

非常健康

编著 陆恒 严春潮 严翀

儿童智障

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册

非常健康6+1

儿童智障

陆 恒 严春潮 严 翀 编 著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



引言

智力低下（包括智障和弱智）的范围，包括了特尔曼智力分级表中智商为 80 ~ 89 分的愚笨，以及智商为 79 分以下的智力缺损等。据估算，在我国 3 亿多儿童中，就有 5 529 万多智力低下儿童。轻度智力缺损（即近似缺陷）以下约占 2.331%，也有 699.3 万多。这么多智力低下孩子，将会给家庭、社会和国家带来多大的负担！

对智力低下儿童的家庭教育和养护，除了维护他们的身体健康、心理健康、社会健康（即社会适应能力完好）、道德健康和生殖健康等“五位一体”的整体健康外，还要采用各种方法进行教育和养护，以提高他们的“智商”、“健商”、“情商”和“德商”等“四商”水平。为此，我们编写了此书，期望为广大父母对其智力低下孩子进行家庭教育和养护提供一些基本知识和方法。

本书是按照非常健康“6 + 1”模式编写的。全书分为导致智障原因；如何尽早发现；智障儿童食疗；智障如何教养；矫治行为障碍，以及耐心教养弱智儿童等六个部分。撰写时，力争达到集科学性、新颖性、先进性、知识性、实用性和趣味性于一体。本书既可以作为智力障碍儿童的父母进行家庭教育和养护时的教材，又可供特殊教育康复训练工作者，在对智障儿童进行教育康复训练服务时参考。

自 测 题

.....

父母对孩子的基本智能，要作出正确的判断。一般来说，孩子都具有语言、音乐、数理逻辑、观察力与空间概念、体能与运动、自我了解与控制，以及洞察他人等七种基本智能。但就一个具体的个体来说，这七种基本智能，并非都是很强的，而是有的很高，有的一般，有的却很弱。因此，父母应该了解自己的孩子在哪种基本智能方面有较高的天赋，以便重点培养，进一步发展孩子的长处。心理学家和儿童教育学家提出了如下 20 个问题，可供父母们来判断自己的孩子在某种基本智能方面具有较高的天赋。

1. 您的孩子在朗诵诗歌、童谣方面很灵吗？
2. 如果您在念一本经常念的故事书时，偶尔变动一下某个字，您的孩子会进行纠正吗？
3. 您的孩子是否爱讲故事？能否讲得很动听？
4. 您的孩子唱歌的调子很准吗？

-
5. 您的孩子喜欢听各种各样的乐器演奏吗？他能否从乐器中很轻易地辨别出是由什么乐器演奏出的声音？
 6. 您的孩子爱评论各种声音吗？
 7. 您的孩子常问一些您意想不到的问题吗？如“时间是从什么时候开始的？”
 8. 您的孩子常问一些有关大自然的问题吗？如“雷电能产生什么？雨是由什么形成的？”
 9. 您的孩子是否喜欢按尺寸和颜色将玩具分类，在式样方面的任何差异都能引起他的注意吗？
 10. 您的孩子是否很少迷路？
 11. 在乘车旅行时，您的孩子能否记住以前经过的地方？
 12. 您的孩子能画出很好的简单图吗？并能清晰地描绘各种物体吗？
 13. 您的孩子动作举止是否特别优雅自如吗？

-
14. 您的孩子学系鞋带、学自行车、能够毫不费力、令人惊奇吗？
 15. 您的孩子爱模仿他人的动作和表情吗？
 16. 您的孩子热衷于扮演角色，编演节目吗？
 17. 您的孩子能否将行为和感情联系起来，他会说“我是气坏了才这样做的”吗？
 18. 您的孩子能否准确地判断什么是自己能做的，什么是自己做不了的？
 19. 您的孩子能够觉察出您是高兴，还是不高兴吗？
 20. 当您把客人第一次介绍给孩子时，他也许会说：“她让我想起了……”

国外的专家指出，在上述问题中，您的孩子如果回答 1、2 和 3 等问题，都是肯定的，那么，您的孩子在言语智能方面，很可能具有较高的天赋。

如果回答 4、5 和 6 等问题都是肯定的，那么您的

.....

孩子在音乐方面，很可能具有较高的天赋。

如果回答 7、8 和 9 等问题都是肯定的，那您的孩子在数理逻辑能力方面，很可能具有较高的天赋。

如果回答 10、11 和 12 等问题都是肯定的，那您的孩子在观察力和空间概念方面，很可能具有较高的天赋。

如果回答 13、14 和 15 等问题都是肯定的，那您的孩子在体能和运动才能方面，很可能具有较高的天赋。

如果回答 16、17 和 18 等问题都是肯定的，那您的孩子在自我了解和控制方面，很可能具有较高的天赋。

如果回答 16、19 和 20 等问题都是肯定的，那您的孩子在洞察他人和人际关系方面，很可能具有较高的天赋。

父母应经常仔细观察孩子在基本智能方面有无突出表现，若有应进行重点培养，以充分发挥孩子所具有的天赋。若孩子没有这方面的天赋，他又不感兴趣，就不要逼着孩子去学，以免影响其他显能或潜能的发挥。反而会影响孩子的智力正常发展。

目 录



一、先天原因 / 003

(一) 孕妇因素 / 003

(二) 胎儿原因 / 008

二、疾病原因 / 010

(一) 孕妇疾病 / 010

(二) 胎儿疾病 / 010

(三) 新生儿疾病 / 011

三、产科原因 / 012

(一) 围生期因素 / 012

(二) 产后因素 / 013

四、教育原因 / 014

五、其他原因 / 015

第二部分
尽早发现

P017

- 一、了解智力发育 / 019
 - (一) 智力飞跃 / 019
 - (二) 智商测定 / 021
 - (三) 智力高低 / 022
- 二、挖掘潜在天赋 / 024
 - (一) 音乐天赋 / 024
 - (二) 运动天赋 / 024
 - (三) 绘画天赋 / 025
 - (四) 语言天赋 / 025
 - (五) 模仿潜能 / 025
- 三、智力低下表现 / 027
- 四、智力障碍分级 / 029
 - (一) 轻度智力障碍 / 029
 - (二) 中度智力障碍 / 030
 - (三) 重度智力障碍 / 031
 - (四) 极重度智力障碍 / 031
- 五、智障诊断标准 / 033
 - (一) 智力显著低 / 033
 - (二) 社会适应障碍 / 033
 - (三) 发育阶段发病 / 034
- 六、大脑成长阶段 / 035



第三部分 智障教养

P037

一、能够增智因素 / 039

- (一) 刺激大脑 / 039
- (二) 早期介入 / 040
- (三) 环境和睦 / 041
- (四) 让其快乐 / 042
- (五) 保证睡眠 / 043
- (六) 勤于运动 / 044
- (七) 促使思考 / 044
- (八) 不要停止 / 045

二、如何开发智能 / 046

- (一) 基本训练 / 046
- (二) 抓住特点 / 047
- (三) 创造环境 / 047
- (四) 适切期望 / 047
- (五) 游戏中学 / 048
- (六) 促进思考 / 048

三、智障家庭治疗 / 049

- (一) 抚摸疗法 / 049
- (二) 开发右脑 / 050
- (三) 个别训练 / 052
- (四) 音乐治疗 / 052
- (五) 根治原发病 / 053

四、智障家庭教育 / 054

- (一) 教育目的 / 054
- (二) 教育原则 / 054
- (三) 教育计划 / 055
- (四) 教育方式 / 056
- (五) 教育方法 / 056
- (六) 教育内容 / 057
- (七) 注意事项 / 058

五、智障家庭康复 / 061

六、残体防止、矫正 / 063

- (一) 防止体残 / 063
- (二) 积极矫治 / 064



第四部分
智障食疗

P069

一、多吃增智食物 / 071

二、不吃损智食品 / 074

三、如何善食致智 / 077

- (一) 注意胎儿营养 / 078
- (二) 保证足够养分 / 078
- (三) 食用慢性糖 / 078
- (四) 提供必需脂肪酸 / 079
- (五) 足量动物蛋白 / 080
- (六) 充足维生素 / 081
- (七) 适量微量元素 / 081
- (八) 合理补充水分 / 082
- (九) 吃好早餐中餐 / 082



第五部分 矫正行为障碍

P085

- 一、有哪些问题行为 / 087
- 二、强化物的类型 / 089
 - (一) 社会性奖赏 / 089
 - (二) 活动的奖赏 / 089
 - (三) 实物的奖赏 / 090
 - (四) 象征性奖赏 / 090
- 三、怎样使用强化物 / 091
- 四、矫治问题行为步骤 / 093
- 五、有哪些矫治方法 / 095
 - (一) 正面强化良好行为 / 095
 - (二) 消减不良的行为 / 095
 - (三) 从活动中暂时隔离 / 096
- 六、导致行为异常疾病 / 097
 - (一) 小儿孤独症 / 097
 - (二) 阿斯伯格综合征 / 098
 - (三) 儿童多动综合征 / 100
 - (四) 多动性抽动症 / 101
 - (五) Rett 综合征 / 102
 - (六) 小儿脑性瘫痪 / 103

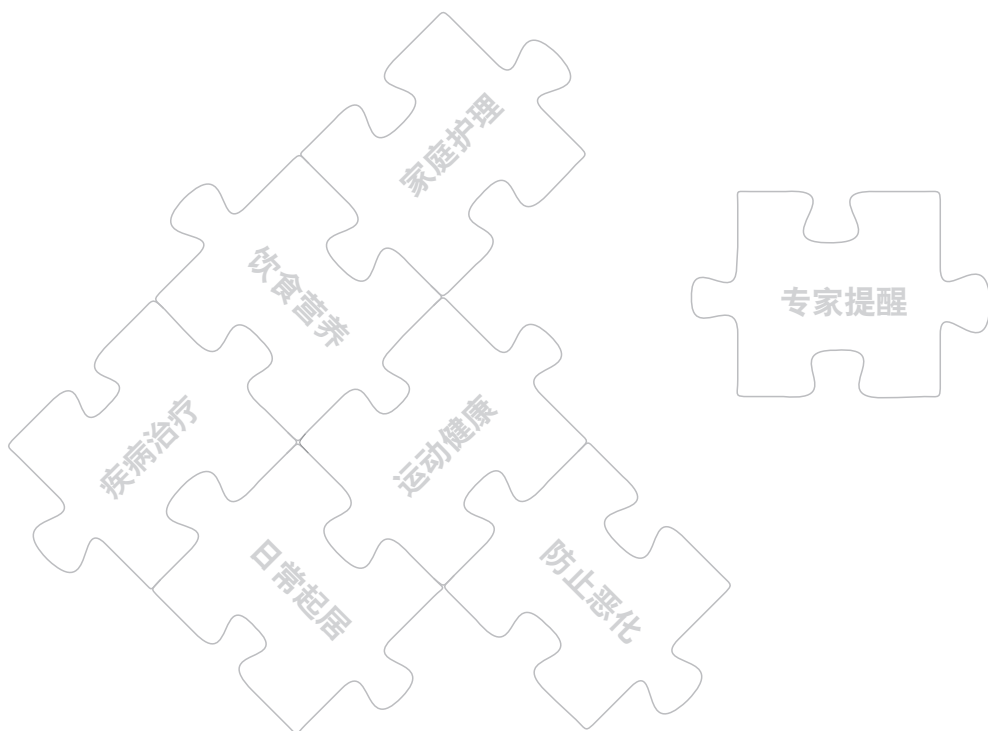


- 一、对弱智儿耐心教养 / 107
 - (一) 重视早期教养 / 108
 - (二) 发现他们潜能，鼓励自立 / 109
 - (三) 叩开智慧之门 / 109
- 二、如何对待弱智儿童 / 110
- 三、如何纠正学习障碍 / 112
 - (一) 学习障碍表现 / 112
 - (二) 如何克服学障 / 113
 - (三) 帮助学障孩子成才 / 114
- 四、怎样增强智障记忆 / 115
 - (一) 如何自测记忆力 / 115
 - (二) 记忆要素与训练 / 116
 - (三) 帮孩子增强记忆力 / 118
- 五、如何提高情商德商 / 122
 - (一) 提高情商 / 122
 - (二) 培养德商 / 126



第一部分

智障原因



自 测 题

.....

父母们要经常注意观察孩子的各种表现，检讨自身的嗜好，准确地回答，并计算得分，总分 10 分。凡一个问题为“是”就得 1 分。如果得分超过 4 分，就有可能造成孩子智力障碍，除了积极消除不良因素外，还应进行科学系统的干预治疗，并配合特殊教育训练。

- (1) 在妊娠早期是否有营养不良？
- (2) 孕妇是否经常精神情绪紧张、焦虑不安？
- (3) 孕妇是否经常主动或被动吸烟？
- (4) 孕妇是否经常饮酒？
- (5) 孕妇在孕头 3 个月内是否有不当用药？
- (6) 孕妇是否经常接触电磁污染或化学污染？
- (7) 是否有遗传病家族史？
- (8) 孕妇是否患过子宫疾病？
- (9) 是否为异常生产？
- (10) 是否发生过产伤或新生儿疾病？

得分：

智力障碍儿童，简称智障儿童，就是指由于各种因素造成了孩子的智力发展落后。智力亦称智能，它是指人们对事物的观察力、注意力、理解力、记忆力、思维力、想象力和创造力等的综合表现能力。因某种原因造成孩子的任何一种或多种能力的落后或缺陷就有可能成为智障儿童。造成孩子智力障碍原因虽然很多，但归纳起来，主要的有如下一些方面。

一、先天原因



在造成孩子智障的先天原因中，主要有孕妇因素和胎儿疾病等。

（一）孕妇因素

母亲在怀孕期间的饮食、生活、嗜好和情绪不良，以及所处环境污染等，很可能给孩子的智力造成不良影响，甚至导致智障。

1. 饮食因素

孕妇的饮食与孩子未来的智力高低有着密切的关系。美国科学家曾指出，决定一个人智力的因素不是他的家庭，他的父母或者他的学校，而是他在母亲子宫中最初的几个月。研究证实，母体的营养不良，不仅破坏孩子的免疫力，也影响孩子的智力。大脑发育的程度是孩子聪明与否的物质基础。故要让孩子聪明，就要促进孩子大脑发育，孕妇就要适当多吃些有益于胎儿大脑发育的食物。为促进胎儿大脑的神经细胞数量多，孕妇应吃含核酸多的豆类、瓜子、芝麻、蛋类、海产品、鸡肉、牛肉等，为提高胎儿脑细胞的质量，



孕妇需多吃些海鱼类、贝类、蛋类、瘦肉、鱼、虾、禽类、奶类，以及适当多吃些大豆、豆制品、芋头、核桃等；为使胎儿将来大脑细胞之间的联系广泛，则孕妇就要多吃些富含维生素的新鲜蔬菜、水果、杂粮。孕妇还应经常吃些糙米、粗面、玉米、红薯，含碘、钙高的海带、紫菜、海鱼，富含叶酸的萝卜叶、西红柿、柑橘、绿色叶状蔬菜、柠檬、扁豆、菜豆等。要做到粗、细搭配，豆类、瓜果和蔬菜搭配着吃。

另外，有些食物，孕妇应慎吃、少吃，不可盲目多吃。如酸性食物、水果、大豆食品、谷物、甲鱼和螃蟹等。有些食物孕妇吃后对胎儿不利，最好不吃。如花生、山楂、浓茶、咖啡、可乐、罐头食品、菠菜、猪肝、久存土豆、油条、薏仁、马齿苋、巧克力，冷饮、汽水和热性调料等。孕妇也不宜吃“素”。



专家提醒

孕妇的饮食应该营养充足，合理全面，在怀孕的头2~3个月是胎儿大脑发育的第一个高峰期，应多吃富含蛋白质、维生素的食物。即使有晨吐，吐了也要吃，以利胎儿的大脑发育；在怀孕7~8个月是胎儿大脑发育的第二个高峰期，这时与妊娠中期（4~6个月）一样，孕妇应多吃些富含钙的海产品、蛋类、鱼类、紫菜等。

2. 生活因素

孕妇的日常生活起居、锻炼、外出旅行和进行娱乐活动等，都要注意对胎儿的健康和大脑发育有益。如锻炼应适度、适宜、经常做产前按摩，生活起居有规律，不可打乱，参加娱乐活动要注意，不看惊险、刺激大的节目，少看电视、少上网、少玩电脑游戏。在妊娠1~3个月，最好不看电视，不操作电脑。孕妇最好不乘飞机、不旅游，必须旅行或长途外出时，应做好充分准备，小心照料好自己和腹中的胎儿。外出旅行一般安排在妊娠的第4~6个月。