



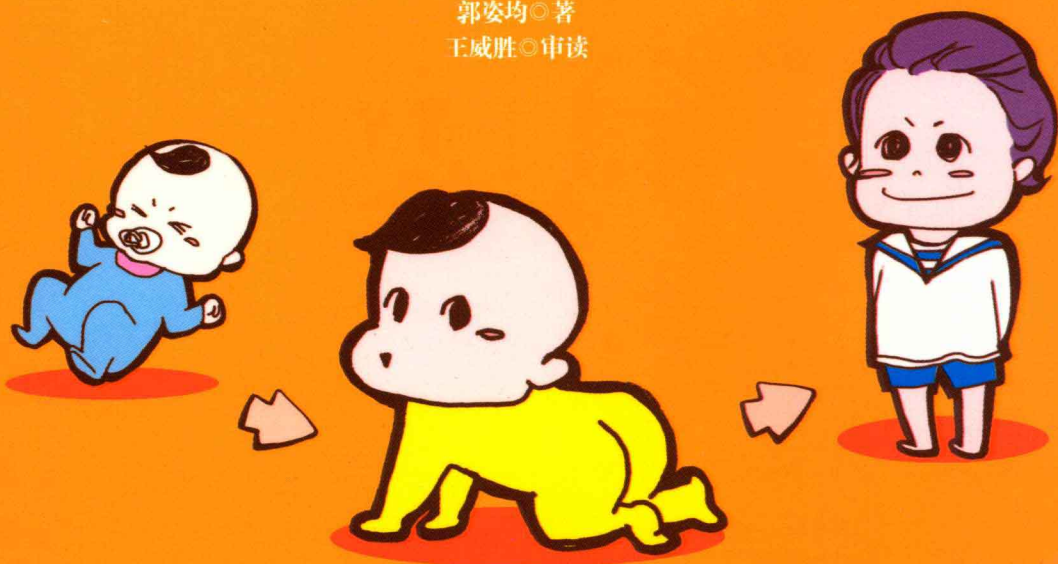
网络信息铺天盖地，长辈亲朋各抒己见，医生嘱咐总有疏漏。

医生 不会告诉你的 育儿秘密

The secret of child rearing
The doctor won't tell you

郭姿均◎著

王威胜◎审读



**如何分辨正确信息，
如何正确选择育儿方法？
有些妙招，医生都不会告诉你！**

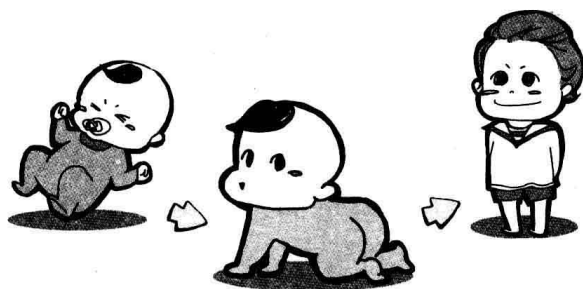
北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

医生 不会告诉你的 育儿秘密

The secret of child rearing
The doctor won't tell you

郭姿均◎著
王威胜◎审读



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

著作权合同登记号：06-2011年第284号

© 郭姿均 2012

图书在版编目 (CIP) 数据

医生不会告诉你的育儿秘密/ 郭姿均著. —沈阳:
万卷出版公司, 2012. 02

ISBN 978-7-5470-1144-7

I. ①医… II. ①郭… 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(2011)第228618号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经台湾台视文化事业股份有限公司
授权出版

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京中印联印务有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 165mm×235mm

字 数: 160千字

印 张: 12. 5

出版时间: 2012年2月第1版

印刷时间: 2012年2月第1次印刷

责任编辑: 陈丹 张旭

策划编辑: 文一

装帧设计: 米星 loisql@
hotmail.com

ISBN 978-7-5470-1144-7

定 价: 29. 90元

联系电话: 024-23284090

传 真: 024-23284521

E - mail: vpc_tougao@163. com

网 址: www. chinavpc. com

常年法律顾问: 李福

版权专有侵权必究 举报电话: 024-23284090

如有质量问题, 请与印务部联系。联系电话: 010-87331056



[推荐序]

乐见帮助父母

解答育儿困惑的书籍问世

现在每年有数以万计的新生儿出生，一个新生儿出生后就会面临种种问题，包括新生儿黄疸、腹胀、喂奶选择、自费疫苗等。同时一个儿童长大要面临数十次各种细菌病毒感染的实际威胁，免不了出现各种疾病，如上呼吸道感染（感冒）、肺炎、扁桃腺发炎、鼻窦炎、中耳炎、肠胃炎、尿道感染。各式各样的症状不一而足，对父母实在是一大考验。

许多父母面临自己孩子有各种身体不适时不免手忙脚乱，例如如何退烧、退烧药是按时吃还是有烧再吃、抗生素吃了下次是否就有抗药性、如何避免过敏、半夜磨牙怎么办、为何长不高、吃不胖、疫苗该不该打等。总之父母的问题太多了，很难一一列举，他们常常需要寻求帮助。

根据我在门诊接触家长的经验来看，父母信息来源以下列几项为大宗。祖母的经验、邻居的忠告、同事的意见、专业育婴杂志书籍的知识、网络的信息。但依我看来，多数信息不是片段就是有误。现代人很奇怪，理财、修理汽车、水管一定要找专业人士协助，但面临身体健康、医学难题时，却将所有人



的话都列入参考，甚至奉行。网络由于方便、免费更是许多年轻父母获得健康知识的管道。但是网络上匿名的特性使得发表意见的人是否有专业背景不得而知，内容质量也是良莠不齐，错误百出。因此我乐见多一点散播正确信息的书刊出版。

郭姿均小姐为长年医药线记者，我认识她有一段时间。她当年跑医药新闻时就相当严谨，勤于求证。后来又嫁了医师先生，也当了妈妈。因此来写育儿方面的健康教育书籍，实在十分恰当。本书浅显易懂，编排易读，对许多新手父母应该很有帮助。事实上有类似背景的人也不少，将来退休医药记者可以开个出版公司，专门出版通俗医学文物倒也不错。

台大医学院小儿科教授

台大医院小儿感染科主任

台大公卫学院流行病学研究所教授

黄立氏



[推荐序]

期待医师与病患 能有更良好的沟通

现代社会少子化非常严重，因此家长对养育儿女也更加的注重。虽然现代信息非常发达，但过犹不及，变成信息泛滥，一般家长又无法辨别信息的可靠性，反而愈看愈迷惑。目前正式医学会的网站也链接许多可提供参考的文章，讲述的内容固然可信，但也不一定可以满足家长的需求。很高兴看到做传播研究且从事医药记者多年的郭姿均出版有关这方面的书籍，一般读者又多了一个可以得到正确信息的管道。

个人从事小儿骨科临床工作已近三十年，深深地感受到病患或家属要理解医学语言有一定的难度。以目前的医疗环境，要让医师与病患在短短的时间内互相了解、建立互信，实在不易。在临床教学的时候，我也常常挑战年轻医师，用一些医师经常使用的语言反问他们，结果竟然得不到明确的答复。也就是，医师日常在使用的语言，自己竟然也无法精确地掌握。既然如此，怎能要求病患了解医师在述说什么呢？一般人在日常对话的时候，都还会因为各自不同的理解而产生误会，更何况是在进行专业对话时，在病患心情紧张、医师负担沉重的情况



下，时间上又很有限，怎能作良好的沟通呢？我也因此提醒年轻医师，解释病情要记得站在病患的角度。

这本书正是如此，各种常见的育儿观念，是以一般人的思考角度作陈述的，相信读者若仔细阅读，必定能因此获得正确的知识，使我们的后代得到更良好的养育及照顾。

马偕医院骨科主任

中国台湾小儿骨科医学会理事长

劉士嘉



[推荐序]

通过育养分享 成为健康门徒

英国学者艾伯茨（David Albers）曾针对1000多名民众，列举50个不同的人生情境与经验，计算所带来的实际价值。调查发现：“身体健康”及“育养小孩”是最重要的资产。本校学生家长郭姿均小姐，关心下一代的健康成长，出版了这本育儿方面的书籍。有幸身为作者两位小孩的校长，乐于推荐这本好书。

姿均的这本书别出心裁，综合了身体健康与养育小孩各种主题元素，教您如何养育健康又聪明的宝宝。此书通过常见的实例，再加上作者丰富的知识和经验，以全新的视角、独特的育儿观念向家长们讲述，轻松启发家长面对新生命时的智慧。全书将疑难杂症分章介绍，以“前人种树，后人乘凉”的经验分享方式，帮您省去摸索学习的时间，实为照顾婴幼儿健康的妙方宝典工具书，细腻有层次地为孩子的成长绘画了一幅健康蓝图。

担任教职多年，有人曾开玩笑跟我说：“现在的父母亲都很勇敢，生孩子都在碰运气，第一胎照书养，第二胎听人养，



第三胎随便养。”这凸显此书肩负的重要使命。市面上相关书籍大多偏重于教养流程的范例介绍，鲜少对健康育养的实务过程、原则以及必须注意的事项有所着墨，导致新手家长在实际操作过程中，产生疑虑、困惑，甚至手忙脚乱、无所适从。

年轻的父母都对自己的孩子寄予无限的希望，在育养孩子的过程中，常存在许多温柔的陷阱，这些陷阱无疑都是过份保护子女的父母亲手挖掘的。现代的父母，除了要懂得感激双亲养育之恩，亦要反思自己育养下一代的方法，坚守健康育养原则，面对挑战，避开温柔陷阱，以亮丽璀璨的心态，成为生命育养与健康并进、快乐向前行的达人。

台北市私立华兴小学校长

高永辉



[推荐序]

让宝贝在正确的 育儿观念下茁壮成长

认识姿均是在她担任癌症希望协会公共事务组组长期间，当时我们UHO优活健康网正在寻求疾病相关学协会的合作伙伴，尝试结合专业医师与药师等专家并通过我们与各大入口网站的合作，每天报导正确的健康观念与社福互助信息给广大民众，善尽企业的社会责任。第一次我们总编辑跟姿均阐述这样的理想时，热心公益的她火速促成双方的合作，合作数年迄今，即便已转换跑道至药师公会全联会公共事务部主任，她那颗热情协助病友及家属的心并不曾冷却过。

本人有幸，受邀为姿均这本大作写推荐序，细读内容数次，即便是初为人父母者，也都能从字里行间看出她把养儿育女的心法，无私地化成娓娓道来的妈妈经。以这本书来说，不管是照书养的大明、照人养的二毛亦或是随便养的小宝，身为家长的我们都会重新审思以往的育儿经验是否合宜。例如：

“孩子发烧需要打退烧针、吃退烧药吗？感冒是否须吃抗生素？何时该停药？”、“以冰枕、酒精擦拭身体退烧不适用贫血、代谢疾病及心肺疾病的孩子。”甚或“孩子疑似假性近视



我该怎么办？”，这些看来连医师都无法有统一说辞的答案，却在她花了多年的亲身体验与学理印证下汇整出一本值得我们一看再看的工具书。

本书接续着姿均以往大作——《恐怖家庭医学：小毛病变大麻烦》的风格，她那医疗线记者揭露真相、追根究底的本质展露无遗。此书也可以让您在面对心肝宝贝的病痛或者情绪反应时不再手足无措，可以先冷静下来去思索另类的解决方案，让您的心肝宝贝在新时代正确的育儿观念下茁壮成长。

UHO优活健康网营运长

蔡幸如



[推荐序]

孩子的健康 也要做好基本功

孩子的健康，就像人格、功课一样，要从小做好基本功，打好基础。

现代社会逐渐出现少子化现象，即每年新生儿的增加量逐渐减少。我自己也有两个孩子，看着他们的成长，快乐指数往往也跟着上升。我能够体会，在少子化后，家长或照顾孩子的爷爷、奶奶，对下一代成长的关注，特别是对健康方面。

我自己也主持健康节目，深知健康习惯是从小累积的养分。像我家，为了给孩子们一个良好的生长环境，我们住在空气清新山区，而且带着孩子一起学习游泳，让他们有固定的运动习惯。

姿均经常受邀至谈话节目及小区分享健康养生观念及经验，她在书中谈到的如何雕塑宝宝头型、半夜发烧怎么办、近视药水怎么滴、性早熟、生长发育等都是父母及照顾者很关心的育儿话题。

她也是健康教养达人，她在书中教导父母“跟我这样做，宝宝头型最好看”，因为趴睡怕小孩猝死，但平躺睡又担心



宝宝躺成大扁头，利用大浴巾卷成“瑞士卷”倚靠在宝宝的背部、小毛巾卷起来放在宝宝的腹部，固定宝宝的侧睡姿势，轮流变换方向，宝宝就可以睡成浑圆的头型，而且家长可以省下购买侧睡枕的钱。

虽然工作很忙碌，但她一周有一半以上的时间都会在家里准备晚餐，而且还跟读者分享职业主妇快速下厨法，因为她相信孩子的健康有大半的因素决定在餐桌上，家长给孩子吃什么东西，如何带领孩子的味蕾展开体验，会影响孩子以后的饮食习惯。

我诚挚地向关心孩子健康的家长及老师们推荐这本书。您阅读这本书就会发现，许多医师没有告诉您的育儿问题，在书中都会得到许多的经验及看法（像她教导大家如何选择健康的零食，因为选对食物，孩子是愈吃愈聪明，愈吃愈能够集中注意力），也使大家在育儿过程中，发生地雷情况时，能够一一拆弹，不慌张。

东森财经新闻台总监 / 当家主播

张雅琴



[自序]

Take easy, Don't be crazy! 孩子的健康保存期限在你手上

很高兴我倾注大量心血的这本书在中国大陆发行简体版，我从事医药相关工作十五年，一直都很关心健康相关议题，尤其在养育两个孩子后，我十分了解为人父母的心情，孩子就像母亲心头的一块肉，捧在手心上疼，但很多新手父母对孩子的生长发育及健康问题常是一知半解、道听途说。

我只希望我的两个孩子成为快乐健康的“苹果宝宝”，像苹果红彤彤地向阳，如同小树苗一样，有充足的养分、阳光及水源，自然活力十足生长，将来果实坚韧又甜美，因为有许多研究证明具有耐挫力及复原力的孩子将来的学习动机及成就会更好，许多事事顺心资优的孩子，成为没有耐挫力的“草莓宝宝”，以后人生路上碰到石头时，不会搬石头，反而跌撞并衍生忧郁或反社会行为。

现代教育从幼儿园起，在家长及老师的期待下，孩子三岁就开始要求其练习拿笔，除非父母的遗传体质，孩子天生视力特别好，过早学习写字及音乐会种下近视的种子，大多数的父母都会碰到孩子有天被通知“有近视”的警报，小孩如果在学



龄前就宣告近视，将来高度近视跟随一辈子的风险很高，近视也是华人圈成长过程中甩不掉的负担。

我的孩子在幼儿园时也曾出现这样的情形，开始了与滴散瞳剂长期抗战的日子，每天晚上都要跟他奋战（因为孩子不喜欢眼皮被撑开滴药水的感觉），散瞳剂能够放松睫状肌，让孩子在看书时，近距离反而看不清，要拿远才能看得清楚，在孩子假性近视时，可让视力恢复正常，如果孩子已有近视，滴散瞳剂及搭配多焦点的眼镜，是目前医学上长期追踪研究唯一有效防止近视加深的方法。所以医师建议我的孩子在睫状肌仍有弹性时，每晚认真滴药，视力还有恢复的机会。

我至少碰到三个朋友的孩子在滴此药时，忽视了医师提醒他们的注意事项，像白天强光时注意戴上帽子或太阳眼镜来保护眼睛，否则散瞳后，黄斑部将来有发生病变的可能，同时也要追踪眼压，因有极少数的孩子可能会因药水副作用出现青光眼。还有些小朋友怕被老师笑“爱现”，在学校都不敢戴上防护的工具，结果一旦散瞳剂放弃不滴，视力便急转直下，我好朋友的女儿才停药半年，到了二年级，视力只有0.1。还有一个单亲妈妈告诉我，“医师怎么都没有告诉我这些？”、“难怪我儿子滴药后，白天都眯着眼睛，觉得很刺眼，还说不想滴药了”，是否用角膜塑形片比较有效，可是一副这种夜戴型的隐形眼镜需人民币几千元甚至价格更高，而且晚上戴着睡，“长期下来对眼睛会不会有害呢？”

现今已有许多医学中心报告配戴这种角膜塑形片导致角膜

水肿、溃疡的案例，甚至有失明的危机，需要移植角膜。然而近视已成为商机，有些医师未能告诉家长全部的事实，有过敏体质、习惯揉眼睛、趴睡及十二岁以下都是不适用这种角膜塑形片的，但谁来为孩子的健康把关呢？

这些教养问题是促使我成书的原因，我希望用轻松的方式来谈这些每个新手父母都会碰到的育儿状况，我在养育两个小孩的过程中也曾跌撞过，有些问题可能是其他家长发生过的，很多人可能用民间流传的方法来解决，其中可能有些是正确的，但更多是错误的。

欣喜中国卫生部针对儿童的保健服务将从过去的0至3岁扩大到0至6岁（注一），且每人的公共卫生服务经费标准从人民币15元提高至25元（注二），可见国家对民众的医疗情况还是相当重视的。

然而在孩子的成长过程中，家长对孩子的健康及教养的困惑并不能在保健服务中完全解决，像我们疑问何时可以戒掉尿布？要怎么戒掉尿布？怎么进行如厕训练？甚至有些孩子吃奶嘴的问题，到了三岁还在当“吸盘族”，该让他继续吃下去还是用强硬的手段（像网络的讨论区中，家长分享用刺激的辣椒

注一：资料来源：中国新闻网 <http://www.chinanews.com/jk/2011/05-24/3062041.shtml>

注二：资料来源：中国新闻网 <http://www.chinanews.com/jk/2011/05-24/3061921.shtml>



来“吓”孩子)使其不再吃?而孩子牙齿长歪了,或者牙齿不整齐,是否也要进行牙齿矫正呢?孩子走路内八、外八是要开刀呢,还是买双矫正鞋就好呢?

很多育儿问题看在医师眼中或许是鸡毛蒜皮,但现在父母只有一个或两个小宝贝,每个孩子都是父母的心头肉,或许在就诊时,医师没有充裕的时间能够告诉我们这些育儿问题的答案,家长有时也没有时间启口,我比一般人有更多的机会获得较多的医疗信息,加上各方访谈、研究及照顾孩子的经验,同时加上家中有个兼具医师、药师的“爸爸”,从而对这些问题了解得更深刻。然而这不是育儿百科,仅希望能够用分享的方式传达一些观念,让大家能够在面临育儿健康地雷时不拉警报!

希望大家带小孩时Take easy, don't be crazy(慢慢来,切忌疯狂)。孩子的健康保存期限长短就在你手上!

郭姿均