

# 宁波儿保医生写的这本书火了!

## 40个常见育儿问题解答 缓解父母育儿焦虑

上线半个月,销量排名当当网新书热卖榜第11名!宁波市妇儿医院儿保科主任吕兰秋想不到,她和同事们一起编写的这本《儿保医生手记——懂方法的父母不焦虑》会这么受欢迎。

这本15万字的育儿宝典,所有案例都来自儿保科门诊的真实案例,很多是医生要每天反复向患儿家长重复的内容。妇儿医院儿保医生们说,编写这本书的初衷,就是让家长们在科学育儿的道路上少走一些弯路。



医生为书手绘的插画。记者 孙美星 摄

### 全书15万字,有40篇文章 所有题材都来自真实的求诊案例

“医生,我们家宝宝不吃母乳,怎么办?”  
 “我家孩子2岁了,怎么还不会说话?”  
 “我家孩子白天不听话,又多动,晚上睡不安稳,喜欢哭闹……”

这些都是宁波市妇儿医院儿保门诊中医生经常面对的问题,吕兰秋把这些写到了书的序言里。

“任何问题的出现都是有原因的,医生不是万能的。很多问题不是开处方能解决的,最重要的是家长要早发现早干预,有些问题依靠家长平时的呵护与照顾往往就能解决。让更多人懂得这些道理,是我们写这本书的初衷。”吕兰秋说,《儿保医生手记——懂方法的父母不焦

虑》全书共有15万字,其中的40篇文章都是围绕孩子的吃喝拉撒、身高、智力、语言等展开,所有话题都来自真实的门诊案例,是家长们在儿保门诊问得最多的问题。

“刚开始我们没有想到编一本书,而是在我们医院的微信公众号上开设了一个‘儿保医生手记’的栏目。”吕兰秋医生说,儿保门诊和普通门诊不一样,速度最快的医生,一个上午也只能看30多号。因为和普通看病的门诊不同,儿保门诊里医生需要每天针对患儿家长科普大量育儿常识,费时费力。2017年年初,儿保科决定在医院的公众号上开栏目,写科普文章,希望让更多人了解科学育儿知识。

### 都是简单实用的育儿方法 帮助父母摆平育儿焦虑

医生平时工作忙,写科普文章都是利用业余时间。但前几期“儿保医生手记”的稿件推出后,患儿家长很欢迎,这给了儿保科医生们莫大的鼓励。

“宝宝吃手的时候,我该鼓励还是要打掉?”“孩子说话不清楚,是因为没好好吃饭?”“宝宝睡觉磨牙,是因为肚子里有蛔虫吗?”翻开《儿保医生手记》,每一个话题都能让宝宝妈妈们找到自家孩子的些许影子,忍不住就要细细读下去。书中还再现了不少真实就诊案例场景,并搭配有常见问题的应对方法,是比较实用的育儿手册。

“在儿保门诊常常见到很痛心的案例,我遇到一位男孩,4岁了还只会不自主地叫爸爸妈妈,来就诊的时候已经错过了孩子的语言发展黄金期,终身都要饱受说话不流畅的困扰。”儿保医生程薇说,在门诊不少家长都是咨询孩子说话迟的问题,很多家长受“贵

人语迟”的老观念影响,觉得孩子晚说话不用管。这本书里,有两篇文章就是专门针对孩子开口晚的问题。

“所有文章都是我们科的6位医生写的,写好了以后医院办公室帮着编辑、校对、排版、推送。”吕兰秋说,有的患儿家长留言说这些文章很有用,还有的患儿家长留言,希望能有音频版,因为平时带孩子没空看手机。栏目开设半年后,“儿保医生手记”推出了音频版。

因为医院经费有限,不可能请专业配音师,儿保科十几位医生自己上,一人录了一段音频,最后选了声音最动听的两位医生。儿保医生程薇是配音者之一,她的声音温柔动听,有一种能让人安静的力量。没有专业录音设备,程薇只能用手机配音,刚开始要录上好几遍才能成功,还经常被家里附近的噪音打断。

### 儿保医生们好有才 连书上的插图都是自己手绘的

“儿保医生手记”这个栏目在医院公众号上开了两年多,拥有了不少粉丝,还在全国的科普比赛上得了三等奖。于是,医生们有了出书的念头,希望这些科普内容让更多的家长知道。

筛选出关注度最高的文章、编辑整理、汇编成册,儿保医生和医院行政人员一起配合,为出书做了大量的准备工作。为了避免版权纠纷,连书里的插图都是医生们自己动手画的。

程薇医生上学时就爱画画,这次她为这本书画了十几张插页,有孩子就诊场景,有喂养尝试的宣传画等,每一张都像模像样。

每天繁重的工作之余,还出书为儿童保健科普做贡献,宁波市妇儿医院儿保医生们的这一举动,还吸引了外地媒体的关注。就在记者采访的当天,有省内报社记者通过宁波出版社联系到吕兰秋主任要求采访。

因为第一次出书,不知道是否受欢迎,《儿保医生手记——懂方法的父母不焦虑》这本书只印了2000册。吕主任说,第一批书已经售出了八成左右,加印计划正在筹备中。

吕兰秋说,如果这本书能帮助家长们摆平一些育儿焦虑,那大家的努力就都值得了。

记者 孙美星 通讯员 马蝶翼

## 广东抽检14款阿胶,9款用了马皮或猪皮

# 立冬迎双11,东阿阿胶仅售868元

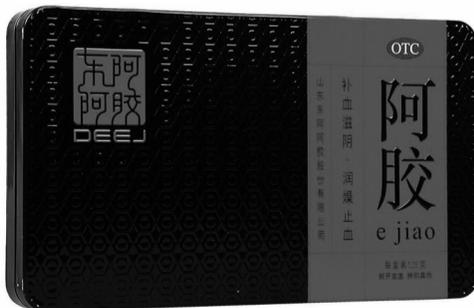
### 限80盒,还剩50余盒

立冬将至,很多读者又开始考虑进补阿胶。前几天,广州市消费者委员会微信公众号刊登了一则消息,有机构以广州为核心区域,在各大药房随机采购了14款阿胶,送至高校中药鉴定研究组进行检测,结果显示,只有5个品牌选用纯正驴皮,剩余9个品牌均含有马皮或牛皮、猪皮。

中国人熬阿胶历史悠久,早在殷商时代的残缺帛书中就有记载,北魏时代阿胶已经作为皇室贡品。古代很多名人大家也是阿胶的粉丝,比如曾国藩,正月写给父母大人的信中特意告知,自己托人带了两斤阿胶,半斤高丽参给家人。

广州市消费者委员会转载的这篇文章写道,“目前市面上阿胶产品繁多,价格从每公斤400元到6000元不等,但仅原料驴皮的成本就达到每公斤1200元以上,而一张马皮、骡皮才200元,猪皮和一些制作皮鞋、皮包剩下的下脚料就更便宜。”

文章还认为,中国古代药典对阿胶用料有非常明确的规定,只能是驴皮,其他动物皮制成的胶块不能叫阿胶。《本草纲目》甚至认为,驴皮补血,马皮下血,功效与驴皮完全相悖,“如果采用了病死或腐



烂的马皮、牛皮甚至是皮革边角料熬胶,对人体的伤害无法估量。”

看来,消费者在选择阿胶品牌时还是要慎重。东阿阿胶在这次抽检中全部合格,双十一在即,《宁波晚报》养生汇推出东阿阿胶限量特价活动,半斤装原价1499元,特惠价868元,限80盒。因优惠数量有限,想参加的读者可提前预约。 周皓亮

咨询电话:  
0574-87228361  
购买地点:  
海曙鼓楼永寿街6号



### 双十一优品推荐

**【燕角】有效成分含量高**  
**优惠:100克以上,18元/克起**

前几天我们请机构检测各种燕窝产品有效成分唾液酸含量,结果显示燕角的含量最高。想来也是,燕角是连接燕窝跟墙体的部分,是“燕子屋”建筑的栋梁所在,制作肯定精良,不能马虎。

**【冬虫夏草】那曲大学生来甬直销**  
**优惠:拼团价,比单买优惠**

助力创业大学生,那曲虫草产地团购。11月8日,那曲比如创业大学生久旦将带着家人自己采挖的虫草来门店开展团购活动,有意者请电话或微信预约。比如虫草价格贵,想买实惠的我们挑了一款青海虫草,大小在4000条以上,限量特价138元/克,只剩下最后100多克了。