

幸福直通车

自然生活

养育健康孩子

张映辉 著

会读书 ≠ 会成长

守护孩子的健康、想象力和创造力是第一位的

会生活 ≠ 会幸福

让孩子拥有光明的人格和德行比什么都重要

清华大学出版社

幸福直通车

自然生活

养育健康孩子

张映辉 著

清华大学出版社
北 京



本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

自然生活，养育健康孩子 / 张映辉著. — 北京：清华大学出版社，2013.12
(幸福直通车)

ISBN 978-7-302-34140-6

I. ①自… II. ①张… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 243180 号

责任编辑：张立红 史 涛

封面设计：戴迎春

版式设计：方加青

责任校对：吕海茹

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京京师印务有限公司

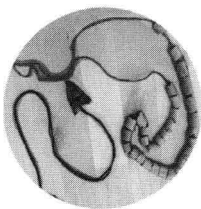
经 销：全国新华书店

开 本：145mm×210mm 印 张：4.75 字 数：122 千字

版 次：2013 年 12 月第 1 版 印 次：2013 年 12 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

产品编号：051293-01



前言

2008年我开始在有机生活论坛的“自然之子”论坛发表文章，专栏的一些读者朋友时不时建议我写本养育孩子的书，于是慢慢地积累，就有了这本小书。

2009年我的先生路德常与我谈起国内养育孩子的断层问题，即现在的小孩大都由长辈给带，或由保姆给带，当这些小孩子长大成人有自己的孩子再交给自己的父母带时，他们却没有带孩子的经历及经验；这个断层不仅仅是带孩子的问题，也将会成为社会问题的一部分，因为对孩子身心灵健康的培养是从生下来就开始了，父母对孩子的爱体现在每日时刻的关怀之中，这种孩子儿时（包括孕期）该拥有的来自父母的爱是孩子身心灵健康成长的基础，而身心灵健康的人和家庭是社会健康的基础。

虽然对主流教育体制持有不同的看法，但我的孩子们至今依然在这样的学校上学，他们带给课堂和同学的影响大于这样的教育体制施加给他们的影响！在我的眼里，一个身心灵健康的孩子，长大后可以选择成为农民、厨师、木匠或其他手工艺人，也可以选择成为科学家、艺术家，而光明的人格和德行以及动手能力应该来自儿

时开始的每日家庭生活的熏陶。

我只是一个普通的妈妈，既不是医生也不是营养学家，更不是教育家，但是在过去 11 年里，不借助任何“科学”饮食方法、从未给孩子吃过西药、也不吃任何补品，不送孩子去上任何补习班，能带出两个自然健康、动手能力强、具有创造力、学习也很优秀的孩子，有什么“奥秘”吗？

这本小册子讲述的是我和先生一起带孩子的经历，我认为对于绝大多数没有先天性疾病的孩子，有心、动脑、身体力行的父母都能通过努力给孩子的身心灵健康打下良好的基础。贯穿本书的是以家庭为单元的简单自然生活点滴。本书读者不限于为人父母者，关注健康与环境的人都能从书中有所获益。

需要声明的是，这本书里没有大道理，不是一本育儿手册或百科，虽然有很多详细的生活指导，却只是一本以实践和事实为基础的启发性读物，不可断章取义，不可简单照搬。健康没有捷径可循，因为健康不只是吃的问题。每个孩子的体质、天性都不同，父母需要做的是了解自己的孩子，掌握基本简单的自然生活技巧，凡事运用基本常识，独立思考并身体力行。

此外，我并不排斥包括现代医学在内的科学和技术，只是以审慎的态度对待西医、任何新理论、新发明、新产品，不会因为一个产品新奇而购买。质疑任何夸张的宣传，产品是否会有副作用以及对环境的危害、是否能再利用或易回收、是否为必需品等等，是我在做出购买决定之前综合考虑的因素。

感谢我的孩子昆仑和德伦。

感谢我的先生路德这几年对我的支持；感谢“自然之子”专栏的读者（很多都是父母）；感谢涂润林，没有她的敦促和鼓励，这本书根本不会存在。

此外，我也要感谢南京市小红花小学的马清源同学和她的妈妈戴迎春，她们因这本书有感而发，为此书做了插画并设计了封面，与书的内容和风格非常贴切；还有南京郝米种植者张宇清以及同样是孩子妈妈的张姝，她们为这本书的出版花了大量时间做协调工作。

最后，感谢清华大学出版社编辑张立红，没有她的坚定和眼光，这本逆流而上的小书可能就不会面世。

照片和文字说明：

除了合影为亲属所拍，本书其余所有照片均为作者张映辉或路德所拍；文字部分均为作者所写，没有从任何一本书中摘编、摘译，版权属张映辉所有。

张映辉

2012年12月31日完稿

于意大利阿尔卑斯山



序

我有两个孩子，昆仑和德伦。昆仑生于2001年5月，德伦生于2003年8月。昆仑由于横位，剖宫产出生，德伦是自然生产，但提前3个星期出生。他们出生时都只有五斤多一点，不算重但在标准之内，现在他们的身高和体重都在同龄孩子中偏上，气色非常好。

昆仑是在意大利出生的，一个月大的时候因为屁股上长了一个火疖子（是我料理不当）导致发烧而住院，当医院要求家长签字做全身麻醉然后将疖子清理干净时，我拒绝了，在对一切后果负责的文件上签字后，我将昆仑带回了家。从此以后他从未进过任何医院，从未看过任何西医（在北京生活时为了了解小区门外一个中医诊所的儿科中医大夫，带昆仑去看过一次这个医生），从未吃过任何西药，从2009年至今连中草药都没碰过。

德伦在英国出生，因为我忙于新家的整理和收拾，累过了头，致使他提前3个星期出生。一岁四个月时，德伦跟哥哥一起在家玩，被哥哥无意推了一下，摔倒后脸蛋撞上暖气的阀门，左脸紧挨鼻子处撞出一条又深又大的口子，不得不去医院内外各缝了五针，

缝针之前和之后，医院都要求给他吃抗生素和止痛药，我拒绝了，又是要求我签字才能出院！最后，孩子一点儿药也没吃，也没有任何发炎，也没抱怨过疼痛。2008年他得了流感，反应比较强烈，虽然没有发烧但耳朵里面疼，带他去看了一个儿科医生（一个外国人），医生检查了一下，说里面有点红，可以给他吃些消炎药，我说他也没有发烧，吃饭、睡觉都不耽误，为什么要吃消炎药？这个医生说为了以防万一！我没有给德伦拿药，耳朵自己就好了。这是德伦两次看医生的病史！他从未吃过任何西药，和哥哥一样从2009年至今也未碰过中草药。

可以说我幸运，有两个健康、聪明、独立、热爱自然的孩子，但没有哪个孩子天生就健康和聪明的，每个人天生都继承了一些好的基因和一些不好的基因，好的或不好的基因需要有相应的环境而得到表达和发扬。要想孩子的身体成长和心灵健康，家庭是第一环境，也是最重要的环境。做父母的，自然都想给孩子最好的，但我们首先需要了解和知道什么好、什么不好，什么才是孩子真正需要的（未必是给予的），这样才能慢慢为孩子身心灵健康成长创造适合的环境，日复一日给孩子铺下一条他（她）永远都不会忘记并将持续走下去或有朝一日迷失后能回归的道路。这条路就是我们每日用心去过的、充满了爱的实实在在的简单生活。

我到新华书店浏览过与健康及育儿相关的书籍，主题应有尽有，是不是有了这些书的指导，就像做菜照搬菜谱书一样，养育孩子就没问题了呢？我不这么看，会做菜的人读食谱只需要受到一些启发，甚至吃到新菜自己能琢磨出来是怎么做的；读好书可汲取营

养，修身养性。但在书店里琳琅满目的书籍中，育儿和健康方面的好书不易寻。其实，我们更需要有基本的（生活）常识，有自己的观点，有质疑能力，书是为了学习，另一方面也要用自己已有的知识和分辨能力去提出问题并得出自己的结论，当然大家读这本小册子也是一样！以“诀窍”“速成”等等为标题的书不碰为好，我们要寻找能启发心智和鼓励动脑的书，这样的书往往能全面阐述和剖析问题，从而有助于提高我们的分辨和质疑能力。

虽然在国外生活N多年，但只能说国外一些好书触动了我潜意识里的一些想法，正因为这些潜意识，才去寻求能打动我、让我认同的书，而这些想法和自然简单生活的种子源自18岁前在北大荒的经历。

那时生活非常艰苦，但简单健康，并顺应自然：所有吃的东西都是应季的，初春挖野菜；初夏吃野草莓，采野生的黄花菜，夏季是各种种植的水果和蔬菜的旺季，也是湖里野生鱼的旺季；秋天除了收获种植的粮食和冬季可储存的菜以外，也采摘一些山上野生的东西，如榛子、蘑菇等；冬天吃的是各种储存的蔬菜，蔬菜旺季时晒的干菜，自己腌制的酸菜，自己发的豆芽；那时去买东西都是自己拿着柳条编的篮子、纯棉布做的各种袋子、玻璃瓶子，没有塑料袋、塑料瓶、塑料盒，几乎不产生垃圾；穿的都是自己家里做的纯棉布的衣服，一年四季的鞋子也都是家里做的纯棉布的，鞋帮鞋底是用面粉加水煮出来的浆糊粘在一起的，鞋底是用麻绳一针一针纳出来的，下面用的是不能再用的自行车外胎，冬天的棉袄棉裤棉鞋里面都是纯棉花；日出而作，日落而息……

小时的生活艰苦，留给我的却是财富。虽然当时不可能这样认为，但那些经历给了我书本中难寻到的宝贵经验，也是决定我在多年之后要当母亲时寻求和走向自然生活之路的主因，在一定程度上是回归，在相当大程度上也决定了我带孩子的方式方法，而读书印证了许多经验的可取性。正因为如此，我认为和孩子一起走过并享受一个自然、健康、丰富多彩的童年经历比让孩子上“好”学校、成为学习上的尖子生要重要得多。

现在人们过度依赖医生，信奉营养专家，身体稍有不适就去看医生，吃药、打针、输液，将自己的健康交给别人来管理，而医生和营养学家们是否有能力去了解每一个迥异的个体的具体情况从而给出正确的诊断、建议和下药？看看吃的问题，吃本来是天经地义地享受之一，中国有悠久的饮食文化传统，现代科学能帮助我们食物营养有比较全面的了解，我们该吃得更好、吃得对、吃得负责任，但我们却深受基于不同“学说”的各种饮食方式的左右，听从营养学家的安排，吃反而成了一个大问题！我们绝大多数人都应该有能力把握自己和家人的健康，这是对我们自己和家人生命的珍重和负责，是对社会的贡献。

为了孩子的将来，我们只把目光放在家庭环境上还不够，因为孩子不可能生活在一个独立于现实世界之外的真空中，因此，作为父母我们需要为改善和改变大环境做出努力和贡献。在大家抱怨生态环境恶化、政治腐败、社会已无道德底线的时候，我们每个人都应当承担起责任，从自己做起，虽然个人力量看起来是微不足道的，但集聚起来就能慢慢推动社会向好的方向发展，我们能留给后

代的将来也会持续下去，而公民社会的建立更需要我们每一个公民的努力才能实现。为了可持续的将来，我们不需要返回到刀耕火种的时代，而是需要采取负责任的生活态度及行动。

很多人对我的孩子们说他们非常幸运，有一个能很好照顾他们的妈妈，而我要说生养孩子可以成为我们调整改变自己生活的契机，我们想要自己的孩子健康幸福，我们自己也应该健康幸福，而健康幸福是与我们的饮食、生活方式、心态、精神健康密切相关的，我们要给孩子的将是我们做父母如何生活、如何成长，孩子是父母的镜子，所以我要感谢我的孩子们，有了他们才有我的回归。我的孩子们并非完美无缺，我们作为父母也不是无懈可击，我们只是脚踏实地地过着充实的日子并不断成长。愿天下有越来越多的父母能与自己的孩子一起过着健康幸福的生活，一起成长！



日常生活与教育篇

健康的生活习惯造就健康孩子 72

“放手”培养出孩子的创造力 86



自然日用清洁品篇

负责任的生活方式 94

安全生态清洁用品——无患子 100

孩子的护肤用品 104



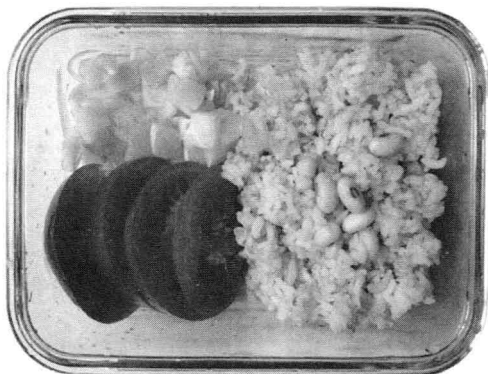
自然食谱篇

健康面食的制作 110

健康食谱 121

饮食 篇

- ◇ 从出生到成长的饮食教育
- ◇ 怀孕、坐月子和母乳喂养时的饮食
- ◇ 产后减肥与饮食搭配
- ◇ 怎么看待牛奶
- ◇ 注重饮食的多样性与季节性能营养平衡
- ◇ 在外就餐
- ◇ 给孩子带饭的原则
- ◇ 食品安全需要每一个消费者的努力
- ◇ 如何选购食材、食物、食品
- ◇ 如何判断有机产品的真假
- ◇ 走近小的有机农场
- ◇ 我的健康食材之路



从出生到成长 的饮食教育



孩子的饮食与孩子的成长和健康密切相关，如无遗传所致的不可抗疾病，对绝大多数孩子而言，从小可轻而易举地培养和塑造良好的饮食习惯。

这里所说的“从小”，是指从孩子可以开始吃饭时起，也就是满6个月后。我的大孩子昆仑2001年5月出生时，由于是剖宫产，我们母子在医院住了三天，这期间收到婴儿食品公司送的礼包，内有几个小瓶子装的“婴儿食品”，出院回家后，我决定先打开一瓶品尝一下，这一品尝使我的孩子们至今从未碰过加工的“婴儿食品”或“儿童食品”，不管是有机的还是常规的，也不管是瓶瓶罐罐装的现成的还是半成品比如婴儿米粉等，因为即便是有机的婴儿食品，也是加工食品，娃娃应该从小就开始接触真正食物的触感和形态以及真正食物的味道，如给以味道有所改变的加工婴儿食品，孩子就会习惯这样的食品，以后想调整或改变就比较难。

6个月以前婴儿的食物应该是母乳，所有母亲都可以自己母乳喂养自己的婴儿。有时会听到有人说有的母亲就是没有奶，是没有自然和科学根据的。世界卫生组织说：“母乳喂养是为婴儿提供健

康成长和发育所需营养的理想方式。事实上，如果获得正确的信息，有来自家庭、卫生保健系统以及整个社会的支持，所有的母亲都可以哺乳。作为世界卫生组织推荐的新生儿完美食物，微黄而粘稠的乳汁在孕期结束时就已经产生，应该在婴儿出生的头一个小时里就开始母乳喂养。建议纯母乳喂养直到6个月。继续母乳喂养至2岁或更长时间，同时要补充其他适当的食物。”

有朋友曾预言我没有多少奶水给孩子，因为我不够丰满！昆仑剖宫产出生，我到第三天才开始有奶，德伦自然生产，出生后几乎马上就开始吃奶，记得当时我和先生都惊异于他生下来就有吃的本领（能）！

这两个娃娃头四个月完全是母乳，连水都不用喝，渴了或饿了，或有时不舒服了，都是喝母乳，所以那时出门旅行时比较方便（昆仑出生前后我们居住在巴基斯坦）。昆仑是在4个月后加了点婴儿奶粉，但主要还是吃母乳，德伦直到6个月后才加，而且量不多，他们俩在7个月时都开始长牙了，也就开始吃饭了。给他们加婴儿奶粉的主要原因是他们从7个月到12个月时吃的主要是五谷杂粮和根茎类蔬菜以及几种水果，动物产品只有后期加的一点鸡蛋和一点酸奶，他们从出生到现在从未碰过任何维生素（比如钙片）或营养品之类的功能性产品。

第一个月加辅食时，我头两周只做一种：大米加擦成丝的胡萝卜煮的粥，煮好后用手动的搅拌器（也可以用简单的食物料理机）将其搅成没有颗粒的糊糊（不干不稀），很好吃；两周后开始加小米和红薯煮的稀饭，这样两种换着吃，从第八个月开始逐渐增加品

种，比如糙米、小米加南瓜，荞麦米加胡萝卜，玉米面和栗子面加甜菜头，麦片粥，芋头、豌豆粒、绿菜花、小西葫芦、扁豆也陆续加进这些饭里，还有家里自己做的面包（这时还没给全麦面包，因为消化功能还不健全）。

刚加水果时是煮熟的，梨块煮成软软的羹，还有煮熟的苹果，慢慢地加生的水果比如苹果和香蕉搅成泥，孩子磨牙时给西芹和球茎茴香啃，这样从小他们就知道和习惯食物的不同味道，而且不会卡着。

给孩子们的饭都没有添加糖、蜂蜜和盐，而且都是现吃现做。鸡蛋黄是在9个月以后开始加的，刚开始只加半个，到10个月时给一个整的鸡蛋黄，快到1岁时开始给半个完整的鸡蛋。

在他们一岁之前没给过肉、鱼、奶酪，给过酸奶，是没加糖或甜味剂的原味酸奶，在欧洲可买到法国生产的一种自然味道的有机酸豆乳，其发酵过程和酸奶一样，原料是有机豆浆，非常好喝，孩子们从开始喝酸奶和酸豆乳时喝的就是原味的，所以至今依然如此。他们的饭量从开始吃饭就不小，延续至今。

孩子们一岁以前吃的饭都是搅成泥的，只是随着牙齿的增多，泥也慢慢由细变粗，到一岁以后就和我们吃的几乎一样了，但他们（包括我们大人）每天早晚都有稀饭，上学后每天早上依然都有稀饭或豆浆。在孩子们一岁后能和我们吃一样的饭，没有差别或特殊，孩子们自然模仿大人，吃大人吃的东西。从语言上，我们也没有特别的鼓励或讨好孩子，平等对待，所以他们从未觉得吃饭有什么问题，也不会耍赖非要多吃某种喜欢的食物或少吃、不吃某种不

太喜欢的食物。

孩子们从开始喝水时就喝草本茶，比如甘菊、荨麻、蒲公英、茴香籽等，至今依然喝草本茶，现在也跟我喝点绿茶，但茶就是茶的自然味道和口感，除了水不添加任何东西。我从未买过果汁给孩子喝，自己也不榨果汁，我们只吃水果。给他们做饭用的全是正常的（有机）米、面、蔬菜和鸡蛋，包括酸奶和酸豆乳都是有机的普通产品，没有买过任何儿童食品。

昆伦小的时候，不得不出远门时，我就把饭给孩子们做好，放在大的玻璃罐里，中间换机时让饭店给加热，而且不让他们用微波炉。旅行时，我们出门坐飞机或坐火车时，几乎都是自己带吃的，我在家里做好面包、饼干等，再带上很多水果和非叶类的蔬菜，多年一直这样。孩子们从上幼儿园（都是3岁半以后）和上学开始，自己带饭带热茶，不碰学校的东西。

我们吃的饭菜，都是我在家里自己做，尽可能选用有机的食材和调料，尽可能不买深加工食品，比如现在人们通常外购的各种面包、馒头、包子等主食，我都自己做。孩子们不到两岁就开始吃各种叶子菜和凉拌生菜，而且不是吃一点点作为点缀。我们吃的主要是五谷杂粮、蔬菜、水果和坚果、干果，而且尽可能应季，比如冬天我们绝不吃反季节的（有机）草莓。

饭菜口味以清淡为主，但食材都是精心选购的，都有各种食物本该有的自然香味。以前吃肉时量也很少，比如三个星期或一个月吃一次排骨，平时炒菜有时会加点肉片，但从未以肉为主。从2010年初开始，我们不再吃陆地上养的动物，如果买得到，会偶