

他愿所有的孩子健康成长

——仁术匠心的儿科医生崔玉涛

初听崔玉涛先生的名字，是从一位年轻的母亲那里。她问我：“韩老师，你认识崔玉涛主任吗？我孩子病了，我满世界找崔主任呢，只有他可以让我信赖……”真是惭愧，我一个没有孩子的人，哪儿认识儿科专家呢？我那位朋友告诉我，崔主任不会给孩子乱用药，也不会随便打针，而是根据孩子的情况，合理地调动其自身机能和免疫力来对抗疾病。他还对刚刚升级为父母的家长科普育儿知识，并对孩子遇到的问题给予详细的讲解和具体的指导。

崔医生是微博热门人物，是“大V”。他开通微博就是为了专门指导年轻的父母如何面对孩子突如其来的身体不适，帮助他们了解、学习科学的育儿知识和系统先进的养儿之道。崔医生深知自己没有三头六臂，无法关心和照顾到全国所有的小朋友，为了便于与大家直接交流，他开通了微博，用这样方便、开放的网络沟通方式使全国各地的父母不再受时间、地域的限制，可以直接与他对话，接受育儿方面的帮助和指导。在微博上，崔医生总是有求必应。几年来，他每天早上不间断地发布微博，即使再忙再累，也从未停止这一个在他看来最能直接帮助孩子及其父母的便捷途径。很多的父母通过微博得到了崔医生的帮助和远程指导，孩子们的身体好起来了，孩子们变得更加健康了，父母也不再因为孩子的身体状况慌张得不知所措，他们对孩子的成长发育和健康安全方面有了更多的了解。

第一次见到崔玉涛医生，是在2013年四川雅安地震时。那时，我们的慈善基金会召集医疗专家参与雅安救援，崔玉涛医生作为和睦家医疗的儿科主任也参与了我们的活动。从那以后，不管是在和睦家工作，还是在自己创立的育学园诊所，崔医生都从未缺席过我们的公益义诊活动。每次义诊，看到他为乡村、边疆、少数民族的小朋友们看病，看到他和蔼可亲、笑容可掬的样子，看到他平等对待每一位母亲和孩子的医者仁心，看到他专注认真的敬业精神，我都忍不住坐下来，

陪在他身边……无形中，我也偷看、偷听、偷学了不少儿科知识，甚至连我自己都没意识到，从那时起，我已经默默地爱上了“儿科医生”这个光荣而伟大的职业。这辈子我都不敢相信，自幼学习音乐专业、在部队文工团大院里疯跑长大的我，竟然会在40多岁的年纪爱上儿科学。儿科学是全面研究孩子婴幼儿时期身心发育、保健及疾病防治的综合医学科学。我不是学这个专业的，但在崔玉涛医生的影响下，我愿意认真学习育儿知识，学习儿科疾病的治疗和预防，以便日后可以帮助更多的孩子。因为在做公益的这8年时间里，我和崔医生一起见到了很多特殊的病例，这些孩子的病如果在早期就能得到医生的积极干预和治疗，或者更早，在母亲怀孕初期就做好筛查工作，就不会让孩子出现这样的健康问题，也不会有后来的绝望。

8年来，在义诊现场，我们看见过老人、中年人、青年人步履沉重的身影，也看见过一个父母带着孩子满怀期望而来，却绝望离去的背影，不禁为他们的遭遇叹息落泪。可是我们能给予的也仅仅是泪水、同情和惋惜，对于病情已经无能为力。每当这种时候，我都忍不住怀疑自己做公益的意义何在！我动摇过，也想过放弃，面对残酷的现实低头，因为那些病我们真的治不了……我该不该停下来？我一直思考着这个沉重的问题，直到有一天，崔医生告诉我，从宝宝生下来的那天起，儿科医生就应该对他们的健康负责，就应该不断指导、帮助他们的父母，让孩子们健康快乐地成长，这就是儿科医生的天职。

对啊，难道这些病患不是从孩提时代一天天长大的吗？如果在他们还幼小的时候，甚至是生命的最初，他们的父母就能够懂得如何养育孩子，掌握必要的医学常识，都能对自己孩子的健康状况有足够的了解和掌握，那么还会发生这么多的悲剧吗？从源头入手，不正是最及时、最有效的保护和帮助吗？

曾经，我只是把崔玉涛医生当作一位内心尊重的儿科专家，而如今，我已在不知不觉中成了这位教授的学生。我愿意跟着我敬爱的导师一起，为中国的儿科事业贡献我们全部的力量。

此刻，我在心里再一次呼唤：如果有来生，我愿意成为一名真正的儿科医生！我要到农村去，我要到边疆去，我要到需要我的孩子们身边去。谢谢我的恩师崔玉涛医生，谢谢您让我有幸跟随您学习儿科知识。如今，我的恩师为了履行他作为儿科医生的职责，特意编写了这部专为中国宝宝创作的科学养育指南——《崔玉涛育儿百科》，希望能为更多的父母提供专业、实用的日

公众号：点点妈育儿

常喂养、护理知识和孩子常见疾病、意外伤害的处理方法，并手把手地指导父母们如何解决0~6岁宝宝的成长发育和身心健康问题。听到这个消息我非常欣喜，真希望更多的父母通过这样一本科学系统的育儿指南，带给孩子更好的抚育、照料和爱。

闭上眼，深呼吸，我有一个愿望：希望所有的孩子都能够健康、快乐、平安、无忧。

韩红

2018年12月

序言

有人说我是个“幸运”的人。

从医学院儿科系毕业后进入国内儿科排名第一的首都医科大学附属北京儿童医院，正好赶上中国儿科急救发展的初期，师从中国儿科急救先驱樊寻梅教授，业务水平和医学见识得到了迅速提高。1989 年和 1994 年先后被选送到浙江医科大学儿科医院和香港大学玛丽医院新生儿重症监护病房（NICU）培训与学习，回来后成为北京儿童医院 NICU 的骨干。

在私立医疗机构刚刚于国内兴起阶段，我离开工作 15 年的北京儿童医院，加入北京和睦家医院，从一名儿科医生成长为儿科主任，而且在 NICU 的基础上，发展了儿童纵向医学管理模式。又过了 15 年，我与北京市第八中学的两位校友，联合创立了北京崔玉涛儿童健康管理中心有限公司，开发的育学园 App 至今服务于超过 1000 万的用户，在北京成立了崔玉涛育学园儿科诊所，还有即将开展医疗服务的育学园妇产医院和育学园综合医院。

有人说我是个“离经叛道”的人。

除了在早年就敢离开公立医疗体系，我几乎还是“触网”的第一批医生。在新浪博客、微博刚刚推出时，我的好朋友、时任新浪总裁的汪延先生就找到我，让我来尝试这个新产品。没想到，这一尝试就是近 10 年。到现在，我的微博已经积累了 730 多万粉丝，而且还在不停增长中。2016 年，我担纲主角制作了系列育儿网络综艺节目《崔神驾到》，作为网络综艺主角中的第一位医生，这档节目累计播放量已超过 4 亿，2018 年又推出了育儿综艺姊妹篇《谢谢啦！崔大夫》，累计播放量达到 6.85 亿。

而在我心里，我一直认为自己就是一名普普通通的儿科医生。

生于医学背景的家庭，使得从医似乎从一开始就是我毋庸置疑的人生选择。起初，我只是把医生当作自己一生必选的职业。严格的家教使我一直努力以钻研的学习精神和敬业的工作激情把工作做到最好。那时，我以为高超的医术就是我理解的医生本分。

当我在北京儿童医院 NICU 病房，面对那么多在自己人生最初阶段就坚强地同命运抗争的

小生命时；当我在香港学习期间，体会到香港先进的医疗给患者带来的帮助时；当我在援助西藏的一年中，看到偏远地区的人们缺医少药的生活状态时，我渐渐意识到自己的肩上原来有如此沉重的责任和寄托。

人生就是场与死亡的搏斗，虽然这场搏斗最终注定会是失败的结局。而医生，在这一次次搏斗中，是多么无奈却又伟大的斗士。我们希望能以自己的力量，力争取得一次次小小的胜利，使人们的生命能因此延续且更加健康美好。我们就应像是逆命运而行的勇士，必须勇往直前。

那时的我，就与同在医学界的妻子说，希望能够在退休后，和她一起到一个非常偏远、医疗资源匮乏的地方，一起开个小诊所，帮助那里的邻里乡亲。我想，那一定是我们生命最终的平静而美丽的归宿。

儿科医生的日子，平凡得每天看似没有变化。一天天地面对每个可爱的宝宝，每位焦急的家长，渐渐地，我对儿科医生的使命有了新的认识。我意识到了儿科医生的与众不同。随着人们生活日渐富裕，来我这里看“病”的孩子，越来越多的其实都不算是有疾病的孩子。有的宝宝体重增长缓慢，有的宝宝夜里睡觉不好，有的宝宝特别容易哭闹，有的宝宝近来吃饭不积极……这些其实并不是“病”的问题，却始终困扰着家长，让他们束手无策，最终只好选择抱着孩子来医院向医生求助。另外，也有很多宝宝因为家庭生活方式的变化、国内外食物的不同、东西方喂养方式的差异和生病时家庭的不当处理等，出现了一些慢性非感染问题，比如慢性腹泻、食物过敏、消瘦或肥胖；也有与家庭养育方式相关的厌食、厌学、社交障碍等偏重心理发育层面的问题。

这些问题更多的是关于科学养育方面的知识，并不全是传统临床儿科医生擅长解决的，也都是医学专业书籍能教给我们的。作为医生，也就不可能仅仅通过传统医学渠道为家长们恰当地解决全部问题。

因此，一个理念在我的脑子中变得越来越清晰。我越来越意识到，一名成功的儿科医生，不仅应治愈一些孩子的疾病，还应该让更多的父母了解科学养育的知识，让更多的孩子健康成长。

这也是我开始不遗余力地做儿童健康科普工作的原因。除了日常接诊，我把能利用的休息时间几乎全用于科普工作：每天早晨6~7点在微博上回答家长提出的典型问题，几乎每个周末都要飞往全国各地做育儿讲座，每月为《父母必读》杂志健康科普专栏撰写文章，写了17本育儿书，

翻译和主审了一些国外的经典育儿著作，录制普及育儿知识的网络综艺节目，等等。

我不是“离经叛道”，我是在不断尝试，想用更好的方式向越来越多的家长普及科学育儿理念，想探索出更清晰的儿科医生工作范畴，这也是我写作这部《崔玉涛育儿百科》的初衷。

许多国家都有非常经典的育儿百科书，有些甚至已经流传了几十年仍然畅销不衰。做儿科医生 30 余年，做儿童健康科普近 20 年，我一直希望能够给中国的家长写一本养育中国宝宝的育儿百科，它应该更符合我们的国情，更适合中国家庭的育儿习惯，更能解决中国父母的育儿痛点。

有人在微博上叫我“崔神”，我哪里是神，我只是一名普通的儿科医生。医生就是普通人，医学也不是绝对科学，而是科学与艺术的复合体。医学在不断地发展，育儿的理念也在不断地变化。我想，唯一能给大家传授的，是一种我认为的科学的养育思维。希望大家不要死记硬背书其中的观点，而是理解这些观点背后的关于尊重孩子天性、尊重客观条件、尊重科学发展的“自然养育”的理念。观点可能会发展，知识必然会更新，但科学的原则是不变的。我真诚地希望，每个父母都能够成为养育自己宝宝的专家，每个家庭都能够在科学的理念下享受育儿的快乐。

愿每个宝宝都能够健康快乐地长大！



儿科医生 崔玉涛

2018 年 12 月 于北京

崔玉涛，著名儿科专家，育学园创始人兼首席健康官，崔玉涛育学园儿科诊所院长。从事儿科临床和健康科普工作 30 余年，曾任北京儿童医院 NICU 副主任医师、北京和睦家医院儿科主任。已出版和翻译育儿科普书籍 20 多本，累计数百万字，常年列入各大图书销售榜。

面对这样一本厚厚的育儿大百科，新手爸妈们要怎样开始阅读呢？

是像查阅工具书一样，按图索骥地寻找问题的答案，还是像浏览课本一样，从头到尾学习系统的知识？在这里，我们特别为您准备了一份专属于《崔玉涛育儿百科》的阅读指南，希望这篇小文章能够让您更加高效、便捷地利用这本书开启科学的宝宝养育计划。

主题化知识归纳

在本书的第一部分和第三部分，我们把知识按照主题进行了详细分类，系统地介绍了孕晚期到宝宝出生后需要了解的知识，宝宝的保健、疫苗常识，常见疾病和症状的判断、护理方法，儿童意外伤害及处理等知识，同时以丰富的图表和附录辅助说明其中的关键知识点。我们还在每一章节设置了知识专题、崔医生特别提醒和注意事项，以主题的形式对0~6岁的育儿知识进行系统讲解和提炼归纳，将日常易被大家忽略的常识，或养育过程中常会陷入的误区，做了特别的提示，以帮助新手爸妈更好地掌握知识点、学习育儿技能并更新科学育儿理念。

以月龄（年龄）为线索

在第二部分的编排上，我们采取了将月龄与主题知识相结合的方式：首先，《崔玉涛育儿百科》的知识主线是以宝宝的月龄（或年龄）为线索的，从宝宝出生起，一直延伸到宝宝6岁，其中各个时间段的跨度是随着月龄增加而递增的。从宝宝刚出生到满月，是以2周为一个时间段来介绍的；从宝宝满月后到满周岁，是以4周为一个时间段来介绍的；而到了宝宝满周岁到2岁前，介绍的时间跨度延长到12周；2岁以后的宝宝，则按照6个月到1年的时间跨度来讲解。其次，每一阶段的内容基本都覆盖了解宝宝、喂养常识、日常护理和早教建议四个方面，便于新手父母在日常养育过程中随时进行学习，了解当前月龄段照顾宝

宝时迫切需要掌握的知识。此外，为了照顾不同情况的宝宝，在这部分的最后一章，我们系统讲解了早产宝宝的养育注意事项，帮助父母为早产宝宝提供特别的呵护和帮助。

聚焦“生命早期 1000 天”

细心的读者可能会发现，这本书三个部分内容的比例并不是均等的。全书的重心在第二部分，特别是 0~2 岁婴幼儿养育的相关知识。这样的比例安排是希望能够引起大家对于“生命早期 1000 天”的重视：从精卵结合起直到宝宝出生后 2 岁大约 1000 天的时间里，母亲孕期的营养、分娩方式，孩子出生后的哺乳、喂养、养育方式等各方面的细节，都会对孩子日后的健康产生非常深远和具有决定意义的影响。因此，我们也希望尽可能地针对这重要的 1000 天，为广大父母提供足够翔实的喂养和养育指导。

App 联动的新百科阅读模式

此外，为了让大家对养育有更直观的了解，那些需要展开说明但迫于篇幅所限，无法在书中深入讲解的内容，我们在书中相应的位置附上了育学园 App 二维码，扫码进入，就可以便捷地了解更多育儿知识，使用记录功能监测宝宝的日常作息及生长情况，通过测评等功能了解宝宝当前的发育水平，而且还可使用疫苗提醒、用药记录等功能对宝宝进行更为全面的健康管理。

在互联网新媒体飞速发展的今天，人们获取信息的渠道越来越多元化，也越来越提倡直观和高效。我们希望能通过书籍这种经典的形式，将严谨科学的育儿知识沉淀下来，同时期待这部《崔玉涛育儿百科》不仅能给家长朋友带来更舒适、更贴心、更丰富的阅读体验，也能帮大家更便捷、更全面地学习育儿知识。在阅读过程中，如果您有任何养育方面的疑问，都欢迎到育学园 App 中沟通交流。

接下来，请开始您的阅读之旅吧。

育学园，我们一起长大

育学园 App——随身携带的崔医生育儿指南！

科学的育儿知识 × 易用的记录功能 × 智能的测评系统 × 海量的经验分享 × 自由的交流空间

全方位为新手父母提供贴心实用的育儿指导，呵护每个孩子健康成长。

1. 海量免费知识

首次登录育学园 App 注册时，家长需要输入宝宝年龄、出生孕周等基本信息。随后系统每天会进行精准的分龄知识推送，让每位家长都能及时接收到当前最需要学习的内容，解决育儿困惑。

育儿期知识涵盖生长发育、喂养、日常护理、亲子教育等多个方面，全方位提供儿童健康科普知识。内容展现形式丰富多样，不仅有图文并茂的科普文章，更有短视频、语音等多媒体形式，满足家长不同学习需要，让知识获取更为便捷。



2. 便捷养育工具

记录功能简便易用，可实时记录的项目包括身长（身高）、体重、头围、哺乳、辅食、睡眠、排便、体温、身体不适、用药等。配合记录统计功能，家长可以及时全面地了解宝宝情况。针对较为特殊的记录数据，系统还会自动提供智能育儿提醒，给出科学的意见与建议。

测评系统全面且强大，从大运动、精细运动、语言、社会适应和认知五大能力项出发，针对 0-3 岁宝宝定期提供全方位能力发展测评题目，家长根据宝宝当前情况如实作答后，系统会形成测评报告，并根据结果推荐亲子游戏、玩具、图书等，提供最适合宝宝的家庭教育方案建议。

在能不能吃、宝宝食谱等栏目中，不仅提供了常见食材的食用建



议，并按月龄将用户上传的海量食谱进行分类，方便有需求的家长进行查找并参考。

另外，App 中还有疫苗提醒功能，疫苗接种表一目了然，并会在疫苗接种日进行智能提醒，让家长不再错过疫苗接种。

3. 高效便捷交流

育儿不仅需要学习，更需要交流。App 中多个模块可以供家长之间互动，无论是照顾宝宝日常起居时总结的养育经验、准备一日三餐时搜集的辅食食谱，还是和宝宝亲密互动时的感人一刻、难忘瞬间，都可以找到分享的空间，让育儿这件事变得更有趣味、更有成就感。



4. 超值会员专区

除海量免费内容外，App 中还有会员专区，提供更多精华内容。

崔医生谈育儿：每周 4 期，每期 8 分钟，崔医生亲自录制，帮大家逐一解决育儿难题。育儿路上遇到的所有问题，都能找到权威解答。

孕育学院：全年 6~8 个主题，将复杂的育儿知识拆分成每日课程，采用打卡和笔记的形式，让家长每天花很少的时间持续地学习，让育儿学习真正融入生活。

王牌讲堂：每月 3~4 场，权威专家线上分享、现场答疑，从疾病

