

潜能开发的钥匙

Ruhe zaojiu
Tiancai baobao

如何造就 天才宝宝



献给未来的父母们

王开科 主编

赢在起点的绝招
胜在终点的秘籍



- ★ 现代父母的桥梁 分享经验
- ★ 神奇宝宝的摇篮 避免失误
- ★ 养育天才的助手 尝试成功

中国社会科学出版社

Ruhe zaojiu
Tiancai baobao

如何造就 天才宝宝

献给未来的父母们

王开科 主编



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何造就天才宝宝 / 王开科主编. —北京: 中国社会出版社,
2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2334 - 1

I. 如… II. 王… III. 儿童—智力开发—研究 IV. G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148342 号

书 名: 如何造就天才宝宝

主 编: 王开科

责任编辑: 刘运祥 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 230mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 210 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元



前言

——探索人的科学发展 全面提高民族素质

胡锦涛总书记提出的以人为本的科学发展观，为马克思主义关于人的全面发展理论注入了崭新的时代内涵。他指出：“坚持以人为本，就是要以实现人的全面发展为目标，从人民群众的根本利益出发谋发展、促发展，不断满足人民群众日益增长的物质文化需要，切实保障人民群众的经济、政治和文化权益，让发展的成果惠及全体人民”（《在中央人口资源环境工作座谈会上的讲话》）。坚持以人为本的基本理念，就是要把人作为发展的根本动力；把人才强国战略作为我国发展的根本战略；把满足人的需求和促进人的全面发展，作为经济社会发展的根本出发点和落脚点。

要促进人的全面发展，大力提高全民族的素质，必须探索人的科学发展。人的科学发展和人的素质全面提高是紧密联系在一起的，是通过人的素质全面提高来实现的，而要全面提高人的素质，实现人的全面发展，科学发展，必须不断认知和适时开发人的潜能，基础在优孕、重点在优生、关键在优育、保障在优教。这就需要全民族迅速行动起来，尽早地学习、接受、树立人的自身科学发展的理念，尽快办起“父母学校”，让准备做父母和刚开始做父母的人，尽快提高养育孩子的水准，科学地做好优孕、优生、优育和优教工作。避免出生缺陷儿（据有关

部门统计：我国每年出生的约 1500 万新生儿中，有 60 万至 90 万是缺陷儿。专家指出：至少 70% 的出生缺陷儿是可以控制的），避免问题儿童和问题青少年的出现，从整体上提升中华民族的素质。不仅要科学地孕育高质量的胎儿，还要科学地认知和及早地开发人的潜能，更要科学地个性化地养育婴幼儿，打好早期教育的基础，综合提高人的素质和能力，造就大批的创新型人才，为经济建设，政治建设，文化建设和社会建设服务，借以实现科学发展和构建和谐社会的目标。

实现人的科学发展，全面发展，达到强化民族素质的目的，极为要紧的是及早地认知人的潜能，突出潜能开发。本书分“人的潜能认知、人的潜能开发两个部分。重点突出了要科学发现和开发人的潜能。包括：选择最佳生育年龄生育；选择最佳受孕季节和生命节律最佳期受孕；在受孕前要做好物质、经济、环境、精神、心理、身体准备；科学胎教；尽早实施婴幼儿教育；在对婴幼儿进行智力因素教育的同时，更要注重非智力因素的教育；幼儿教育中应把握的原则；注意教育孩子的方法以及教育孩子时应注意的问题等。

本书以科学发展观为指导，探讨人的自身生产和发展，纳百家之言，萃取百家理论之精华，结合个人的体验和感悟编著成此书。目的是让对此感兴趣的同仁，不用花费更多的时间，便能轻松地了解和领悟国内外百家关于发现、开发人的潜能和优生、优生、优生、优教以及饮食科学等理论之精要。以期为未来人口素质的提高尽微薄之力。

人的全面发展，是与社会生产力和经济文化的发展水平的提高相伴随永无止境的历史过程。人类对自身科学发展的探索也是永无穷尽的。因而，书中所言，不妥之处，甚至错误在所难免，敬请关注此类问题的专家、学者和同仁，不吝赐教，给予批评斧正。

王开科

2008 年 5 月 6 日



引言

——更新观念科学养育 做合格的现代父母

中国是世界第一人口大国，将人口负担转化为人才优势，是我们必须面对的难题。要解决这一难题，首先就要探讨如何认识人的潜能，并且充分利用潜能，从而造就神奇宝宝，使之成人成才，从根本上提高人的素质问题。在讨论正题之前先说三个观点：

1. 开车，先经培训合格，领取驾照，再开车；当父母，理应先进父母学校学习，取得资格，然后当合格父母。

日常生活中，人们一提到开车，首先要考虑领取驾照。如果没有驾照，就需要到驾校进行严格的技术和心理培训，经过考试合格后领取驾照，然后在人稀路宽的慢车道上，小心翼翼地进行技术和心理适应，最后，才敢在高速公路大胆行驶。无照开车，还会受到交警的处罚和法律的制裁。看！为了保证生命和财产的安全，对于驾驶机动车这件事情，国家进行了相当严格的管理，而个人也是十分谨慎！只有少数一时冲动不计后果的人，才会不经培训冒然开车，给自己或者他人造成悲剧，甚至车毁人亡，留下无尽悔恨和遗憾！

对于人类而言，生儿育女，繁衍后代，自然比开车更加重要。可是，在有几千年文明史的中国，有哪个朝代为了保证安全生育、优质生育，去办预备爸爸妈妈学校？有多少人是在爸爸妈妈学校毕业之后，才

当合格爸爸妈妈的呢？时至今日，还有好多人都认为：做父母这个“职业”是无师自通的，不存在“无证上岗”的问题。当父母是不需要“证书”的。

国学大师南怀瑾先生认为：“现在做父母的，没有资格做父母，要重新受教育。而且很多的父母，虽然有第一等的家庭，孩子们受的却是最差的教育。在香港也是，两夫妻都出去做事，孩子交给菲律宾的佣人带。”

由于缺乏对准备做父母的人的培养教育，导致了“无证上岗”做父母者比比皆是，亿万父母的“无照经营”，致使“缺陷儿”、“问题青少年”的比率迅速上升，这是最令人担忧的事情，也是影响中国科学发展最为致命的问题。环境污染（太湖蓝藻事件的发生）、生态危机、道德滑坡、伪劣产品、作弊、贪污、偷盗、欺诈、治安恶化、腐败等等自然以及社会现象的频频出现，归根到底，还是人为因素。一个国家如果文化、科技不发达，便是学校教育出了问题。如果社会风气不好，很可能是家庭教育出了问题！家庭教育出问题，则是由“问题父母”的“无照经营”引起的。因此，现在该是重视培养教育合格父母的时候了。

很多发达国家很早就重视早期教育。美国密苏里州教育部于1981年就创办“父母作为教师”的项目，培训了8000名“父母辅导者”。这些工作人员每月对每一个家庭进行一个小时的家访指导。

目前，美国拥有家庭教育指导专家80万人。而我国具有专业素质的专家还不到两万人。可喜的是，2001年5月，中国优生协会在上海宣布启动“摇篮工程”，针对0岁~3岁婴、幼儿的不同年龄段，进行优生、优教的科学指导。2007年9月，首届“家庭教育指导师”培训试点班在北京开班。现在不少大中城市相继办起了父母学校，受到青年人的青睐和追捧。许多准备做父母的人，积极参加父母学校学习或者自学，先获得当父母的知识，取得当父母的资格，然后当“现代父母”。做现代父母，仅有对孩子的爱心是不够的，还必须要有爱的能力。



2. 种庄稼是先备好种，施足底肥，适时播种，科学管理，然后收获；生儿育女，事同此理，涉及知识面更广，只有科学地布种，精心养育，才能造就人才。

农民种地，对于有科学种植技术的老把式来说，驾轻就熟，好像就是那么种种收收，没有多少科技含量。其实，深入进去就会发现，种庄稼里面的道道也是蛮多的。首先要整好地，备好种，要熟悉所种作物的生长规律和管理技术。然后施足底肥，适时播种，科学管理，才能喜获丰收。然而，对于生儿育女这一涉及生命科学、教育科学、医药科学、饮食科学等多学科、高科技含量的伟大工程，相当多的已为人父母者，或准备为人父母者，却知之甚少，甚至是一片空白。简单地说，这些人之为人父母，便如同一个不懂种植技术而盲目种植庄稼的人所奉行的：“庄稼活不用学，人家咋做俺咋做”的信条，他们认为生儿育女是“无师自通”的事。这样的父母，一不懂如何“备种”，即准备好优良的卵子和优良充足的精子；二不懂何时“布种”，即选择适当的年龄、季节、环境、身体和精神状态怀孕；三不懂“生长规律”，即胎儿、婴幼儿生长发育规律；四不懂“养育技术”；五不懂“何时教育孩子最好”；六不懂“用什么方法教育孩子”，又想把孩子生好，培养教育好，使之成人成才，恐怕是力不从心吧。

不是吗？我们常常听到有些家长这样抱怨：

我的孩子为什么不像人家的孩子那样听话，让我大伤脑筋，甚至悔不当初；

我的孩子虽然很聪明，但是学习心不在焉；

我的孩子真是笨，学习花了很多时间，就是成绩上不去；

我的孩子以前听话，现在大了，越来越难管了，大人说什么都听不进，你说东，他说西；

我的孩子不调皮，就是自私，不知道关爱别人；

我的孩子不管做什么事，总是慢腾腾的，就算上学马上要迟到，你急他不急。

.....

其实，孩子是家长的影子，孩子不听话，有这样那样的不足，责任并不在孩子。家长要明白：孩子不听话，是因为自己没有学会教育孩子听话的方法，没有教孩子学会听话，所以孩子不听话；孩子没有好习惯、好品行，是自己没有以好的习惯、品行影响孩子，致使孩子没有养成好习惯、好品行。

孩子各有天性，各有不同才能，要因势利导，适时适度进行教育开发。孩子是父母的影子，孩子的很多习惯和特点都是从父母那里学来的。往往是父母自己犯了错误，不仅不知道从自己身上找原因，还一味抱怨孩子。这样显然是没有道理的。但大家似乎对这样的“问题父母”，早已见怪不怪，习以为常了。

要做“现代父母”，必须具备：现代的孕育、教育观念，科学的教育方法，健康的心理素质，良好的生活方式，平等和谐的亲子关系等综合素质。

读书有“一日之计在于晨”之说，种庄稼有“一年之计在于春”的农谚，生儿育女也有“母误子一时，便误子一生”、“一生之计在于胎”之理。要弄清楚该在什么年龄、什么季节、什么环境、什么精神状态下怀孕最好，知道如何胎教，知道何时进行早期家庭教育，如何进行家庭教育，知道教育什么，明确教无定法这一家教精髓，教育孩子的方法是不能克隆的，要懂得教育孩子是慢的艺术，教育的核心不是传授知识，而是培养健康的人格。爱孩子也是需要能力的。

3. 唱歌有歌星，打球有球星，拍电影有影星。担负繁衍后代光荣任务的伟大母亲，理应推选母亲之星。

在中国历史上也不乏善于教育孩子的伟大母亲。如孟母三迁、岳母刺字，都获得了世人的尊敬和崇高的荣誉。但毕竟是凤毛麟角。到了明清之后，由于受“女子无才便是德”的封建思想影响，导致女性素质急剧下降，母亲逐渐丧失了教育孩子能力。

新中国成立初，学习苏联提倡幼儿公养，虽然重视了幼教，但却忽



引言

视了母教。“文革”期间，又将幼教的理论进行了彻底革命。当时的中国，母亲的形象严重淡化。在文艺作品《海港》、《龙江颂》、《杜鹃山》中，连家庭这一形式也没有了。母亲一生下孩子就去忙于学习或工作，不仅不会受到谴责，还会成为先进典型；孩子不成才甚至犯罪，不仅不认为是父母的失职，有时还被当成一心扑在事业上的一个佐证。

其实，儿女与其说是最私的，还不如说是最公的。说他私，因为孩子是父母最亲最近最难割舍的血脉；说他公，因为孩子最终将是独立的社会人，是国家的公民。社会学家费孝通早就说过：生儿育女是利国不利己的。生育的风险，养育的花销，与父母从中的获得是不相配的。孩子不成才不仅给父母添了心病，更给社会带来了负担。

近些年来，有关优孕、优生、优生、优教的国内外书刊、音像资料、网上资料等大量涌现，人们对如何做母亲的理论知识，接触学习得越来越多。对母亲的重视程度也在不断提高。

1953年，我国劳动保险条例规定，女职工有56天产假，产假期间工资照发。

20世纪80年代起，为提倡计划生育，领取独生子女证的产妇，产假为三个月至半年不等。

1994年，我国劳动法规定，女职工生育享受不少于90天的产假，领取独生子女证的产妇，产假为六个月。

这些规定对母亲的身体健康和婴儿的生长发育，起到了很好的保护作用。但这些仅从身体健康和生长发育方面考虑问题，而很少从人的潜能开发角度去思考问题。如果突出人的潜能开发，应当给孕产妇四年时间的休假期。即：首先集中一周时间，让准备生育的夫妇共同进“父母学校”，学习做父母的知识。然后让准备怀孕的妇女，从准备怀孕的前两个月开始休假，调整好个人的生活、身体、情绪和精神，准备好优质的卵子，高质量地怀孕；学习胎教知识，准备进行胎教；学习哺乳知识和婴幼儿潜能开发教育知识，准备当好孩子的第一任教师。怀孕后，开始十个月的胎教。生产后，进行婴幼儿的潜能开发教育，把孩子带养

到三岁，也就是待到孩子的血脑屏障形成，度过有害物质侵害孩子大脑的危险期以后，结束产假。这样不仅能减少缺陷儿的出现，还可以大大提高人的潜能开发成效。

温家宝总理在诗作《仰望星空》的题记中写道：“一个民族有一些关注天空的人，他们才有希望；一个民族只是关心脚下的事情，那是没有未来的，我们的民族是大有希望的民族！”

我们要做关注天空的人，要高度重视营造父母教育的好环境，为造就大批合格的“现代父母”而努力。德国教育家福禄倍尔说过：国民的命运，与其说是握在掌权者的手中，倒不如说是握在父母的手中。

据悉，奥地利政府准备推行父母执照，即“要当父母，先考执照”。为了得到教育子女的执照，这些准父母们和初为父母的都必须重返学校，系统地学习教育子女的理论。政府规定，只有取得父母执照的家庭，才有资格享受政府和社会提供的各种家庭福利。如果父母拒绝学习，拒绝考执照，那么，他们将无法得到政府和社会提供的任何福利。夫妻婚后，有了子女，因故需要离婚，只有获得“父母执照”的一方，才有抚养孩子的权利。由此可见，奥地利政府对父母教育的重视。

浙江义乌也开始了“父母执照”的考试，虽遭到部分家长的反对，但毕竟是远见之举，终究会得到大家的拥护。

全国已有不少省市评选“十佳母亲”，重视了母亲教育子女的问题。但愿这一举措，能及早地引起全民族的重视，并为母亲能堂而皇之地、更充分地做母亲，提供可靠的法规政策和制度保证；家庭和社会能积极为母亲之为母亲，创造更加宽松的养育环境。让更好、更多、更称职的现代父母，经过共同的努力，实现望子成龙、盼女成凤的理想，养育出更好更多的创新型人才。

总之，养育造就创新型人才是一项宏伟的系统工程，需要全民族共同具有统一的认识，超前的眼光，先进的理念，并通过政府、社会、学校、家庭四位一体，积极采取科学的方法，有力的措施，才能取得良好的效果，借以实现中华民族的伟大复兴！



目 录

mu lu

引 言

第一章 人的潜能认知

- 一、认知人的潜能 (1)
- 二、人的潜能认知途径 (6)
 - (一) 从人类研究潜能的成果中, 了解人的潜能 (6)
 - (二) 从史实和现实生活中, 感悟人的潜能 (7)
 - (三) 从各类人才成长过程中, 了解人的潜能 (9)
 - (四) 发现个人与众不同的潜能 (9)
 - (五) 从幼儿成长过程中, 发现其潜能 (11)
 - (六) 认知人的大脑及其潜能 (12)

第二章 人的潜能开发

- 一、科学的受孕与胎教 (16)
 - (一) 做好受孕前准备 (16)
 - (二) 确定最佳生育时机 (24)

(三) 科学胎教	(32)
二、尽早实施婴幼儿教育	(65)
(一) 了解婴、幼儿教育的研究成果	(65)
(二) 婴幼儿教育的主要内容	(79)
(三) 婴、幼儿教育的原则	(114)
(四) 教育孩子的方法	(121)
(五) 教育孩子应处理好几个关系	(142)
(六) 教育孩子应注意的问题	(145)
(七) 如何做父母	(149)

附录 科学饮食参考

一、饮食要注意食物、药物相克	(162)
(一) 食物相克	(162)
(二) 药物与食物相克	(175)
(三) 食物与器皿相克	(178)
二、维生素和矿物质的作用	(181)
(一) 维生素的作用	(181)
(二) 矿物质的作用	(190)
(三) 食物中所含维生素及矿物质	(208)

参考文献	(241)
------------	-------

后 记	(245)
-----------	-------



第一章 人的潜能认知

实现人的科学发展,强化民族素质,首先要了解人的潜能,并科学地、充分地开发人的潜能,方能综合提高人的素质,从而达到强化民族素质的目的。

随着科技的发展、社会的进步、人类对自身研究的不断深入,人们越来越多地发现,人的生命中有许多很多的谜团未被解开,有很多很多的潜能未能得到开发和利用。如人的智力起源、人类的大脑功能、体能等等,至今仍是不解之谜。人的生命的潜能、智力的潜能、肢体的潜能等等,究竟有多大,仍在探索中。人们通过长期的观察、体验,借助现代科技反复研究,逐步发现人的潜能是无限的。因此,什么是人的潜能?如何认知人的潜能?如何开发人的潜能?便是需要我们长期共同探讨的问题。

一、认知人的潜能

人们常说:“熟能生巧”、“挑战极限”。其实这“熟”与“巧”和“极限”就是某方面潜能得到开发的结果。

人的潜能就是人类原本具备却未被开发使用的能力。潜能的动力深

藏在我们的深层意识当中，也就是我们的潜意识。潜意识内聚集了人类数百万年以来的遗传基因层次的信息。人类过去得到的所有最好的生存情报都蕴藏在潜意识里，蕴藏着宛如宇宙般无穷无尽的巨大精神力量。因此，只要懂得并着力开发这股与生俱来的能力，几乎没有实现不了的愿望。这话听起来似乎有些玄乎，之所以感到玄乎，就是因为人们还不了解自身早已存在的巨大潜能。

科学家们经过长期研究发现，人脑好像一个沉睡的巨人，我们只用了不到1%的脑力，绝大多数的脑细胞处于未使用状态。一个正常人的大脑记忆容量，相当于一部大型电脑储存量的120万倍，相当于美国图书馆（1000万册藏书）50倍的信息量。每个人的潜能从未得到淋漓尽致的发挥，如果一个人发挥出他的一小半潜能，就可以轻易学会40种语言，获得12个博士学位。如果能够唤醒所有沉睡的脑神经细胞，几乎人人都可以变成“超人”。有人把人的显能和潜能，比做屹立在茫茫大海中的一座冰山，露出水面的部分即被看做是已经发挥出来的显能，淹没在水面以下的部分即被视为尚待开发的潜能。还有人把潜能比喻为一座尚待开发的金矿，蕴藏量极大，价值珍贵。

人在许多方面不如动物，如耳朵不如狼，眼睛不如鹰，嗅觉不如狗，长跑不如鹿，短跑不如豹，游泳不如鱼。但是，在生物界里，人类却能成为万物之灵，灵就灵在脑子上。

长期以来，人们通过对自身潜能的研究中发现，一个人在某一种智能方面的表现可能比较薄弱，但却可以在不为人注意的另一方面，发挥其惊人的智能潜力。比如，有的人因大脑左半球语言中枢受损而失去了语言能力，但他却依然可以成为音乐家、画家、工程师或舞蹈家。

因舞蹈《千手观音》而为我们所熟知的邰丽华，两岁半时，患病发高烧，打链霉素针剂以后失聪。18岁学舞蹈，凭借个人不懈的努力，取得了优异的成绩，在中央电视台2005年春节晚会上，她带领20个聋哑青年表演的《千手观音》舞，受到全国甚至全球观众的喜爱，一举获得特等奖。成为登上世界顶级艺术殿堂——美国纽约卡内基音乐厅和



意大利斯卡拉大剧院惟一的舞蹈演员。

有的人尽管语言和逻辑能力方面有缺陷，但在进行复杂的驾车时，不会出现什么困难；有的人可能数学方面能力极差，但在语言或文字表达能力方面相当出色。譬如我国有名的历史学家吴晗和文学家钱钟书，在当年报考清华大学时，数学成绩分别是0分和15分。

被誉为“杂交水稻之父”的中国工程院院士袁隆平，荣获联合国知识产权组织“杰出发明家”金质奖。袁隆平上学时，最不喜欢数学，数学成绩一直不好，但并不影响他在杂交水稻研究上取得非凡成就，成为中国研究杂交水稻的创始人，世界上成功利用水稻杂交优势的第一人。西方世界称杂交水稻是“东方魔稻”。国际上甚至把杂交水稻，当做中国继四大发明之后的第五大发明。

有的人在上学时，数学成绩特别好，但其他各科成绩较差。譬如我国的大数学家华罗庚，在上初中时，数学成绩特别好，其他科目成绩较差，致使其未能考入高中，而被迫失学打工。后来，清华大学熊庆来院长偶然机会发现了他的数学天赋，精心给予培养，使其成为世界级的数学大师。

上述事实说明，人的智能具有不同的表现形式，如果扬长避短，尽力开发，每个人都能发挥出自己的不同潜力和才华。

一个人要弄清楚自己究竟是鱼还是鹰，是鱼就在水中游，是鹰就在天上飞，尽情发挥潜能所在，一展所长。如果相反，其结果可想而知。因此，我们一方面务必明确自己要的是什么，找出自己的能力所在，持之以恒，尽展所长。另一方面要勇于挑战自我，挑战自身极限，冲破“这也不可能”，“那也办不到”的思想禁锢，挖掘自身丰富的内在潜力，极力发挥精神的张力，张扬“知不可而为之”的进取精神，不断创造奇迹。

然而，令人遗憾的是：不少人生活了一辈子，却根本不知道自己潜在的能力究竟是什么，不知道自己要的是什么，更不知道如何开发自己的潜能，常常被“我不行”的错误观念所束缚，经常犹豫不决，下不

了决心，或下了决心，但不能持之以恒，忙忙碌碌，随波逐流，无固定奋斗目标，浪费了许多宝贵的时间，导致其终身无所建树。



大发明家爱迪生，小时候很喜欢思考、质疑。在上算术课时，问老师：“为什么 $2+2=4$ ？”被老师认为脑子有毛病，而被迫失学，失去了正规的学校教育。然而，他的母亲却认为爱迪生爱思考，很聪明，就帮助他发挥所长，使他的心脑潜能得到开发，成了世界上最有成就的发明家。

阿普顿是大学数学系毕业，刚到爱迪生创办的公司工作时，很看不起没有学历的爱迪生。有一次爱迪生让阿普顿计算一个灯泡的体积。阿普顿反复测量灯泡的尺寸，然后列式计算，折腾了一上午也没有得出结果。爱迪生找到阿普顿，发现他正在计算，爱迪生拿过灯泡，在里面注满水，然后倒在一个量杯里面对阿普顿说：“现在告诉我灯泡的体积！”这一下可让阿普顿对爱迪生佩服极了。然而就是爱迪生这样一个天才发明家，也差一点被武断的老师葬送了前程。是一位伟大母亲的良好家教，挽救了一颗科学巨星，使爱迪生成为一个创造潜能，心脑潜能得到较好开发的一个世界典型。

2005年4月，中央电视台《走进科学——解密奇人》栏目，连续介绍了几位某方面潜能得到开发的人：一个人能用眼睛的泪孔射水一米多远；一个人能用眼睛的泪孔把塑料气球吹得鼓鼓的；一个人能用鼻孔喝水、喝啤酒；一位70多岁的老人，能吞下20把46厘米长、3厘米宽的宝剑（从人体生理上说，是根本不可能做到的，因为人的食道有三个狭窄处，宽度均不足3厘米，最窄的两处仅1.3厘米和1.9厘米。为了证实宝剑是否真被吞下去了，还使用了X光机透视，结果证明，20把宝剑真的被吞了下去）；一个人能穿123公斤重的铁鞋走路，用8