

# 健康養生

從裡到外，最在乎你的圖書館

和專家王明勇一起讀有機，食健康

文、圖／邱月亭



## PROFILE | 王明勇 健康食養專家

長期推廣健康三好生活，致力於將有機食養觀念傳遞給大眾。自然法則健康智慧生活館創辦人，並於《健康2.0》等多個節目與機構擔任講師、顧問。著有《不能吃的秘密》、《王明勇健康好煮義：80道安心美食健康煮》等著作。

三好生活  
王明勇的健康







圖書館善用館藏，推薦食養教育主題書籍

走進新竹縣文化局園區，復古的客家傳統聚落建築群坐落眼前，雅致的庭園造景與隨處可見的公共藝術，充滿藝術人文氣息。再往裡頭穿過牌樓，古色古香的建築物，就是文化局圖書館的所在位置，此刻正展出「親子旅讀時光」書展，展出食養教育相關書籍。那麼，讓我們跟著健康養生達人王明勇，一同來逛圖書館吧！

## ✓ 食養教育的普及化與年輕化

現代人對飲食觀念有什麼樣的改變呢？飲食養生相關著作超過十數本，並且開創健康飲食品牌「自然法則」的王明勇認為，早期人們聽到有機、養生，總會帶有偏見，以為是某宗教信仰，或是癌症、重症病患才需要的飲食方式。現在知識普及化之後，人們對吃得「好」的定義也改變了，並開始重視從產地到餐桌的食物旅程：盡量吃在地、當季的食材，並選購有機種植的農作品，支持環境的永續潔淨，吃進對身體與環境都好的食物，才是吃得「好」。他看見越來越多的食育推廣走進社區，民眾對有機、養生的認識也越來越年輕化，這就是一個好的現象。

「像圖書館的主動策展，增加被讀者看見的機緣，對讀者也是一個福音。」採訪時館內正展出「親子旅讀時光」書展，巧思陳列食養教育相關的書籍，供民眾閱覽。作為公共圖書館群，新竹縣政府文化局暨 13 鄉鎮市立圖書館也常聯手舉辦主題書展及延伸活動，為讀者提供不同主題的選書。

特別在疫情爆發的這一年，人們對於身體的抵抗力與免疫力更加重視，圖書館善用豐富館藏資源，主動推薦讀者飲食相關的主題書籍，也能幫助讀者更認識吃進嘴裡的每一道食物。



圖書館特別策劃親子旅讀時光主題書展



善用食器突顯書展主題的巧思很吸睛





圖書館兒童室館藏豐富，王明勇推薦孩子多閱讀飲食相關讀物

### ✓ 親子共讀，從小培養正確食養觀念

位處臺灣生育率數一數二的新竹縣市，也是最適合推廣親子共讀的城市，因此文化局及新竹縣 13 鄉鎮圖書館專門設置 Bookstart 嬰幼兒閱讀推廣專櫃及專區，為廣大的親子讀者提供更貼心的選書。而特別的是，兒童室約占一樓空間的一半大，典藏適合各年齡層的兒童讀物。

「新竹家長非常願意帶小孩來借書、使用公共圖書館資源，我們也會盡力協助。所以當很多家長反映借不到書，常常看到一樓館藏是空的狀態，我們便再增加一千本的藏書量作為博愛書區，只能在館內閱覽，讓家長和小孩都有書可讀。」文化局圖書館李科長表示，每個月幾百本繪本的龐大進書量，仍常入不敷出，代表許多家長重視孩子的閱讀養成。王明勇鼓勵家長從小陪孩子閱讀飲食相關的讀物，讓孩子提早認識吃下肚的食物與環境的關係，就是食養教育最好的開始。

像他的孩子從小接觸有機知識，跟著吃有機食材，他笑稱自己的孩子就是有機寶寶。讓孩子從小就在這樣的環境長大，以後更能正確的選擇健康飲食，並且更關心自然環境。



新竹縣文化局圖書館採購非常多有聲書，供大量親子讀者群借閱



## ✓ 從書桌回到產地， 改變是邁向健康的第一步

經常四處演講授課，養生達人王明勇最常在圖書館借閱「綠色」的書：山林鄉野、原生植物、藥用植物、園藝等專業書籍與圖錄。他也喜愛親近自然，更常帶人走進有機農作物的產地。因為只靠閱讀與授課，很難讓消費者改變對有機的觀念，於是他多年來定期辦理有機生態之旅，鼓勵學員帶著孩子走進產地，與農民做朋友，認識有機農法，才有機會支持農民選擇更友善的種植方式。

「每個人都不喜歡改變，改變是要有決心的。消費者需要改變飲食習慣，認識並認同有機農法的施行，願意跟農民購買時，農民就知道這樣的改變是有效的，若消費者都不願意給他機會，以為有機農產品就是貴，那農民還是會回到施藥的慣行農法上。」當足夠的消費支持生產者堅持有機種植，環境才會變得更好，進而回饋到人們體內，成為一個生生不息的永續循環。

長期以來，環境所受到的汙染及影響，最終都會再回到我們人身上。根據統計，臺灣過去癌症死亡率最高的十大城市，都是農業區，這也代表了慣行農法所種下的苦果，最終也是由農人來承受。從吃進嘴裡的食物，延伸至對環境的關心，王明勇認為是必然之路。



王明勇鼓勵民眾多接觸有機知識，並身體力行支持有機農法



常往產地與山林裡跑的王明勇，時常借閱能夠親近自然植物類的書籍



## ✓ 從飲食到環境，由內而外用身體閱讀

常在電視節目上示範健康料理，也出版許多食譜書的王明勇說，他所示範推廣的料理都具備了健康養生的要素，更重要的是，人們自小成長所擁有的食物記憶，需要透過自己動手煮來重新喚醒，因為這才是重新擁抱健康的最簡單方式，當每個人都能知行合一，健康就離你不遠了。

「我們一天中有三次機會可以改變環境，就是『三餐』。我們支持什麼樣的生產系統，就等於會改變什麼樣的生態。」王明勇語重心長的說。土地是人體外循環，而食物則是人體內循環，若是土地不乾淨，身體也會，所以對於飲食的重視，更深一層次就是對環境的重視，吃一份有機盡一份環保，你我都可以是支持自然環境的一份子，這也是王明勇推廣食養教育時最核心的觀念——重視人與食物、環境的關係。



琳琅滿目的雜誌區，時時補充對時事與環境議題的新知

## ✓ 新年養生新願望，健康三好沒煩惱

王明勇呼籲每個人都可以從健康三好運動開始：對食用者好、對生產者好、對環境更好，更加善待其他生命，才能從根本改善我們的環境問題，成為一個善的循環。

今年疫情來襲，王明勇的第一本著作就巧合的預言過大規模流行病將會發生。當人們對抗、消耗自然環境的心態不變時，抗藥性的超級病毒絕對會出現。我們對待其他生命、對待環境，是否還是要用唯我獨尊的心態去對抗，還是以正向循環的心態和環境永續共存？疫情剛好提供了人們重新反思、並開始改變的機會。

最後，王明勇以自創的防疫順口溜，送給讀者，期許新的一年，大家都擁有的健康的身心：

五穀雜糧不可少  
優質蛋白一定要  
生鮮蔬果營養高  
彩色食物辛香料  
清蒸水煮原味道  
好油烹調少爆炒  
菜肉菜飯順序好  
健康防疫沒煩惱



第一本著作至今，王明勇仍不離希望人與環境共好的初心



《這一生，至少當一次傻瓜——木村阿公的奇蹟蘋果》

作者：石川拓治  
出版社：圓神出版，2009

木村秋則的故事當年被 NHK 報導之後造成廣大迴響，在臺灣同樣也造成熱烈討論，返鄉務農的他因為擔心家人的健康，開啟了無農藥、無肥料的種植蘋果之路。這是一條不被看好的選擇，他也經歷十年赤貧沒有收成的生活，等到要放棄生命的時候，奇蹟出現。他發現了共生平衡的生態，會種出特別香甜強健的蘋果，甚至能放置兩年不會腐爛。王明勇自己也是農家子弟出身，當自己也走到類似的人生階段時，木村秋則帶給他人生很大的啟蒙，讓他走向食養推廣之路。

健康食養專家



《新世紀飲食》

作者：約翰·羅彬斯  
出版社：琉璃光，1994

這本書非常經典，作者約翰羅彬斯的父親創辦了美國人家喻戶曉的 31 冰淇淋，雖然父親事業如此成功，但是他的身體卻從小就不太好，於是激發了他對研究健康飲食的興趣，並開始關心起食物對人體健康的影響。他放棄了家中事業的繼承權，轉而展開漫長的飲食研究與健康飲食推廣。他從人體疾病與環境資源的角度呼籲，過度肉類、脂肪與蛋白質的攝取，不僅對身體有害，進而也對整體環境造成危害。他提倡新飲食方式，他認為身體只要更健康，世界也會更健康，有機飲食的觀念也包含在內。這本書很重要的提出了人與食物、環境的健康關係，也帶給王明勇很多啟發，當他在各地社區大學等地演講時，也將此概念作為最重要的主軸。羅彬斯想追求更關心與尊重生命的社會，王明勇也希望能夠透過各地宣講授課的方式，推廣正確的健康飲食觀念。



《救命聖經·葛森療法：史上第一個成功的癌症療法，那些醫生救不了或放棄的人，其實還有機會活下來！》

作者：夏綠蒂·葛森，莫頓·沃克  
出版社：柿子文化，2014

王明勇從推動健康飲食的實踐上，慢慢接觸到了自然療法，於是追溯到了精力湯、咖啡灌腸這些療法發明者就是馬克斯·葛森博士，當時王明勇也遠赴德國、澳洲研習，學習葛森療法，並理解到與傳統中醫療法的差異：即使都是使用食用草藥的方式，但是中藥的配方會因藥師不同而有差異，再者中藥研磨的過程中，所留下的營養素微乎其微，而葛森療法所提倡的精力湯，雖然不如中藥藥性強，但是每日飲用仍可以提供身體足夠的營養，增強免疫力。書中提到葛森療法的六大健康原理，讓我們可以阻毒、解毒、排毒，重新啟動身體自癒能力，而透過藥食同源的方式改變每日飲食習慣，提升身體機能。