

季節交替之際，小朋友很容易生病，感冒、發燒、流鼻涕，幾乎天天都有。面對孩子生病，最焦慮、緊張的是家長，甚至有家長抱怨：「念華德福學校，不是最注重飲食、運動，為什麼孩子還是常常生病。」每次遇到這樣的問題，我都會啼笑皆非。並不是念華德福學校的孩子就不會生病，正確的說法是，華德福的學前教育非常重視幼兒肉體的養成與照顧，因為經常鍛鍊體力與正確健康的飲食觀，孩子的身體會比較強壯，即使生病，也會比較快痊癒。但華德福學校不是「無菌室」，所以，抵抗力比較差的孩子容易被病毒感染，還是會生病。

面對「病」，健康的觀念是，如何幫助孩子自體免疫力增強，不要經常依靠藥物來解除病狀。我在教學現場發現，越是經常吃藥的孩子越容易生病，因為他們體內的抗體，已經被長期以來服用的藥物一次次地破壞掉了，如此一來，一點點小小的風寒，可能都會變成大疾。對於這樣的觀點，有些家長可能又要焦慮了，不吃藥，那生病發燒該怎麼辦？自然療法的專家、學者提供了很多很好的方法，但是，家長如果對這樣的論點不夠信任，最後還是會向醫生投降，還是會將藥餵進孩子的肚子裡，因為，藥一吃，燒退了、鼻涕不流了、咳嗽也減緩了。但下一波的流行感冒一起，可能孩子又要中獎了。

《病，是教養出來的》(這是一本很重要的育兒寶典，推薦家長必讀)作者許姿妙，本身是中醫師，先生是西醫，他們長年研究醫藥發現，長期用藥會導致身體的免疫系統潰弱，尤其是經長使用退燒藥，會導致發育遲緩、免疫疾病、皮膚病等。但，孩子發燒又是最令家長手足無措的。如果，我們有正確觀念來看待發燒對身體產生的正面意義，就比較不會慌亂了。

許醫師說：「發燒對人體的體溫系統而言，是一個危急的轉捩點。各式各樣的原因都可能引起孩子發燒，一個生日慶祝會，或是長途旅行太疲累，還是天氣突然變化，甚至是掉牙，都可能造成孩子身體過度負荷，受到病原體的影響而發燒。……當人體溫度高達攝氏三十九至四十度的時候，身體可以有效殺滅細菌病毒，並且避免它們再度繁殖而危害身體。」但，通常家長一遇到孩子發燒(超過三十八度)就會使用退燒藥，撤除了孩子體內的天然防禦力量，因為捨不得孩子發燒，害怕孩子發生危險。

從事自然療法工作二十餘年的蘇瑞志老師說，藥品就是「毒品」，它減緩了疾病帶來的症狀，卻大大破壞了身體的防衛系統。蘇媽媽也分享十多年來以自然療法來照顧孩子的經驗，她說：「孩子發燒，不要緊張，讓身體保持溫暖，直到體溫高過三十九度以上才開始做退燒動作(與許醫師的說法不謀而合)，自然的退燒方式是小腿以濕布擰乾包裹，讓溫度從頭部下放到足部。濕布乾了再打濕，重新包裹。」自然的退燒方式，孩子會持續燒燒退退，這是孩子體內的抗體在和病菌作戰，幾天之後，孩子會恢復健康。而家長又憂心：「孩子生病時吃不下，怎麼辦？」蘇老師強調，清淡飲食對生病的人是必要的。如果可以藉此機會斷食(或只喝新鮮果汁、開水)更好，讓平常累積在體內的毒素藉此大掃除。生病期間最忌諱給予動物性蛋白質或是油炸、重口味的食物，會讓身體更糟。

建立健康概念，可以幫助自己、幫助孩子，遠離疾病，身心健康！