



1~2岁 育儿指导

(第三版)

主编 ● 文晓萍

一度得到读者热捧的畅销书再版上市
教爸妈做孩子最好的早教师

早教并不需要父母多少时间
也不需要父母有多么高的教育水平

阅读就有收获
付出就有回报

中国医药科技出版社



第三版

1~2岁育儿指导

主编○文晓萍

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是为养育1~2岁孩子而作的通俗科普读物。书中包括了1~2岁孩子的发展目标、营养指导、大夫信箱、教育顾问、保健之窗、锻炼园地、温馨时刻等内容,重点在于帮助家长科学地喂养孩子,充分地开发孩子的兴趣,对孩子进行合理的动作训练,以达到培养孩子快乐、爱心、正直、勇气、信念五种品德的目的,使孩子将来成为一个热爱生活、有所作为的人。

该书图文并茂、语言简练生动、指导性强,最适合有相应年龄段孩子的家长以及准备做父母的人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

1~2岁育儿指导/文晓萍主编.—3版.—北京:中国医药科技出版社,2013.8

ISBN 978-7-5067-6235-9

I. ①1… II. ①文… 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123316号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm $\frac{1}{16}$

印张 10 $\frac{1}{2}$

字数 145千字

初版 1998年5月第1版

版次 2013年8月第3版

印次 2013年8月第3版第1次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6235-9

定价 25.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编写名单

名誉主编

叶广俊 （北京大学医学部儿少卫生研究所所长，教授，博士生导师）

主 编

文晓萍 （北京夏禹文化传播有限责任公司儿童部主任，主治医师，医学硕士）

编 委

鲍秀兰 （中国医学科学院协和医院儿科教授）

吴光驰 （首都儿科研究所儿童营养研究室主任，研究员）

李美珠 （北京大学医学部第三临床医学院儿科副主任，主任医师）

马 婷 （首都儿科研究所附属儿童医院儿童保健主任医师）

李鸿江 （北京体育师范学院党委副书记，副教授）

高影君 （北京师范大学教科所副研究员）

周桂凤 （湖南医学高等专科学校妇幼卫生教研室副主任医师）

鲍慧玲 （北京大学医学部第三临床医院儿科副主任医师）

编写人员

周俊鸣 （中央教育科学研究所幼教室助理研究员）

李鸿江 （北京体育师范学院党委副书记，副教授）

钮文异 （北京大学医学部健康教育教研室副教授）

- 高影君（北京师范大学教育科学研究所副研究员）
- 李美珠（北京大学医学部第三临床医院儿科副主任，主任医师）
- 鲍慧玲（北京大学医学部第三临床医院儿科副主任医师）
- 诸慧华（北京大学医学部第三临床医院儿科主任医师）
- 王 军（北京大学医学部第三临床医院儿科副主任医师，副教授，医学博士）
- 周 微（北京大学医学部第三临床医院儿科主治医师）
- 董红燕（北京大学医学部环境卫生教研室讲师，医学硕士）
- 丛中笑（中华女子学院学前教育系系主任，副教授）
- 郑 毅（首都医科大学副教授，北京安定医院儿科主任，副主任医师）
- 周桂凤（湖南省医学高等专科学校妇幼卫生教研室副主任医师）

再版前言

我身边有很多年轻的父母，第一次做爸爸妈妈，几乎没有任何经验，认为育儿是件特别复杂的事情，常常感到千头万绪，无从下手，有的人投入了大量时间和精力，身心俱疲却收效甚微。看到他们，我特别想分享自己30多年来从事儿童早期教育研究的心得感悟，我特别想告诉这些年轻的爸爸妈妈，对孩子进行早期教育并不需要父母多少时间，也不需要父母有多么高的教育水平，你需要付出的仅仅是爱心和科学的方法。付出就有回报，耕耘就有收获。

正是出于这种初衷，2005年我组织了当时在国内儿童教育学、心理学、生理学、医疗保健学、营养学和运动学领域富有盛名的30多位老中青三代学者聚集在一起，用3年时间，研究国内外成功的教育方案和科研成果，编写了《优生优育丛书》，向准备为人父母或初为父母的朋友，提供一套从孕期到7岁这段时间科学实用的早期教育方法。该书进入市场后很快销售一空，虽经多次重印，累计销量达十几万册，但全国各地索购此书的电话仍有增无减。我身边的很多朋友也是参照书中的方法来养儿育女的，时隔多年，当年的小婴儿已长成品学兼优的少男少女，可以说这套书指导了一代人科学育儿，也见证了一代人健康成长。

随着时间的推移，大家认为此书的育儿观念和教育理念仍然符合时代需求，同时本书内容简洁，操作性、实用性、可读性强，应该继续与更多初为人父、人母的朋友分享，为此，我们再次再版这套丛书，以回馈读者对它的厚爱。本次再版主要是对上版中过时的数据和内容进行修订，同时通过版式、配图等细节雕琢，使图书从内容到形式都更加符合现代爸妈的阅读需求。例如，新版丛书引入了最新的儿童生理指标——世界卫生组织儿童生长标准（2006年版），帮助家长轻松判断孩子的身高、体重是否正常。在益智游戏、身体锻炼、营养指导等内容中，新版在保留老版精华之

上进行了“更新换代”，囊括了新手爸妈不知道、想知道、应知道的常识，帮助他们解决在育儿中所遇到的种种疑惑。

相信这套育儿丛书能在上版的基础上，给天下父母带来更有益的感受和更新的收获。

借此机会，也感谢大家多年来对于本套丛书的厚爱！

最后，诚望广大读者在阅读之余，提出批评和建议，以资修订重版。

文晓萍

2013年5月于北京

前言

翻开这套书，您将发现我们对儿童的早期教育倾注了全新的理念。对早期教育的观点和方法给予了新的科学的诠释。

来自儿童教育学、心理学、生理学、医疗保健学、营养学和运动学等领域的30多位老中青三代学者聚集在一起，用3年时间，研究国内外成功的教育方案；借鉴最新的科研成果撰写这套书。向准备为人父母或初为父母的朋友，提供一套从孕期到7岁这段时间科学的早期教育实用方法。

我们强调优生从孕前起步，早期教育应从胎儿开始

优质的精子和卵子为胚胎的形成和发育提供了先天的良好的遗传基因。准备生育的父母可以通过提高营养、调节情绪、顺应生物节奏等方法来提高精子和卵子的质量，为新生命提供最好的“第一颗种子”。母体的身心健康是胎儿生长发育的优质土壤。母体中的胎儿，能敏锐地感受到母体的生理和心理的微小变化。科学的胎教可以促进胎儿的各种器官发育，改善大脑的功能。

我们认为早期教育必须适合年龄特点

我们根据普遍并可预知的生长发育的典型状况和各种能力发展的关键期，以月为单位，设计教育方法、安排教育内容、提出教育措施。

每月我们设置以下主要栏目：

- (1) 生理指标：主要介绍胎儿和儿童身体发育的各指标。
- (2) 营养指导：介绍孕妇和儿童的膳食营养知识。
- (3) 温馨时刻：提供促进胎儿发育的胎教措施和儿童发展的各种益智游戏。
- (4) 锻炼园地：介绍孕妇和儿童适宜的运动方法。
- (5) 教育顾问：阐述早期教育中的热点问题和特别需要注意的问题。
- (6) 大夫信箱：介绍孕妇和儿童预防疾病的知识。

(7) 保健之窗：提供孕妇和儿童保健方面的常识。

我们认为早期教育应适宜个体

每一个孩子都有不同的特质。在成长类型和发展进度上，都会有区别。孩子可能在某些领域优先发展，某些领域相对滞后。我们在每个发展关键期，提供了发展目标和发育评价，通过对照您可以随时了解孩子的发展水平，及时发现孩子在这些项目上的强项和弱项。根据教育指导，确定近期发展目标。使弱项得到改善，均衡发展；强项得到重视，重点培养。

我们认为早期教育要涉及儿童发展的各个领域

我们不仅注重儿童的智力发展，而且注重非智力发展。在激发和培养孩子的感知能力、观察力、注意力、创造力、记忆力、思维能力的同时，还有意识塑造孩子的人格，培养孩子的独立性、广泛的兴趣爱好、强烈的求知欲、充分的自信心、坚韧不拔的毅力、健康的情感和良好的性格。

我们认为早期教育要从培养兴趣着手

早期教育的动力来源于孩子对周围环境和事物的好奇心。这种原动力直接影响早期教育的成果。我们将教育科学的理论用通俗易懂的文字和图画表达出来，把早期教育的知识和技能融汇在日常生活和丰富多彩的游戏当中。根据孩子的兴趣和需要，把玩具和各种实物作为教育的工具和媒介，寓教于乐。使父母在与孩子的交流和游戏的过程中，达到教育的目的。

对孩子进行早期教育并不需要父母多少时间，也不需要父母有多么高的教育水平。付出的仅仅是爱心和科学的方法。付出就有回报；耕耘就有收获。

在本套书的撰写过程中，得到了吴凤岗先生、吕姿之女士、钱玲娟女士、佟静洋先生的鼎力支持，在此，谨表示诚挚的感谢！

谨以此书献给天下父母！

文晓萍

二〇〇五年五月

目 录

第一章 1岁1个月

1岁1~3个月发展目标	2	电视机在哪里	7
1岁1~3个月教育要点	2	教育顾问	7
生理指标	3	学步期就是探险期	7
营养指导	3	宝宝摔倒后如何处理好	8
1~3岁宝宝一日所需食物	3	每天给宝宝讲故事	9
温馨时刻	4	1~2岁儿童适龄玩具	9
开关瓶盖、盒盖	4	锻炼园地	10
站起来继续走	4	母子健身操	10
猴子钻桶	5	大夫信箱	14
一起做	5	病儿何时该住院治疗	14
认红色	5	孩子发烧该怎么办	15
投小丸	6	保健之窗	15
模仿说句子最后一个字	6	1~1.5岁宝宝一日生活安排	15
分清大小	6		

第二章 1岁2个月

营养指导	18	脱掉鞋帽	20
怎样合理地安排宝宝膳食	18	认识自然现象	20
温馨时刻	19	比较多少	20
叠高塔	19	学表演	21
看书翻页	19	教育顾问	23
推开障碍	20	经常带宝宝到室外去	23



安慰受伤的宝宝要适度	23	大夫信箱	27
让宝宝在游戏中认知学习	24	宝宝吃东西卡住了怎么办	27
锻炼园地	25	保健之窗	28
向前抛球	25	宝宝学走路要注意	28
拉物钻洞	25	做好预防接种，加强免疫	28
拉着玩具走	25	发育测评	29
追光影	26		

第三章 1岁3个月

生理指标	32	宝宝家教十不宜	37
营养指导	32	宝宝自己收拾玩具好处多	39
宝宝食品制作	32	拿起人生第一支笔	39
温馨时刻	34	锻炼园地	40
找出圆形	34	拉手上台阶	40
认识自己的东西	35	滚球	40
倒糖豆	35	大马驮粮	41
称呼不认识的客人	35	绳下爬过	41
分清1和2	35	大夫信箱	41
放物到原处	36	宝宝泌尿系统感染有什么特点	41
在哪里吃饭	36	保健之窗	42
找爸爸妈妈	37	如何预防家庭事故	42
教育顾问	37		

第四章 1岁4个月

1岁4~6个月发展目标	46	温馨时刻	48
1岁4~6个月教育要点	46	认第二种颜色	48
营养指导	47	区分瓶盖和石头子	48
吃糖有哪些利与弊	47	画长头发和点芝麻	49
		火柴盒搭火车	49



打鼓	49	锻炼园地	53
自己坐便盆	50	采蘑菇	53
认人	50	指挥员	53
不要吵	51	走斜坡	54
教育顾问	51	大夫信箱	54
说话是不是迟了	51	谨防手足口病	54
让宝宝在模仿中造就健康人格	52	保健之窗	55
教宝宝认识颜色	53	如何训练孩子大小便	55
		发育测评	56

第五章 1岁5个月

营养指导	58	孩子为什么边涂鸦边说话	62
孩子不爱喝牛奶怎么办	58	注意培养孩子的主动性	63
温馨时刻	58	教孩子认识形状	63
积木搭桥	58	锻炼园地	64
逛动物园	58	牵手下楼梯	64
学青蛙跳	59	爬过桥	64
认识第三种颜色	59	迈过障碍物	64
答问题	60	抛球比高	65
替大人拿东西	61	大夫信箱	65
听！这是什么声音	61	什么是小儿包茎与包皮过长	65
认数字	62	保健之窗	66
教育顾问	62	怎样保护乳牙	66

第六章 1岁6个月

生理指标	68	温馨时刻	69
营养指导	68	说自己名字和学说我几岁	69
吃粗粮好处多	68	说出图中的物名	69
		放三种形块入洞穴内	70

帮助脱衣	70	1~2 岁的孩子可以学外语	74
向三个方向抛球	71	锻炼园地	75
自己用勺子吃饭	71	学踢球	75
认识交通工具	72	上上、下下	75
自己坐椅子	72	大夫信箱	77
教育顾问	73	怎样防治小儿疱疹性咽峡炎	77
如何进行数学启蒙教育	73	保健之窗	77
给孩子创造解决“难题”的机会	73	饮水要注意卫生	77
		发育测评	78

第七章 1 岁 7 个月

1 岁 7~9 个月发展目标	80	保护孩子探索求知的积极性	86
1 岁 7~9 个月教育要点	80	主动管理“不顺从”的孩子	86
营养指导	81	发展运动能力促进孩子的大脑发育	87
粗粮怎样细做	81	锻炼园地	88
温馨时刻	82	跑步停稳	88
看图背儿歌	82	向目标踢球	88
拧瓶盖玩套瓶	82	钻拱桥	89
倒米和倒水	83	过河	89
分辨声音	84	大夫信箱	89
看浮沉	84	婴幼儿秋季腹泻是怎么发生的	89
背数 1~5	84	保健之窗	90
掸土、擦桌、扫地	85	1.5~3 岁宝宝一日生活安排	90
放在哪里	85		
教育顾问	86		

第八章 1 岁 8 个月

营养指导	94	怎样选择强化食品	94
------------	----	----------------	----



温馨时刻	95	培养孩子的注意力	101
画短道道就是 1	95	锻炼园地	101
“让我带路”	95	滚铁罐	101
上街买菜	96	看谁投得远	102
游戏认字	96	登上椅子再上柜子	102
倒退着走	97	大夫信箱	103
数水果	97	怎样在早期发现婴儿腹泻出现脱水 和酸中毒	103
辨别是非	98	保健之窗	104
教育顾问	99	1~3 岁宝宝需购买哪些衣物 ...	104
如何解除尴尬的局面	99		
1 岁多的孩子喜欢找大孩子玩	100		

第九章 1 岁 9 个月

生理指标	108	让孩子谛听周围世界的声音 ...	114
营养指导	108	锻炼园地	115
温馨时刻	109	“开火车”	115
画弯弯画出个鸭子像个 2	109	抛气球	115
1 和许多	110	“踩石头过河”	116
砌高楼	110	大夫信箱	116
学说“我”	111	小儿患急性中耳炎有哪些症状	116
擦鼻涕	111	保健之窗	117
喂小动物	112	如何防止宝宝尿床	117
教育顾问	112	发育测评	117
对孩子说话讲究艺术	112		
如何戒除孩子要别人东西的习惯	113		

第十章 1岁10个月

1岁10个月~2岁发展目标	120	教育顾问	126
1岁10个月~2岁教育要点	120	培养孩子的观察力	126
营养指导	121	不要吓唬孩子	126
孩子食物制作	121	让孩子自己走路	127
温馨时刻	122	锻炼园地	127
配对	122	抓泡泡	127
一样多	122	滚球入门	128
分清白天和晚上	123	学飞机飞	128
穿珠子	124	大夫信箱	129
唱“十个小姑娘”	124	反复呼吸道感染是怎么回事，	
背诵儿歌	125	如何防治	129
学脱裤子	125		

第十一章 1岁11个月

营养指导	132	孩子近2岁时，家长面临的挑战	
如何补碘	132		137
温馨时刻	132	锻炼园地	137
了解动物习性	132	自己上楼梯	137
识气候	133	学跳下	138
按节奏打鼓点儿	134	拉竿跳	138
看蚂蚁搬家	134	大夫信箱	139
认识物品用途	134	1~3岁孩子感冒有哪些症状？	
足尖走	135	怎样治疗？	139
教育顾问	135	保健之窗	140
孩子是父母的镜子	135	怎样才能让孩子吃晚饭	140
从小培养孩子五种品德	136		



第十二章 2 周岁

生理指标	144	性格形成与早期教育方式有关	148
营养指导	144	锻炼园地	149
怎样为孩子选择适合的饮料 ...	144	绕圈跑	149
温馨时刻	145	运菜	149
看图辨性别	145	目标投球	149
学用筷子	145	大夫信箱	151
用木槌打钉	146	当心小儿急性喉炎	151
“你”“我”对答	146	保健之窗	151
扭秧歌	147	2 岁的孩子还需要补钙	151
教育顾问	147	发育测评	152
培养孩子爱提问的习惯	147		

第一章

1岁1个月

