



《父母必读》杂志
养育系列图书

崔玉涛/著

- ★ 中美合资北京和睦家医院儿科主任
天津和睦家医院首席医生
- ★ 《父母必读》杂志《崔大夫诊室》专栏作者
湖南卫视《百科全说》访谈专家
- ★ 每年多次参加国际学术会议
传递国际前沿养育知识

崔玉涛： 宝贝健康公开课

儿科诊室里学不到的养育经

微博粉丝逾百万的超人气儿科医生的私房养育之道

丁宗一、马伊琍、石述思倾情作序推荐

《父母必读》杂志《崔大夫诊室》10年磨一剑的集大成之作!

北京出版集团公司
北京出版社

 《父母必读》杂志养育系列图书



崔玉涛： 宝贝健康公开课

崔玉涛/著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

崔玉涛：宝贝健康公开课 / 崔玉涛著. — 北京：
北京出版社，2013.1

ISBN 978-7-200-09717-7

I. ①崔… II. ①崔… III. ①小儿疾病—防治 IV.
①R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第033675号

崔玉涛：宝贝健康公开课

CUI YUTAO: BAOSHI JIANKANG GONGKAIKE

崔玉涛 著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷

*

165毫米×230毫米 16开本 18印张 160千字

2013年1月第1版 2013年9月第4次印刷

印数 90 001—120 000

ISBN 978-7-200-09717-7

定价：48.00元

质量监督电话：010-58572393

序一



布鲁诺被教廷烧死前说了一句话：地球依然围着太阳转！封建专制可以烧死一个人，但烧不死真理。但围观的人们却以为是一个疯子在满口胡吶，有的欢喜，有的义愤填膺，只有少数人黯然神伤。这就是历史，延续到今天的科学史。

它昭示我们，在提升群体科学素质方面，是由科学家的鲜血铸就，以生命为代价的。为此，科学普及比科学研究还重要，还迫切。

种族繁衍，延续后代，是一种生物学现象和自然规律，人类社会亦如此。但科学知识可以使我们能更好地培育后代，预防疾病，促进身心健康，提高能力发育。儿科医师的目标是培育身心健康的、没有慢性疾病危险因素的一代。儿科医师的责任是不让孩子变成病人，这是健康医学的宗旨与目标，也是我们中国医师协会与儿童健康专业委员会的宗旨。

母乳喂养是人类的基本生理过程和自然进程。从旧石器时代起就有乳房崇拜。因为没有婴儿不是靠母乳生存、发展的。到了封建专制时期，教会、卫道士、僧侣以及一些富人，将母乳喂养变成奴役穷人、增强神权的工具，把一个纯粹的生物学过程掺杂了极其丑恶的私货。晚近，一些女权运动继承历史的糟粕，

疯狂地攻击配方粉，类似当年英国的“破坏机器运动”，开历史的倒车。

在儿科临床的历史上，配方粉是为拯救那些无法进行母乳喂养的婴幼儿生存、发育的医学手段和医学行为，是多少代儿科医师梦寐以求的科学研究成果。国际组织对婴幼儿配方粉有极其严格的管理，从营养标准制定到生产准入、质量管理、市场准入、召回、标签等。这些知识，不应该仅仅停留在我们专家的知识库里，应当走到民间去，让广大民众掌握，以推进儿童的健康发展。这就要靠科学普及工作。

在儿科领域，诸如此类的题目还有很多，群众急需知道。崔玉涛大夫呕心沥血10年，积以跬步，集册于此，敬奉读者。这是一位学术有成的大家的绵薄之作，但字里行间浸透着智慧、爱心、细心呵护。我赞成这种治学精神、这种服务态度、这种持之以恒的追求。

有感于崔玉涛教授的为人，遂为序，以为榜样。

亚洲儿科营养联盟主席
Codex CAC IEG 核心组成员
中国医师协会儿童健康专业委员会主任委员

丁宗一

序二

以前确实没有想过会遇上崔大夫这样的医生。

没去他所在的医院前，我一直以为医院就是冰冷、嘈杂、充满消毒水味的地方。我小时候很崇拜医生的职业，常在家里假扮医生，觉得医生都很威严，说话言简意赅，关键是写的病历必须让病人看不懂，呵呵。现在自己有了孩子，才发现我真的很想知道病历上面所写的内容，甚至想问清楚病因以及用药的缘由，而且觉得医生才是与自己珍爱的生命休戚相关的人！

和崔大夫的交流全是关于孩子。在交流中，我学到了很多重要的育儿知识：比如他强调给小婴儿添加辅食时不要添加调味品；又比如他反复提醒爸爸妈妈们孩子高烧时第一时间要退烧，以免引起高热惊厥，服用退烧药时一定要大量饮水，才能有效退烧；再比如，他一再强调不能孩子一有感冒发烧，家长就要求医生使用抗生素，必须结合血象指标来判断。其实，滥用抗生素的现象在中国的孩子身上已经非常严重了，我觉得只有负责任的大夫才会把真相深入浅出、很透彻地讲给父母，希望他们能够理解大夫并且一起配合，用科学安全的方法养育孩子。

认识崔大夫不久，我有一个好朋友7个月大的宝宝因为不会爬被某医院怀疑脑部有问题，被要求做核磁共振。她哭着来找我，我建议

她赶快飞来北京挂崔大夫的号，结果不是什么脑部问题，只是因为家长平时给孩子的锻炼太少导致的。现在一年过去了，孩子发育得好好的……

在此，也要抱怨一下，崔大夫的号很难挂，通常都会预约到一两个月以后。不过还好，他一直笔耕不辍地发微博，在公共信息平台上无偿地与所有的爸爸妈妈分享育儿知识，解答疑问。他的每条微博我都会仔细阅读，不放过任何一条信息。

现在更好了，有一本详细的书籍给父母们阅读，作为一个过于“操心谨慎”的妈妈，我是多么期盼国内有越来越多如此实用的中西合璧而理念现代的育儿指导，因为有很多像我这样的妈妈在坚持亲力亲为地育儿，她们更需要像崔大夫这样有丰富临床经验的医生的指导和支持！

期待这本书的早日问世！

著名影视演员
马伊琍

序三

与崔玉涛大夫相识是在两年前新浪举办的一个有关母婴健康的论坛上。

显然他是现场璀璨的明星。当然以年轻妈妈为主，她们看他的眼神像遇到了自己的救世主。

后来，我听说他供职的医院收费不菲，崔玉涛大夫在那里当儿科主任，但即使如此昂贵的收费，要约上他，也需要排队一个月以上。找他给孩子看病的不乏社会名流，他们都无怨无悔地选择了耐心等待。后来，在很多不同的场合，我经常听到关于崔大夫的赞誉，除了医术高超，就是感慨他对孩子健康的真心关怀。

孩子生病是每个家长最揪心的事，恨不得遍访名医，吃光所有的特效药。但崔大夫从来都坚持少吃药，少打针，按照孩子自身的身体条件，发挥其自身免疫力和抵抗力，并不断在家长怀疑的眼神中创造惊喜。

崔大夫用完美的效果，告诉家长们：医疗不仅是一门科学，更是一种责任。

他爱这个事业。而这份爱源于他已经将爱孩子当成自己的习惯。

在出诊的过程中，为了尽可能使焦灼的父母们得到安慰和帮助，他养成了一个对自己有些残酷的习惯：每天清晨，出诊之前坚持写微博，

普及基本的养育知识，并尽可能地回答网友的提问。请注意：这都是公益的。崔大夫曾经跟我说：在我们大夫眼里，每个家长都是平等的，他们都是爱自己孩子而深陷无助的家长。

他写的很多微博已经超越了医学的范畴，而这些常识的免费传播，使太多家长获得了科学育儿的知识，并在与崔大夫的互动中逐步成长为孩子健康的卫士，也因此免除了不断地带着孩子四处求医的奔波和花费。崔大夫也由此完成着一个令人惊喜的转型：从一个称职的儿科名医向社会公益人士的蜕变。这也生动地诠释了自古以来人们对医务工作者的期许：妙手回春、悬壶济世、大医精诚。

面对所有的求助者，崔大夫总是面带微笑，态度谦逊而友善，耐心细致地回答着所有靠谱不靠谱的问题，不厌其烦，有求必应。我们都知道，现在医患关系紧张，发生了不少大家都不愿意看到的事故和纠纷，但崔大夫淡定从容地昭示了这样一个道理：每个大夫都能在这个体制转型的年代，用真诚的爱和执着的行动获得患者的尊重和理解。

一句话：与其抱怨环境，不如坚持自己发光。

现在，这些凝聚着崔大夫智慧结晶的文字终于结集出版了。想必这本书会成为众多迷失在育婴困局中的家长们的福音。

在此送上真挚的敬意。

知名时评人
石述思

自序

自1986年首都医科大学儿科系毕业，开始在北京儿童医院工作，我就一直关注《父母必读》杂志。没想到，在2001年参加北京世界儿科大会期间，我邂逅了当时还是编辑，现在已成《父母必读》杂志主编的恽梅女士。后来，在与杜迺芳、徐凡及恽梅三位主编的交谈中，我们碰撞出了试写专栏——《崔大夫诊室》的想法。

从2002年1月刊开始试写，这一写就写了十余年，今年已进入第十二个年头。11年来，坚持每月必写一篇专栏文章，实事求是地说，并非易事。头两年，进行得相当顺利。因为当时已做了15年儿科医生的我，有太多的事情想与大家分享。可是，在坚持的过程中，想说的似乎都渐渐地说得差不多了。在与《父母必读》主编、编辑及读者的多次交流中，我听取了大家的建议，并且几次对栏目进行改版，终于度过了艰难的“瓶颈期”。到今天，似乎又有了说不完的话题、叙不完的事情。在此，非常感谢曾经的责任编辑恽梅和现在的责任编辑覃静。她们在《崔大夫诊室》栏目的坚持中，作出了极大的贡献。

11年来，在坚持《崔大夫诊室》以及其他科普工作的过程中，我不断地思考这样一个问题：为何要做医学科普？是为了教会家长成为一名家庭儿科医生，是为了约束儿科医生的工作，是为了延伸儿科医生工作的范畴，还是将其作为儿科医生与家长交流的纽带？

在不断的实践、交流中，我真切地体会到，家长需要的是真实的、不受任何利益驱动的、符合中国国情的儿童医学科普知识。儿科学科普应该是儿科医生与家长交流的纽带和儿科临床工作的延伸。虽然，以一己之力，我并不能满足家长的全部需求，但应该努力朝这个方向去做。

每次门诊时，每次与家长交流时，每次参加国内外会议时，对各种疾病及养育问题的新知，我无时无刻不在体会、学习，并加深理解，而且在第一时间将各种知识和体会用于临床。在实践中，我又不断地总结、提高，然后继续用于临床，并通过《父母必读》杂志的《崔大夫诊室》栏目和微博等公众媒体形式，向更多家长宣传。

坚持不懈宣传的目的，就是希望通过自己的力量，尽可能地向大家普及带有自己体会的国内外关于儿童疾病和养育方面的知识。虽然不能保证这些都是最新的知识，但有一点我是非常肯定与自信的，那就是它们是有着深厚实践基础的。我真心希望通过自己的科普工作解除家长的部分焦虑，为儿童的健康成长尽绵薄之力。

在本书面市之际，衷心感谢多年给予我大力支持的各位朋友。我想唯有用坚持不懈的努力和孜孜不倦的求索方能回报大家的信任和厚爱。



于参加美国过敏年会的途中

2013年2月21日

目录

CONTENTS



PART 1 营养与饮食/1

第一章 给宝宝最棒的母乳/2

LESSON 01 母乳，给宝宝近乎完美的营养 2

LESSON 02 4位妈妈母乳喂养的困惑 5

LESSON 03 怎样应对宝宝吐奶？ 10

第二章 配方粉喂养/13

LESSON 04 配方粉喂养的热点问题 14

LESSON 05 宝宝不爱喝配方粉的常见诱因 20

LESSON 06 特殊配方粉：帮助宝宝度过特殊时期 23

第三章 辅食添加步步来/26

LESSON 07 辅食添加，需要耐心等待 27

LESSON 08 第一次添加辅食怎么做？ 30

LESSON 09 辅食：快乐吃，健康吃 33

LESSON 10 添加辅食后，宝宝怎么老不长？ 38

第四章 营养素要不要补/39

LESSON 11 营养素的特殊与平常 40

LESSON 12 微量营养素补充不是必做功课 42

LESSON 13 枕秃并不一定是缺钙 45

LESSON 14 “吃得好”也会营养不良吗? 15

第五章 锻炼宝宝的消化吸收能力/55

LESSON 15 会吃东西的条件：长出磨牙+学会咀嚼 56

LESSON 16 消化、吸收，不同难题不同处理 57

第六章 每个孩子都能好好吃饭/62

LESSON 17 愉快饥饿：最好的开胃药 63

LESSON 18 如何应对挑食宝宝? 67



PART 2 关于常见病/70

第一章 感冒、发烧/71

LESSON 19 A+方案预防宝宝感冒 72

LESSON 20 哪些原因会引起宝宝发热? 78

LESSON 21 高烧，会烧坏孩子吗? 80

LESSON 22 高烧，需要有效退热 84

LESSON 23 一分为二看发热 88

LESSON 24 高烧、腹泻防脱水 91



第二章 咳嗽/93

LESSON 25 正确认识咳嗽 94

第三章 腹泻/99

LESSON 26 问诊腹泻 100

LESSON 27 对付迟迟不好的腹泻 103

第四章 幼儿急疹/108

LESSON 28 虚张声势的幼儿急疹 109

第五章 过敏/113

LESSON 29 过敏原检测：直击过敏根源 114

LESSON 30 恼人的湿疹 117

LESSON 31 喘，不等于哮喘 121

LESSON 32 预防哮喘，从居家环境开始 125

LESSON 33 食物不耐受?还是食物过敏? 133

LESSON 34 有关过敏的其他问题和预防建议 139

第六章 便便问题/139

LESSON 35 宝宝为何尿频? 139

LESSON 36 女宝宝:小阴唇粘连 141

LESSON 37 女宝宝发生了泌尿系感染 145

LESSON 38 “便事”的烦恼 147

第七章 髋关节/151

LESSON 39 走不稳?查查髋关节 151

LESSON 40 髋关节滑膜炎 156

第八章 带孩子看病,儿科医生的提醒/158

LESSON 41 要马上带孩子去看医生吗? 158

LESSON 42 带孩子看病的4项提醒 162

LESSON 43 关于带孩子看病的7条建议 166

第九章 正确使用药物/170

LESSON 44 退热药,混搭用 171

LESSON 45 有炎症一定要用消炎药吗? 175

LESSON 46 输液,有必要吗? 178

LESSON 47 止泻药先别急着吃! 183

LESSON 48 面对激素 183

LESSON 49 一份药物说明书,一种健康好习惯 187

第十章 其他/190

LESSON 50 斜视 191

LESSON 51 呕吐 193

LESSON 52 揪耳朵 198

LESSON 53 手足口病 201

LESSON 54 肾病综合征 204

LESSON 55 斜颈 205

LESSON 56 乳糜泻(乳胶蛋白过敏症) 209





LESSON 57 尿布皮炎

LESSON 58 流鼻涕、鼻塞

LESSON 59 半夜突然喘憋

PART 3 悉心护理/222

第一章 日常护理/223

LESSON 60 早产宝宝出院以后……

LESSON 61 安抚奶嘴的传言与事实

LESSON 62 恢复免疫力——从肠道开始

LESSON 63 藏在湿纸巾里的消毒剂

LESSON 64 耳垢由谁来清理?

LESSON 65 预防着凉,从细节着手

LESSON 66 孩子脱水了!

LESSON 67 孩子误服了药物!

LESSON 68 旅游中常见宝贝健康问题

LESSON 69 暑期里的“意外烦扰”

第二章 生长发育监测/254

LESSON 70 新生儿筛查,查什么?

LESSON 71 孩子的身体,你最懂

LESSON 72 如何评价宝宝的生长发育状况?

附录1 常用药的L1~L5分类/268

附录2 早产儿宫内生长曲线/271

后记/273

PART 1

营养与饮食

喂养宝宝是一门学问——要保证营养和卫生，适应宝宝发育的需要；喂养宝宝更是一门艺术——想让宝宝快快乐乐地接受你“推销”给他的食物，常常需要你发挥想象和创意。

喂养宝宝的过程，也是一个交流的过程。你给宝宝的不仅是食物和营养，还有你对营养的理解、饮食习惯的建立，以及你对宝宝的爱。

想让宝宝爱吃饭，不挑食、偏食，那么从他出生开始，在给他选择食物、做饭、喂奶，乃至喂养宝宝时的情绪等事情上，你都需要认真对待。

下面的几个章节里，你将了解到在喂养宝宝这件“天大的事情”上的各个关键点。



第一章

给宝宝最棒的母乳

本章你将读到以下精彩内容：

- 母乳喂养能给宝宝提供近乎完美的营养，是任何其他营养物质都无法取代的。
- 千万不要过多添加额外的营养素，否则会破坏母乳天然的营养价值，反而得不偿失。
- 如果妈妈因为身体原因需要服用一般消炎药物或治疗感冒的药物，绝大多数情况下，还可继续母乳喂养，只是服药前应征求医生的意见。
- 千万不要将断母乳演化成妈妈和宝宝身心备受创伤的过程。