Wa)」的代表符號正是五穀與口。我們的祖先企圖從這個符號傳達以下的訊息給後代子孫：全穀類與其他植物性食物是社會和諧平和的基石。

一旦全家人適應了全穀類的飲食，他們和其他人或周圍環境將更和諧相處。當家庭越健全，所養育出來的兒童或成人也將更健康，社會也必將更祥和。

愛德華 (Edward) · 溫蒂 · 艾斯可 (Wendy Esko)

貝克特，麻薩諸塞州

# 目錄

前言／3

長壽自然飲食養育法／9

引言／15

第一章 保健之道／35

第二章 兒童的生長發育／71

第三章 進入長壽自然飲食的世界／109

第四章 日常照顧／135

第五章 兒童保健法／171

第六章 健康食譜／283

第七章 居家照顧指引／317

結語／344

字彙解釋／346

## 長壽自然飲食養育法

長壽自然飲食養育法鮮爲人知、人用。當我在紐約、波士頓和洛杉磯等地的公立學校任教時，我才真正體會到學校伙食與我自家飲食或由我學生所帶的便當大不相同。這種差異現象在我友人家更是明顯。有一次當我們去友人家作客時，我們所帶的點心是糙米或蔬菜麪，而他們的點心竟然是煙燻臘腸三明治或餅乾。

採行長壽自然飲食的年輕孩子的舉動經常被其他同伴視爲怪物。青少年抽煙、喝酒的行爲一直無法被社會所認同，同樣的，食用與時下流行大不相同的食品，也會在群體中引起不小的波瀾。

我唸小學的時候，我的雙親爲我們兄弟姊妹準備飯糰當午餐。我記得飯糰是用糙米做成，內包梅干（umeboshi），外裹海苔片。最外面再以鋁箔紙包裝，並放在紙袋內讓我們帶到學校去。在日本，這種午餐相當普遍，甚至在由東京開往大阪的子彈列車上也買得到用白米做成的相似飯糰。

然而在美國，飯糰卻是個奇怪的東西。我的同學總會尖聲大叫：「天哪！這是什麼東

西？」當我解釋之後，他們又大叫：「哇噻！海草耶！你怎麼敢吃這種東西呢？」於是千百隻眼睛死盯著我如何吞下這些飯糰。包括老師在內的每一個人都無法理解我為何會吃這種東西，而我也不知如何向他們解釋其實他們所吃的冰淇淋也含有少量海草成分。

最後我決定不再帶午餐上學。我養成了午餐時間與同伴共居一室卻不吃中飯的習慣。放學後，我才回家補吃一頓晚午餐。我的老師、同學倒是頗能接受我不吃午餐的習慣，他們認為那是我的生活方式，不需大驚小怪。然而，當我轉學至麻薩諸塞州布魯克林的小學時，我不吃午餐的習慣——甚至不吃學校供應的熱狗午餐——卻引起軒然大波。最後，我在校長的強迫下含淚吃了一個塗有花生醬的熱狗——當然了，是一支小熱狗。

由於衆人對長壽自然飲食難以接受，所以我也不得不改吃道地的美國食品。糖果、香草冰淇淋、披薩、肉品、人工甘味，例如糖精等，逐漸成爲我生活中的一部分。

當我九年級的時候，我終於遇見家人以外的長壽自然飲食支持者。我發現我的英文老師經常光顧我父母經營的「Seventh Inn」餐廳，而我的歷史老師也經常上「Erewhon」天然食品店購物。

及至我任教，長壽自然飲食似乎已漸漸爲美國人所接受。而我也或多或少盡力影響人們對食物的選擇習慣。在我的建議下，校方願意從「Erewhon」天然食品店訂購食品，而

「Seventh Inn」餐廳的主廚甚至自告奮勇到學校示範糙米、味噌湯、清蒸蔬菜的作法。

各位讀者，你們終會或已經為人父母。如果你們願意試一試長壽自然飲食生活方式，本書倒是可以提供你全方位的建議。雖然每個一家庭、每一個孩子都是獨一無二的，但是本書內一般性指引仍適用於每一個人。

我童年時被視為怪人的經驗，相信也會發生在你的孩子身上。最近所舉辦的一場長壽自然飲食夏令營，一位十幾歲的孩子表示，剛開始執行這種飲食時，大家異樣的眼光常讓他心中大感不適，直到後來他察覺此法為他帶來的改變，他才覺得非常值得。在不注重飲食健康的社會裡，重視飲食健康的家庭經常有被放逐的失落感。

每個家庭對這種問題的解決方法不盡相同。有的家庭會積極地推動飲食健康的觀念，有的家庭乾脆不讓孩子上公立學校。而有些媽媽親自帶孩子上麥當勞，以便讓孩子也能體驗麥當勞的美食。前一種解決法為「烏托邦」，而後一種解決法則是「必然的情況」。

一九九〇年代的美國社會已較二、三十年前更能接受長壽自然飲食。當我唸小學的時候，市面上根本買不到有機栽植的全穀類、豆類和種子，唯一可以買到的穀物是燕麥、熟食早餐穀片(not cereal)和小麥粒。糙米偶爾可見，其價卻高。我的家人居然得到寵物店才買得到芝麻和葵花子，寵物店多半用這一類種子來餵養鸚鵡和金絲雀。

長壽自然飲食之所以能夠如此風行，「Erewhon」的董事保羅·霍肯功不可沒。他四處尋找願意替他栽植作物的農夫，並與我父母自願收購這些穀物。如今在美國與西歐的各大都市，都可以買到這些品質優良的全穀類與新鮮蔬菜。波士頓、洛杉磯等大都市的超級市場，也販賣這一類食品。有些城市還有長壽自然餐館呢！面對長壽自然飲食廣為世人接受，我們不得不感謝那些為此貢獻一份心力的英雄們。

我的姪女現在正在我當年被迫吃花生奶油熱狗的小學任教。和當年不同的是，這所小學內已有兩位教師推動長壽自然飲食。由於這小小的改變，才能使長壽自然飲食「往下紮根，往上結果」。

我常常自問我的父母如何處理五個孩子的飲食問題。就我記憶所及，我似乎沒有看過父母親爲了我們偷吃冰淇淋等非長壽自然食品而大發雷霆。我的父母並不會爲了讓我們貫徹長壽自然飲食而送我們上私立學校，他們只是盡其所能地安置一個舒適的居家環境。一些非長壽自然食品——例如：牛奶製品或熱帶水果——鮮少出現在我們家中。即使有，數量也很少。父母親不會硬性規定我們不準吃，但是他們會耐心地教導我們身心健康情形與最近所吃食物的關係。發燒、胃痛、口唇腫脹或流鼻水可能都和所吃食物有關。

許多對長壽自然飲食頗感興趣的家長會擔心，長壽自然飲食是否能夠供應足量的蛋白

質、鈣和維他命B<sub>12</sub>？小孩子食用長壽自然食品，是否會造成營養不良呢？我的父親驕傲地說，除了剛出生頭幾天之外，他的孩子在成長過程中，從不曾住院或吃藥。

雖然我父親所言不虛，但是卻有很多長壽自然飲食支持者誤以為只要恪遵飲食標準，必定可以遠離疾病。事實上，有些嬰兒正因父母拘泥於長壽自然飲食而發生維他命B<sub>12</sub>不足的病症，而有些嬰兒也因為同樣的因素而發生熱量與維他命D不足的現象。雖然這類例子不多，但卻充分證明墨守成規的可怕。

如本書所述，養兒育女除了遵守專家建議外，也應憑直覺與常識來作判斷。真正最適當的育嬰方法是善用你的觀察力，觀察孩子的身體、心理與心智發育。他對各種刺激的反應如何？他有與生俱來的好奇心嗎？請留心太過安靜或激動的小嬰兒。當然，必要時，也是得向專家求教。

總之，均衡的飲食是健康的基本之道，而善用直覺與理性判斷，並盲目遵從學者或專家的意見便合宜。雖然豆漿看起來和母乳很相似，但其營養價值卻和母乳大不相同。可可(kokoh)也和母乳不同，所以可可或豆漿皆不可成為嬰兒的主食。如果你不採用「高壓強迫」手段逼迫孩子，反而用循序漸進方式在孩子的日常飲食中加入豆子、豆類製品或海菜，孩子會比較樂意接受。如果你想吃魚，請儘管吃。如果你想打打牙祭，食用非長壽自然食