

以真实个案解答有关哺乳、
儿童吃得少、长得慢、
敏感及肥胖等疑难。
内附健康食谱及儿童生长标准。

梁淑芳 著

育儿新知

让孩子生长得最好



上海三联书店

梁淑芳 著

育儿新知

让孩子长得最好



图书在版编目(CIP)数据

育儿新知:让孩子生长得最好/梁淑芳著. —上海:上海三联书店, 2013. 6

ISBN 978-7-5426-4159-5

I. ①育… II. ①梁… 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 073257 号

育儿新知

——让孩子生长得最好

著 者 / 梁淑芳

责任编辑 / 邱 红

特约编辑 / 季 芳

装帧设计 / 豫 苏

监 制 / 李 敏

责任校对 / 张大伟

出版发行 / 上海三联书店

(201199)中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

网 址 / www.sjpc1932.com

邮购电话 / 021-24175971

印 刷 / 上海展强印刷有限公司

版 次 / 2013 年 6 月第 1 版

印 次 / 2013 年 6 月第 1 次印刷

开 本 / 890×1240 1/32

字 数 / 150 千字

印 张 / 8.25

书 号 / ISBN 978-7-5426-4159-5/G·1247

定 价 / 26.00 元

敬启读者,如发现本书有印装质量问题。请与印刷厂联系 021-66510725

目录

序一 霍泰辉	5
序二 丁浩恩	6
序三 余婉玲	7
序四 陈佩恩	9
作者序	11

A. 成功哺乳秘诀

A1. 母乳最好	16
A2. 给 1 岁儿子的信	24
A3. 乳腺炎	29
A4. 怀孕期营养与婴儿生长	31
A5. 喂母乳也会增重太快	34
A6. 婴儿增重太少要警惕	37

B. 正确使用生长标准

B1. 忧心儿童营养过剩	42
B2. 儿童生长有规律	46
B3. 婴儿生长模式	51

B4. 慎以吃药增高增重	61
B5. 女儿太矮想打增高针	65
B6. 遗传性生长迟缓	70
B7. 遗传性特别矮小	75
B8. 拒食有道理	81
B9. 女儿被指吃得太少母女相拥而泣	85
B10. 身材独特不是营养问题	89
B11. 乳房发育太早	95
B12. 世卫生长标准	100
B13. 应用世卫生长标准	107

C. 错误饮食的代价

C1. 儿童肥胖	120
C2. 婴儿便秘之苦	127
C3. 牛奶敏感	131
C4. 不能喝牛奶也是福气	136
C5. 患儿家长的来信	140

C6. 药剂师的回应	152
C7. 牛奶是否被过分推崇	155
C8. 从历史上看喝牛奶	159
C9. 孩子不肯吃蔬菜	163
C10. 多吃肉与肉汤都不好	169

D. 健康饮食

D1. 中国山区孩子饮食的启示	174
D2. 香港儿童饮食的转变	180
D3. 胃口可以很小	185
D4. 21 世纪健康饮食金字塔	191
D5. 预防癌症 10 项建议	200
D6. 其他健康饮食建议	205
D7. 断奶期饮食	211
D8. 总结	217
D9. 摘要	219

附录 1	健康素食食谱 15 种	222
附录 2	一周餐单	235
附录 3	香港生长标准	239
附录 4	与中国生长标准比较	252
附录 5	食物名称对照表	259
参考文献		260

序一

养儿育女，是为人父母的天职。儿女健康成长、学业有成，更是每个父母的愿望。为了让愿望成真，自从知道有了身孕开始，许多准母亲、准父亲都积极打听育婴、养儿之道。但当下的一般育儿知识，有些是来自坊间杂志，有些是道听途说、民间传言。这些知识，有一部分可能是真知灼见，但不少都是以偏概全、一知半解，有些更是无稽之谈、胡乱应用，可能对孩子有害无益。

梁淑芳医生是儿科专科医生，更是育儿专家。我和她认识多年，早年更和她一起共事，深知她在婴儿喂养、成长发育方面做了大量研究工作。梁医生行医多年，深深体会到父母面对儿童在饮食、成长和发育方面的障碍时所表现出的那种无助、惶恐和不知所措。为了帮助父母获得准确、全面的育儿知识，她将多年行医研究心得，写成《育儿新知》一书。书中详尽地阐释了儿童饮食、生长、发育的许多常见问题。读了这本书，父母如能恰当地运用之，就可以更称职、更有信心地帮助子女健康成长。有关育儿的许多疑难，都可在本书中找到答案。我郑重地向读者推荐这本好书。

霍泰辉教授

香港中文大学医学院院长

序二

小朋友是未来社会的主人翁，能让他们健康成长是我们的责任。在过去多年的营养师工作中，我曾处理过很多不同的儿童营养问题，例如儿童肥胖、生长迟缓等。这些看似简单的问题，有可能会影响到他们日后正常的生理及心理成长。尽管从孩子的脸上很少看到疾病带来的忧伤，但是父母们却经常为此而肝肠寸断。我深信，若能及早让父母们学习到一些正确的营养知识，这样便能够对他们孩子的成长有很大的帮助，但要做到这一步真的不容易。

梁淑芳医生是香港营养学会的前任学术顾问，她更是本人十分尊敬的儿科专科医生，有幸曾拜读她之前的作品《儿童的生长与营养》，对她在营养学上的知识已经十分佩服。梁医生的新作《育儿新知》，用深入浅出的手法，把一些很重要但又很容易被忽略的育儿信息，系统地逐一告诉读者。更祈望她新书内的珍贵资料，能解开父母心中的疑问及对饮食的误解，成为父母的育儿宝典！

丁浩恩先生

香港营养学会会长

注册营养师

序三

过去 13 年帮助妈妈喂哺母乳的过程使我深深地感受到，现时的妈妈想以最珍贵的母乳喂养自己的宝宝遭遇到无数的困扰。

母乳喂哺是人类婴儿最自然的喂养方式。可是，在当下以非母乳喂哺为主导的生活环境，以及有时候面对外界不正确信息的误导，想给我们的宝宝吃母乳，变成一个巨大的挑战！

妈妈最常遇见的问题是怀疑自己的母乳量无法满足宝宝的需求、喂奶时乳头酸痛、患上乳腺炎等，这些难题都是短暂的，可以通过专业指导予以解决。有些问题来自那些仍对母乳的价值感到怀疑的人，这些人不相信母乳是宝宝最优质的食物，怀疑宝宝吃了母乳因而不夠营养而长得不够胖。在这些人的观念中，宝宝长得胖才是真正的健康，却往往忽略了家族遗传的自然体魄，把吃母乳长得结实的宝宝视为瘦小或不够健康。在外界的质疑声中，妈妈们往往会误以为自己的奶水不够优质，需要给宝宝补充配方奶粉，误以为长胖些才是健康的保证。然而，她们却不知道，这源自小时候的胖会给日后带来不少健康问题。

具有讽刺意味的是，当小时候被胖细胞给撑大的宝宝长大之后，面对我们社会的审美观却是瘦才代表美！难怪坊间充斥着各种减肥妙方，不仅浪费钱财，而且也有可能危害身体健康。我们的确需要重新学习更均衡的健康饮食概念。当大家正在寻找答案

时,我非常兴奋看到梁医生将她多年对幼儿的观察、研究和治疗心得贡献给我们,让我们可以从一个专业可靠的角度来看幼儿的健康问题,提供给为人父母者作为参考,为下一代宝贝们的健康着想,从小扎根,少走冤枉路!

余婉玲女士

国际母乳会(香港)

哺乳辅导

序四

自从在播道会恩福堂与梁医生一同教导“小生命、新生活——如何准备做好父母”的课程之后，就与她结下了深厚的友谊。她对儿童成长的关注，推动母乳喂养的热忱，防癌与健康饮食的知识，以及对人的爱与关怀，都使我十分欣赏。她曾多次与我分享，有意将自己多年的临床实战经验、搜集的有关资料及教学内容，汇集成书。今天看见她的手稿，便一口气把它读完。能够为她的著作写序，实在求之不得。

自从 20 多年前，我的一位至爱弟兄因癌症而离世后，我就十分关心饮食与健康的信息。阅读报刊杂志时，特别会留意健康和防癌饮食的报导，并会将有用的资料收集，一有机会便与人分享。

圣经说：“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人，因为你们是重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀神。”（哥林多前书 6:19-20）

这段经文告诉我们一条极其宝贵的信息：我们的身体是神的殿，是十分贵重的。所以，我们必须珍惜它。现代的不少研究报道均一致认为，遗传虽然大大影响我们的体质与健康，但却远不及饮食和生活习惯的影响更大。一个有理想、有美好饮食和生活习惯的人，健康必定更理想。梁医生的这一本著作，正好为有心关注自己与下一代健康的人提供了宝贵的信息。

在与梁医生相处的日子里，深深被她那份谦逊、真诚、认真和敬虔的态度所吸引。每次与她一起教授课程，她都积极地准备讲义和有关的资料；并亲自为学员预备一顿“健康饮食”，意思是要让学员尝一尝“美味的健康饮食”，打破“健康食物难吃”和“难准备”这一根深蒂固的观念。在过去的日子里，她对推行健康饮食的那种不遗余力的热诚，已经影响了不少的亲友，也在不同的场合同心推动防癌的健康饮食。

但愿这本书能够帮助每一位为人父母的朋友，让他们自己有健康的身、心、灵；又能以最智慧的方法去养育下一代，使全家上下都能过上健康快乐的生活。

深愿这本书能够成为许多人的祝福，赐福给每一位注重自己与家人健康的读者！

陈佩恩传道

中国基督教播道会恩福堂

作者序

很多家长都担忧自己孩子的生长：增重太慢，增高太少，胃口太小，怕营养不良！正是这些困扰家长的问题，催使我不断探讨儿童的生长与营养问题。我在这方面的学习大概可分为三个阶段：

第一阶段。1984 年得到香港中文大学儿科奠基人戴伟志教授的支持，让我开展了对 174 位初生婴儿生长及饮食状况长达十多年的追踪。期间我向不同领域的专家请教（营养师、营养学家、统计学家、公共卫生学家、生理学家、内分泌专家等），并结合了来自英国、美国、荷兰、新加坡、澳洲及中国大陆等不同国家的研究经验。

研究成果证实了当年那 174 位婴幼儿，不但没有营养不良，反而已开始踏入营养过剩的状态。父母若持不正确的饮食态度，譬如，以为越重越好、越高大越好，那就很容易培育出过度肥胖的儿童。

第二阶段。为要向家长说明孩子生长正常，必需具备一个适用的生长参考标准。在参考多国制定的生长标准后，1993 年，我联同香港中文大学儿科专业小组、医管局的医生，以及家庭健康服务的医护人员，开展了全港性的生长状况调查，覆盖 18 个地区，年龄从初生至 18 岁，共计 2.5 万人。这次调查用了一年时间搜集数据，又用了一年多时间整理数据，于 1996 年正式在国际上发表了有关香港儿童的生长图表，以此反映健康儿童的生长状况，确定了香港已出现儿童肥胖的情况，并没有营养不良这一结论。

当时,我希望这一套生长参考图表可以安慰那些担心自己孩子生长与营养“不够好”的父母;既然孩子生长都在正常范围,就不用担心了。

第三阶段。从2000年起,我开始了私人执业。诊所的临床工作让我能够更深入地观察很多婴幼儿的生长模式,他们的饮食及健康之间的关系,也给了我了解个别家长想法的机会。究竟我过去的研究成果有否给他们带来安慰?在婴幼儿饮食上有没有正确实践的原则?结果我发现,很多家长仍然有很多忧虑。有很多患儿在经过我详细解释、纠正饮食后,重获健康!这些活生生的个案丰富了我以往的学术研究,使我得以把理论与实践相结合,让家长能够欢喜快乐地享受孩子每一阶段的成长。

21世纪的父母亲,都有他们独特的难处。时代正在变迁,食品的推销与正确的饮食信息混在一起,让人难以分辨。虽然当今香港社会对于饮食营养信息比以前多,但其中有正确的,也有错误的,或者是表面看似正确,但实质是错误的,令父母很难作出选择。

中国人对“食”一贯很小心,既有来自中国传统食疗的经验,也有来自广东人对饮食的讲究,再加上现代营养产品,特别是婴儿食品,品种繁多。家长在“可以食”和“必需食”之间很容易混淆,当家长认为“必需食”而孩子却“不愿食”时,便出现关系紧张,情绪不安!又或者孩子吃了不需吃的,日后可能会出现更多问题,较明显的现象就是儿童肥胖。饮食上多肉、多油、少菜,这是现今大城市面对的挑战,若不解决,将会成为一大家庭隐患,亦为社会带来沉重代价。

近年来,虽然越来越多的母亲愿意以母乳喂哺婴儿,但往往因为

担心婴儿生长不好而最终放弃；又或者以为婴儿奶粉与母乳一样好，甚至更好。还有不少的慢性问题，如婴儿湿疹、便秘、挑食等，都影响到婴幼儿的生长。家长希望孩子不单是在儿童期健康，还希望他们长大后仍然健康，不会患肥胖、糖尿病，甚至癌症等。要为孩子的饮食打下良好的基础，首先家长要检视自己的饮食模式——包括母亲在怀孕期、哺乳期都要吃得健康。那么，孩子在6个月后将慢慢学会适应，而到了1、2岁时，便可以跟随父母一同享受健康饮食。

能够完成这本书，除了感谢我过去多年来所有同行者，与我一起进行儿童生长与营养研究，还要感谢所有家长和朋友，愿意听我讲解有关饮食与健康的理论。特别是那些听了以后愿意彻底改善孩子饮食，从而使孩子重获健康的家长，他们的欢乐给了我最大的欣慰和支持。对于那些不愿改变或者认为不应改变的家长，我同样感谢他们，因为他们使我更懂得去体会当今父母的难处，学会去尊重他们。他们亦教会了我，认识社会的动力不单只来自知识，还有政治和经济。

即使在知识层面，医学上也还有许多未知之事，学者们都可以持有不同的看法。需要肯定的是，每位医生都是以自己最佳学问帮助病人，我也同样不例外。

如今，我已接近退休之年，回望自己过去有机会学习和服务，实属感恩。为了让更多家长能够受惠，决定把我关于生长与饮食的知识应用心得用文字记录下来。书中个案全都真实，有些用了化名。

能够完成这本书，有赖多位热心家长、医学界、营养学界、育儿界的朋友无比的支持和鼓励，特别是浙江师范大学王丽华教授修润文字，并提供宝贵意见。还有丈夫一鸣的恒久关爱，女儿喜岚把菜谱翻

译成英文，及妹妹淑芬的细心校对，在此谨致衷心感谢！

本书反映了我的个人研究和经验，诚祈读者诸君去尝试体会，批评指正！

梁淑芳