



許多家長在孩子第一次拒絕某項食物後，便不再嘗試說服孩子食用，瓦洛貝提醒家長們注意，飲食習慣可能會隨時間改變，而父母最好常常準備不同類有益健康的食物，來讓孩子多多嘗試，讓孩子們吃下這些食物，在過往經驗也許必須經過10次或以上的努力，而所花的時間可能會長達數月之久。

建立良好的習慣

手足或朋友間的動態關係可能也會改變孩子的

飲食習慣，因為孩子給其自我在家庭中的地位定義，第一個孩子10歲到11歲以前，好勝心讓他不願意在弟妹面前表現弱勢，所以更加勇敢地嘗試不同的食物。

塔伏茲大學的營養學家羅伯茲著有「讓你的孩子吃得到一輩子的健康(Feeding Your Child for Lifelong Health)」一書中提出了所謂「15法則」，讓孩子至少在餐桌上接觸這項食物15次，來觀察是否孩子們真的非常不願意接受這項食物，一旦這項食物被接受，便可以作為橋樑，嘗試加入顏色或味道相似的食物，擴大孩子飲食的領域。

例如若孩子喜歡南瓜派，則應該嘗試甘藷泥和馬鈴薯泥是否容易被接受，若孩子喜歡玉米，何不將其和豆類或胡蘿蔔混合，即使孩子們有意揀選其有興趣的食材，讓他們暴露不同食物的目的就已經達到了。瓦洛貝認為「家長應在決定該給孩子嘗試何種食物前，多多了解孩子的心態，多點變化。」^[1]資料取材於

<http://www.nytimes.com/2008/09/15/health/healthspecial2/15eat.html>

人性化醫學

巫醫僧

中國自古以來有所謂「巫醫樂師，百工之人」，這些職業指的是比士大夫階級低很多的人。古時雖然將醫師、巫師、樂師置於同等地位，這是中國古代儒家思想使然。

儒家做官發財自然會又富又貴受人尊敬，醫學有時成了儒家讀書人用來表現關心社會的一種方法而已。士大夫在知乎者之外也看一些醫學的書，就好像是能開處方的專家，開了一個帖子，就如同「送給別人健康」，令受者痛哭流涕。古代，醫師的地位在中國並不特別高。

在德國，現代化之後，與其他歐洲國家一樣，醫師一直是個受人尊敬的知識份子的職業。第二次世界大戰後，因為教育普及使得大量人口進入醫學的專業學習，造成醫師過多，市場的供需馬上反應到醫師的薪資。

美國自從1911年，福雷克斯先生做了大學評鑑

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

後，許多大學漸漸以醫學院招考大學畢業的學生，所以美國成了大學畢業後才能唸醫學系，使得美國的醫學步入世界頂尖水準，醫師的地位也提高了。

在日本，過去醫師的地位也與中國類似。不過，明治維新後，醫生成為日本非常重要的知識分子，大部分優秀的人都選擇醫學。因此在日本，醫師的地位與僧人一樣受人尊敬，怪不得，有一次在訪問時，看見某一大學，請了一位僧人來演講，就是「醫僧」。

現代醫學是實證科學，且日益精進，可是醫師與僧人、巫師做的事很接近，一樣是治療疾病，解除痛苦。因為，人們的病痛常常是心理、社會、生理三者交替而成。

當然現代醫學在生理醫療上十分進步，可是人們對環境的反應，與過去都採一樣方法，人們90%病痛是因心理、社會問題引起。因此醫師、僧侶、巫師極大部分的時間是用來解決病人心理、社會上的問題。^[2]