幸福摇篮系列

胎教早教益智游戏同步百科



中国早教网◎编著

读本

权威图文

图解胎教早教实用知识百科
新时代父母必读的科学育儿手册
让您的宝宝更聪明

中国人口出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



Baby • Daddy • Mommy • Family • Love...



Baby • Daddy • Mommy • Family • Love...

幸福摇篮系列

胎教早教

益智游戏

同步百科

中国早教网 ◎ 编著

中国人口出版社

目录

第1篇 胎教·早教——奠定宝宝一生发展的基础

胎教，让宝宝聪明又健康.....12
什么是胎教.....12
胎教的缘起和发展.....12
把握好胎教时间很重要.....13
胎教应从孕前3个月开始.....13
依据胎宝宝的发育情况实施不同的胎教.....13
科学地进行胎教.....14
树立科学的胎教观念.....14
胎教应从多方面进行.....14
大脑是开发胎儿智力的物质基础.....16
胎儿期是大脑发育的重要时期.....17
0~6岁是大脑发育的黄金阶段.....18
宝宝智能开发的可能性和必要性.....19
开发宝宝的IQ.....20
关于IQ测评.....21
IQ测评的应用范围.....21
哪些地方能做IQ测评.....22
谨防陷入IQ测评误区.....22
哪些宝宝应该做IQ测评.....22
开发宝宝的EQ.....23
EQ的固有特性.....23
早期开发EQ的必要性.....23
EQ、IQ大对决.....24
EQ与IQ的相似之处.....24
EQ与IQ的不同应用.....24
游戏——宝宝全面发展的“金钥匙”.....26
游戏能够促进宝宝的智力发展.....26
游戏能够增强宝宝的社交能力.....27
游戏能够培养宝宝的良好品德.....27
男女宝宝有着不同的发育过程.....28
男女宝宝天生就有所不同.....28
男女宝宝的智能差异.....28
家长应该分性别教育宝宝.....29

第2篇 胎儿期——让宝宝赢在起跑线上

孕1月——“幸孕”来临 32

孕妈妈与胎宝宝.....32
本月孕检小啰嗦.....33
每月胎教推荐.....33
享受巴罗克的愉快、轻松——音乐胎教.....33
缓解孕妈妈的担心和焦虑——情绪胎教.....34
控制噪声，减少化学毒素——环境胎教.....35
让胎宝宝拥有强健体质——营养胎教.....35
完美胎教每月一问.....37

孕2月——出现妊娠反应 38

孕妈妈与胎宝宝.....38
本月孕检小啰嗦.....39
每月胎教推荐.....39
用平静舒心的旋律促进食欲——音乐胎教.....39
向敏感、暴躁说“不”——情绪胎教.....40
让日常运动“慢”下来——运动胎教.....41
补充优质蛋白——营养胎教.....42
完美胎教每月一问.....43

孕3月——面临妊娠反应的最高潮 44

孕妈妈与胎宝宝.....44
本月孕检小啰嗦.....45
每月胎教推荐.....45
拒绝节奏紧张激烈的音乐——音乐胎教.....45

谨防情绪的极端变化——情绪胎教.....46
办公一族孕妈妈记得多揉小腿——运动胎教.....46
充满爱意地抚摸肚皮——抚触胎教.....47
保证充足、优质的营养——营养胎教.....48
完美胎教每月一问.....49

孕4月——胎宝宝初具雏形 50

孕妈妈与胎宝宝.....50
本月孕检小啰嗦.....51
每月胎教推荐.....51
听几首妈妈唱的歌——音乐胎教.....51
不做暴躁的孕妈妈——情绪胎教.....52
和胎宝宝聊天、说话——对话胎教.....53
让胎宝宝每天都拥有清新环境——环境胎教.....53
适当加大运动强度——运动胎教.....55
孕妈妈可不能偏食哦——营养胎教.....56
完美胎教每月一问.....57

孕5月——母子欢乐互动 58

孕妈妈与胎宝宝.....58
本月孕检小啰嗦.....59
每月胎教推荐.....59
开始制订对话胎教计划——对话胎教.....59
明暗交替，促进胎宝宝视觉发育——视觉胎教.....60
穿上漂亮泳衣去游泳吧——运动胎教.....61
养血补血，平衡内分泌——营养胎教.....62
完美胎教每月一问.....63

孕6月——也有欢喜也有忧 64

孕妈妈与胎宝宝.....64
本月孕检小啰嗦.....65
每月胎教推荐.....65
是准爸爸大展歌喉的时候了——音乐胎教.....65
一家三口的温馨之旅——情绪胎教.....66
和胎宝宝无所不谈——对话胎教.....67
有趣的踢肚游戏——抚触胎教.....68
晚上8点，运动和你有约——运动胎教.....69
补充维生素，保证营养——营养胎教.....70
完美胎教每月一问.....71

孕7月——胎教的关键时期 72

孕妈妈与胎宝宝.....72
本月孕检小啰嗦.....73
每月胎教推荐.....73
给胎宝宝传达各种声音——音乐胎教.....73
“呼吸”之间，愁虑顿减——情绪胎教.....74
做胎宝宝的启蒙老师——对话胎教.....74
美化居室，舒适心情——环境胎教.....75
腹式呼吸，“氧”出健康宝宝——运动胎教.....76
完美胎教每月一问.....77

孕8月——第二轮妊娠反应 78

孕妈妈与胎宝宝.....78
本月孕检小啰嗦.....79
每月胎教推荐.....79
教胎宝宝唱歌——音乐胎教.....79
学会排遣消极情绪——情绪胎教.....80
欣赏经典的美术作品——美术胎教.....81
你说的，胎宝宝能听懂——对话胎教.....82
可以做分娩辅助动作了——运动胎教.....83
合理安排饮食——营养胎教.....84
完美胎教每月一问.....85

孕9月——为已经成熟的胎宝宝欢呼 86

孕妈妈与胎宝宝.....86
本月孕检小啰嗦.....87
每月胎教推荐.....87
和胎宝宝做个小游戏——游戏胎教.....87
你就像个托儿所老师一样——对话胎教.....88
教胎宝宝夜睡昼醒——视觉胎教.....89
注意饮食，缓解便秘——营养胎教.....90
完美胎教每月一问.....91

孕10月——宝宝，我们终于要相见了 92

孕妈妈与胎宝宝.....92
本月孕检小啰嗦.....93
每月胎教推荐.....93
带着美好想象来唱歌——音乐胎教.....93
消除分娩前的恐惧心理——情绪胎教.....94
和胎宝宝谈谈出生的事情——对话胎教.....95
做做有利于分娩的按摩操——抚触胎教.....96
慢慢运动，轻松分娩——运动胎教.....97
摄取各种营养，应对分娩消耗和产后哺乳——营养胎教.....98
完美胎教每月一问.....99
专题1　居家防辐射，从细节做起.....100
专题2　“孕动”姿势纠正.....101
专题3　孕晚期不能摄取过量的食物.....102

第3篇　0~1岁——宝宝IQ、EQ开发与培养

0~1 个月 106

宝宝的生长情况.....106
喜欢听人声.....106
作出“看”的反应.....106
需要安慰.....106
宝宝的养育要点.....106
提倡母乳喂养.....106
睡觉时宜侧卧.....106
早教要点.....107
睡眠定时.....107
哺乳有规律.....107
对宝宝进行IQ测试.....108
宝宝IQ开发与培养.....109

1~2 个月 110

宝宝的生长情况.....110
有了“眨眼反射”.....110
具有分辨声音的能力.....110
宝宝的养育要点.....111
传递妈妈爱的皮肤接触.....111
洗澡可以促进皮肤的发育.....111
早教要点.....111
建立健康的依恋关系.....111
消除宝宝心理上的不适.....111
对宝宝进行IQ测试.....112
宝宝IQ开发与培养.....113

2~3 个月 114

宝宝的生长情况.....114
对听到的声音作出反应.....114
视力已经基本成熟.....114
宝宝的养育要点.....114
让宝宝情绪稳定.....114
不要长时间背着宝宝.....115
在活动中进行亲子交流.....115
对宝宝进行IQ测试.....116
宝宝IQ开发与培养.....117
对宝宝进行EQ测试.....118
宝宝EQ开发与培养.....119
通过游戏培养宝宝各方面的能力.....120

3~4 个月 122

宝宝的生长情况.....122
开始建立立体感.....122
听力已经和成人差不多.....122
宝宝的养育要点.....122
提高宝宝的抗寒能力.....122
培养宝宝独立玩耍的能力.....122

为宝宝提供正确的刺激 123
对宝宝进行IQ测试 124
宝宝IQ开发与培养 125
通过游戏培养宝宝各方面的能力 126

4~5 个月 128

宝宝的生长情况 128
能表达自己的情绪 128
感知器官开始成熟 128
宝宝的养育要点 128
保护宝宝的乳牙 128
刺激手指，促进脑部发育 129
多和宝宝说话 129
对宝宝进行IQ测试 130
宝宝IQ开发与培养 131
通过游戏培养宝宝各方面的能力 132

5~6 个月 134

宝宝的生长情况 134
能区分周围的人 134
声定位能力发育成熟 134
喜欢玩捉迷藏 134
宝宝的养育要点 134
正确看待宝宝对物品的依赖心理 134
带宝宝感知世界 135
对宝宝进行IQ测试 136
宝宝IQ开发与培养 137
对宝宝进行EQ测试 138
宝宝EQ开发与培养 139
通过游戏培养宝宝各方面的能力 140

6~7 个月 142

宝宝的生长情况 142
能进行一系列身体运动 142
宝宝出牙了 142
宝宝的养育要点 142
可以让宝宝使用学步车 142
让宝宝单独睡 143
对宝宝进行IQ测试 144
宝宝IQ开发与培养 145
通过游戏培养宝宝各方面的能力 146

7~8 个月 148

宝宝的生长情况 148
学会爬和站立 148
手指更灵活 148
宝宝的养育要点 148
引导宝宝正确看电视 148
让宝宝远离毒霉 149
教宝宝独自玩耍 149
对宝宝进行IQ测试 150
宝宝IQ开发与培养 151
通过游戏培养宝宝各方面的能力 152

8~9 个月 154

宝宝的生长情况 154
能发出高低音调 154
可进行精细动作 154
宝宝的养育要点 154
给宝宝穿方便活动的衣服 154
别让宝宝接触小东西 154
矫治宝宝吸吮手指的习惯 155
对宝宝进行IQ测试 156
宝宝IQ开发与培养 157
对宝宝进行EQ测试 158
宝宝EQ开发与培养 159
通过游戏培养宝宝各方面的能力 160

9~10 个月 162

宝宝的生长情况 162
喜欢站立 162
知觉变敏锐 162

宝宝的养育要点.....163
让宝宝使用杯子.....163
别让宝宝吃有籽的水果.....163
让宝宝充分爬行.....163
对宝宝进行IQ测试.....164
宝宝IQ开发与培养.....165
通过游戏培养宝宝各方面的能力.....166

10~11 个月 168

宝宝的生长情况.....168
有了自己的语言.....168
可以独立站立.....168
宝宝的养育要点.....168
及时给宝宝洗鼻子.....168
提供有营养价值的食物.....168
鼓励宝宝进行探索.....169
对宝宝进行IQ测试.....170
宝宝IQ开发与培养.....171
通过游戏培养宝宝各方面的能力.....172

11~12 个月 174

宝宝的生长情况.....174
睡眠有规律.....174
宝宝的改变.....174
宝宝的养育要点.....174
正确应对宝宝的好奇心.....174
不能太早喝全脂牛奶.....174
为宝宝学步做好准备.....175
对宝宝进行IQ测试.....176
宝宝IQ开发与培养.....177
对宝宝进行EQ测试.....178
宝宝EQ开发与培养.....179
通过游戏培养宝宝各方面的能力.....180
专题4　0～1岁是宝宝IQ发育的关键期.....182
专题5　0～1岁宝宝IQ发展过程.....184
专题6　用抚触使宝宝EQ更上一层楼.....186
专题7　0～1岁宝宝的排泄教养.....187

第4篇　1~3岁——宝宝IQ、EQ开发与培养

1~1.5 岁 190

宝宝的生长情况.....190
宝宝开始出磨牙.....190
迈出人生第一步.....190
宝宝的养育要点.....190
关注宝宝吃饭的情况.....190
关注宝宝的“不舒服”状态.....190
早教要点.....191
促进宝宝开步走.....191
训练宝宝自己大小便.....192
对宝宝进行IQ测试.....193
宝宝IQ开发与培养.....194
对宝宝进行EQ测试.....196
宝宝EQ开发与培养.....197
通过游戏培养宝宝各方面的能力.....199

1.5~2 岁 202

宝宝的生长情况.....202
牙齿基本长全.....202
脑中出现表象.....202
宝宝的养育要点.....202
不要大力摇晃宝宝.....202
控制果汁饮用量.....202
早教要点.....203
进行早期的安全教育.....203



训练宝宝遵守纪律 204
培养宝宝的合作意识 204
对宝宝进行IQ测试 204
宝宝IQ开发与培养 205
对宝宝进行EQ测试 207
宝宝EQ开发与培养 208
通过游戏培养宝宝各方面的能力 210

2~2.5 岁 214

宝宝的生长情况 214
进入第一反抗期 214
开始“苗条”起来 214
宝宝的养育要点 214
食物不要太咸 214
教宝宝学漱口 214
早教要点 215
引导宝宝的反抗行为 215
对宝宝多称赞少责备 215
保护宝宝的好奇心 215
培养宝宝的积极性 216
对宝宝进行IQ测试 217
宝宝IQ开发与培养 218
对宝宝进行EQ测试 220
宝宝EQ开发与培养 221
通过游戏培养宝宝各方面的能力 223

2.5~3 岁 226

宝宝的生长情况 226
脊椎骨产生变化 226
脚掌心产生变化 226
宝宝的养育要点 226
让宝宝少吃零食 226
适当让宝宝自己选择衣服 226
早教要点 227
正确处理宝宝耍赖 227
教宝宝学会分辨性别 227
不介入宝宝的活动 228
不强迫宝宝改变用手习惯 228
对宝宝进行IQ测试 229
宝宝IQ开发与培养 230
对宝宝进行EQ测试 232
宝宝EQ开发与培养 233
通过游戏培养宝宝各方面的能力 234
专题8　挑食、偏食不利于宝宝的大脑发育 238
专题9　不良进餐习惯会影响宝宝EQ的发展 239
专题10　应对不愿吃辅食的宝宝 240
专题11　父爱在宝宝EQ发展中的作用 241
专题12　游戏对儿童成长的意义 243

附录一　想象力与智力 244
附录二　不要用知识束缚孩子的想象力 246
附录三　0～3岁宝宝的游戏特点 247
附录四　母乳喂养与宝宝大脑发育 248
附录五　影响宝宝IQ、EQ的营养素和饮食方法 249
附录六　精心呵护患病的宝宝 252
附录七　生活中对宝宝造成威胁的安全隐患 255

第1篇

胎教·早教

——奠定宝宝一生发展的基础

科学的胎教和早教犹如催化剂，能够在很大程度上促进宝宝的智力发育，并挖掘宝宝在各个方面的潜能，还能培养宝宝在生活、社交等方面的良好素养，从而提高宝宝的综合素质，为宝宝一生的成功添砖加瓦。







胎教，让宝宝聪明又健康

什么是胎教

狭义的胎教

也称“直接胎教”。是指利用条件反射原理，在胎宝宝发育成长的每个阶段，都科学地给予一定的外界刺激。比如，和胎宝宝对话、适度地拍抚、放轻音乐、把胎宝宝置于明亮的环境中等等，这样有效地给胎宝宝提供味觉、触觉、听觉、视觉等方面的刺激，不但能够促进其大脑细胞的发育，使其神经系统和各个器官的功能得到最大限度的训练，还能最大程度地发掘胎宝宝的智力。

广义的胎教

也称“间接胎教”。主要是指为了顺利产出健康宝宝，对孕妈妈的营养补给和精神状况等方面多加关注。为了保证胎宝宝身心健康和正常发育，孕妈妈应该在饮食、起居、生活习惯、精神情绪等方面注意什么，都是广义胎教的研究内容。

胎教的缘起和发展

胎教是一门实用科学，是胎和教彼此结合的学问。“胎教”一词源于古代的中国，当时认为，孕妈妈必须保持良好的情绪和优雅的举止，因为母体中的胎宝宝能够间接地受到这些影响。

随着科学和时代的发展，自20世纪80年代起，胎教越来越引起人们的关注。科学研究表明，胎宝宝大约在6个月时，脑细胞的数量就已经接近成人，对来自母体内外的刺激会做出相应反应。随着他们感觉器官发育的渐渐完善，胎宝宝对母体的种种反应也会愈来愈强。也有科学表明，在接受正确的胎教指导和教育以及受过专门训练的孕妈妈所生的宝宝中，智力超出一般宝宝智力水平的比例高达70%～80%。

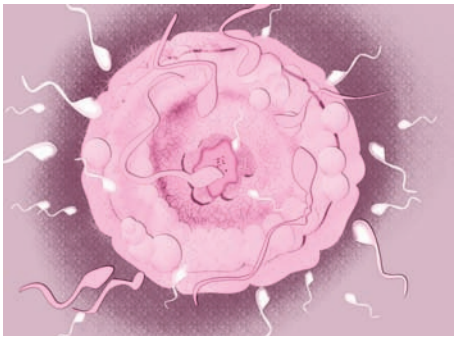
现在，许多国家相继成立了很多胎教研究中心等相关机构。美国一位医学人士有声有色地办起了“胎儿大学”，其中设有音乐、数学、语文、形体等课程。

把握好胎教时间很重要

胎教应从孕前3个月开始

从广义上来说，胎教应该从择偶时就开始。择偶时就应该为自己的下一代着想，尽量选择那些形象、教养、性格气质、思想品德、健康状况等都比较好的对象，因为父母往往在各个方面都对子女有着非常深刻的影响。从狭义上来说，胎教应该从孕前3个月开始。

妊娠是精子和卵子的结合，新生命在此刻宣告开始。而精子和卵子的发育和成熟在此之前就已经开始。科学研究显示，精子从精细胞分裂、形成到成熟大概需要 90 天，那么，要使得精子质量最佳，孕育出健康的后代，胎教必须在孕前的 3 个月时开始。母亲子宫内的温度、压力决定着胎宝宝生长的环境，良好的环境也需要提前创造。



妊娠是精子与卵子的结合。

依据胎宝宝的发育情况实施不同的胎教

科学研究结果表明，胎宝宝发育到第4周时，就已经建立了神经系统；第8～11周时，胎宝宝有了触觉反应，这时可以通过轻轻拍打、抚摸母体腹部来促进胎宝宝感知系统的发育；第12～15周胎宝宝已有了自己的情感，能够同时感受妈妈的喜、怒、哀、乐等情感；第16～19周时，胎宝宝的听力形成，此时他能听到妈妈唱歌的声音和爸爸对他的低声细语，也能听到妈妈心跳和血液流动的声音；第20周时，胎宝宝有了视觉感知，能对外界的光线做出反应，并能对自己喜恶的光线做出选择。胎宝宝的大脑在妊娠9个月时就已经具备了140亿个细胞，这是一生中所需的全部脑细胞数量，其后的任务则是如何提高脑细胞的质量。因此，父母在胎儿期就实施合理且科学的胎教显得尤为重要。

科学地进行胎教

树立科学的胎教观念

准爸妈必须认识到，胎教不是万能的。并不是受到良好胎教的宝宝就会成为小神童、小天才。因为宝宝的智力还会受到遗传因素、环境因素以及个人意志、兴趣、毅力等非智力因素的影响。受过胎教的宝宝有可能智力超群，也有可能智力一般，但可以肯定的是，胎教有利于宝宝在智力、性格、能力等方面的发育，这些都有利于促进宝宝今后人生道路的发展。胎教是人生教育的第一堂课，它的有无在宝宝生长的初期可能差别不明显，但到后期差别就会越来越大，这就像运动员进行中长跑一样。

我们不能苛求每个宝宝都是神童，况且影响胎教成功的因素还有很多。对此，应该从个人和家庭的实际情况出发，“不能尽如人意，但求无愧于心”。只要父母在胎教方面努力了，就可以毫不愧疚地面对宝宝出生后的情况。同时，如果加强对宝宝后天的继续教育，也能培养出优秀的人才。

胎教应从多方面进行

日常生活方面

- 孕妈妈的衣物要洁净、宽松，最好采用全棉质的。衣服太紧会影响骨盆的血流，胎宝宝的成长发育就会因此受到影响。同时，孕妈妈的鞋子要以舒适合脚的坡跟鞋为主，不能因为爱美而穿高跟鞋，否则会造成危险。
- 孕妈妈要常洗澡，保持身体清洁，避免感染疾病。同时要定期检查身体，若发现不适，尽快治疗。
- 孕妈妈要保持足够的睡眠，不能过度劳累；要适当地进行运动，如散步。这样既可以保持身体健康又有利于顺产。
- 孕妈妈要时常保持平和的心态，切忌过度焦虑、悲伤、愤怒以及过度用脑。同时，孕妈妈的生活环境要舒适、干净，因为居住环境嘈杂、脏乱同样会影响孕妈妈的心情，进而影响胎宝宝的发育。

胎教常识方面

◆ 语言胎教法

● 孕妈妈可以在固定的时间和胎宝宝对话，也可以尽早给胎宝宝起名字，经常呼唤胎宝宝的名字。准爸妈在同胎宝宝说话时要充满爱意，轻声细语。

● 教胎宝宝些简单的词语，诸如一些水果的名称和字母，读音的同时说出它们的形状、颜色、气味等。

● 孕妈妈可以在别人的陪同下出去郊游，告诉胎宝宝大自然中的风景，如山、水、花、鸟、鱼、虫等，有声有色地描绘它们的特点，让胎宝宝有一个整体上的认识。

◆ 音乐胎教法

音乐对胎宝宝的智力开发有特殊作用，被誉为胎宝宝的“特殊营养”。音乐不仅可以使孕妈妈心情平和，也可以带给胎宝宝安宁感，为胎宝宝提供良性精神刺激和锻炼，培养胎宝宝的听力和智力。怀孕6个月后，孕妈妈可以给胎宝宝播放一些温馨、悦耳、柔和的音乐或活泼有趣的儿童歌谣，孕妈妈也可以轻轻地跟着唱。



音乐胎教是很多准父母的选择。

唱歌时，孕妈妈要心情愉快、富有感情，通过音乐传递母爱，但声音不宜过大，节奏不宜过快，时间不宜过长，每次最好20分钟左右。

◆ 抚摸胎教法

胎宝宝不仅需要优美的音乐、甜美的语言，还需要与父母进行身体上的接触。父母，特别是母亲要时常轻轻拍打、抚摸胎宝宝，刺激胎宝宝的大脑，促进胎宝宝的知觉发育。抚摸时，动作要轻柔，顺着一个方向进行，以每次5分钟左右为宜。也可以边爱抚边同胎宝宝讲话。

除了以上3种胎教方法，常用的胎教方法还有情绪胎教、对话胎教、运动胎教、美术胎教、环境胎教、游戏胎教、视觉胎教等。

营养方面

怀孕后，由于孕妈妈发生很多生理变化，容易出现诸如呕吐、偏食等问题，进而给胎宝宝的营养吸收带来不利影响。因此，孕妈妈在怀孕期间要少食过甜的食物或快餐食品，如糖果、薯条、饮料等。孕妈妈的食物应该多种多样，营养搭配全面、均衡。

大脑是开发胎儿智力的物质基础

胎儿智力发育的物质基础是大脑。大脑有左半球和右半球之分，两半球的分工各有不同，如果不开发左脑的功能，右脑的功能也不可能完全开发出来，反之亦然。因此，必须促进左右脑的平衡与协调发展，从整体上开发大脑。

左脑是人类的高级神经活动区，可对逻辑思维、理性、文字、符号等抽象信息进行处理。也就是说，左脑是高度精确的习惯逻辑思维的脑。左脑与右半身的神经系统相连，因此，右耳、右视野的主宰是左脑。左脑最大的特征是具有语言中枢，掌管说话、领会文字、数字、作文、逻辑、对事物进行分析并做出判断等，因此被称为“知性脑”。左脑善于把复杂的事物分析为单纯的要素，比较偏向于理性思考。

右脑与左半身的神经系统相连，掌管左半身的运动、知觉等。因此，左耳、左视野的主宰是右脑。右脑掌管图像、感觉，具有鉴赏、绘画、音乐等能力，被称为“艺术脑”。右脑还具有韵律、想象、颜色、大小、形态、空间、创造等能力，因此右脑又被称为“创造脑”。

右脑的工作节奏很快，能够最大量地记录信息数据。在这一点上，左脑无法与右脑相比。左脑没有处理信息的能力，所以信息处理的工作就被委派给了能够快速处理信息的右脑，因此，速视、速听、速读对刺激右脑的活性很有帮助。

大脑的发育是从胚胎开始的。新生儿的脑的重量为350～390克，大约为成人的1/4，4个月时达700克，周岁时达900克，到3岁时达1040克，相当于成人的3/4。所以说0～3岁是大脑发育最快的时期。这期间，一方面大脑的代谢率高，学习最容易；另一方面，根据用进废退原则，如果有某种能力未得到开发和利用，管理这方面的神经元有可能消退。



人的左脑和右脑的分工是不同的，所以在对宝宝进行大脑开发时要兼顾两者，保证宝宝的全面发展。