

百步

百步

百步

人生百年 恭祝平安

_____ :

兹赠送《平安百岁》予你,希望你用它记下漫漫人生长路上每一个闪亮的足迹。愿我的祝福和关爱伴随你一生。

赠送人:

年 月 日

赠 言

《平安百岁》的使用说明

《平安百岁》是一本个人生命历程的纪念性图文书，因此它是一本私人专有的图书。一个拥有了这本书的人，从他生命的孕育之初直到白发苍颜，有关他个人情况的详细记录、思想情感的成长变迁、人生经验的分析总结便可汇于一集。这本书是他一生的写照，也将伴他一生。

《平安百岁》在形式上以年为单位，从本岁起，至百岁止，辅以精美的图片和典雅的文字，因此具有极高的欣赏和收藏价值。年岁渐长，图文的内容和版面的设计便随之有所变化。根据年龄的需要所设计的不同栏目，可供书的主人填写。因此，这本书可以观，可以读，可以写，同时可以贴放个人的照片，从而使它成为一本别具特色的私人用书。

购买和使用这本书的人，可以是不同年龄的人。他可以是父母，或者亲友，馈赠给将要出生的孩子，也可以是一个少年人或青年人，甚至是一个中年人或老年人。以往的岁月可以追忆，未来的时光正好聊叙。

应当注意填写购买这本书的日期，馈赠人的名字，以做永久的纪念。

在这本书的使用过程中，如有更好的建议，希望随时与编者联系，以帮助我们做进一步的改善。我们将致以衷心的感谢，并赠送精美纪念品。

献给生命的礼物

程 玮

当我们睁开眼睛,看到了光明,我们万分惊讶,因为我们来到了人间。

一个婴儿的第一声啼哭,那是人生的第一道光明,那是上帝送来的礼物。

生命永远是冥冥之中的一种恩赐。它必是晴空中间那朵万干的一点,它必是海涛中不依浪花的一片,它必是天地内鸣春奏乐的一响。虽是一点,但有星空万点为伴;虽是一片,但飞跃本离大海;虽是一响,但却还归于天地悠远。

每一个生命的诞生,必是千古绝唱。犹如好雪片片,无一相同,但却都同样的唯一和美丽。而生命不仅仅是美丽的,对于我们每一个人来说,它更是光明的、悦异的、喜悦的、燃烧的。生命是要不断地向前走的。生命是飞翔的,它时时鼓动着翅膀,不肯停留。

我们来到这个世界,我们首先是一个孩子。然后我们长大了,我们成了少年,成了青年。我们离开了父母的羽翼,我们有了自己的事业,有了爱的伴侣。我们欣喜地看到,我们有了自己的孩子,他生下来了,加入了我们的生命之脉。

然后我们走入壮年。然后我们步入中年,又步入老年。生命从新生走向旺盛,又从旺盛走向衰老,就好像太阳从朝阳走向正午,又走向夕阳。

然而生命始终是新鲜的。它始终带给我们感觉,带给我们神秘,带给我们美。无论我们在人世上经历了多少风霜,无论我们觉得自己有多么成熟,我们仍然是这个宇宙中的一个孩子。我们的生命仿佛一颗流星,当它烧灼天空的时候,生命的感觉始终没有离开过我们。

生命是一份礼物,让我们品尝它,享受它吧。让它的光照耀我们,让它的火燃烧我们,让它的爱撞击我们。让生命成为生命,不要让它空过。让我们的每一年每一岁都成为生命中最美好的纪念,也让我们给自己一个交待。

人的一生犹如一条涓涓长河,从拥有生命开始,人生中的所有日子在不知不觉中都流逝在一点一滴的细流之中了。但当您把它凝结为一册的时候,您就会从中发现人生的真谛和價值。

人生是一门艺术,是一本好书。但它需要用心去读,用智慧去写。如果您会读,你会写,那么您会从中读出别人的文章,写成一篇成功的作品。

我的生命在流动。我知道自己在不断地寻找着,企盼着。我感受到了爱的力量,我听到了幽远的声音。我计算着生命的脚步,于是我在这本书——《平安百岁时,写下我的一生》。

我的每一刻都是我的一生。因为我活在我的一生之中,所以我才能够体会生命的全部价值和意义——这也就是这本书的意义所在——献给生命的一个礼物。愿它成为人生的一个好朋友,在每一年每一岁都提醒我们:我活着!我活着!我活着!

这本书是编者和出版者向每一个拥有它的人,献上的深深的祝福。祝愿他们一生平安,幸福永伴。



珠和觅珠人

陈敬容

珠在蚌里，它有一个等待
给予，不是苦苦的沉埋
许多天的阳光，许多夜的月光
还有不时风雨掀起白浪
这一切它早已收受
在它的成长中，变做了它的
所有。在密合的蚌壳里
它静听四方的脚步
有的急促，有的踟躇
纷纷沓沓的那些脚步
走过了，它紧敛住自己的光
不在不适当的时候闪露
然而客观存在有一个等待
它知道觅珠人正从哪一方向
带着怎样的真挚和热望
向它走来；那时便要揭起
隐蔽的纱网，庄严地向生命
展开，投进一个全新的世界

你是我的梦，你是我的笑，你是我的泪，你是我的歌

他会是什么模样？

(智利) 加·米斯特拉尔

我被吻之后成了另一个人；由于同我脉搏合拍的脉槽，以及从我气息里察觉的气息，我成了另一个人。如今我的腹部像我的心一般崇高……

我甚至发现我的呼吸中有一丝花香；这都是因为那个像草叶上的露珠一样轻柔地躺在我身体里的小东西的缘故！

他会是什么模样？我久久地凝视玫瑰的花瓣，欢愉地抚摸它们；我希望他的小脸蛋像花瓣一般娇艳。我在盘舞交错的黑莓丛中玩耍，因为我希望他的头发也长得这么乌黑卷曲。不过，假如他的头发像我的生活那般平直，我也不在乎。

我远眺山谷，雾气笼罩那里的时候，我把雾想象成女孩的侧影，一个十分可爱的女孩，因为谁可能他是女孩。

但是最要紧的是，我希望他看人的眼神跟那个人一样甜美，声音跟那个人对我说话一样微微颤抖，因为我希望在他身上寄托我对那个吻我的人的爱情。

妈妈的怀孕感受



怀孕日期： 年 月 日
 预产期： 年 月 日



妈妈怀孕时的身体反应



怀孕妈妈身体状况							
怀孕月份	体重	胸围	腹围	感觉	口味	情绪	措施
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

妈妈的胎教记录

妈妈对未来孩子的期望和期望



怀孕的日子

公元

年



妈妈怀孕时的照片

知识百叶窗·生命的孕育过程

人的生命始于一颗微小的受精卵，受精卵在子宫内着床后，一个新的生命就开始了发育、成长的历程。这个过程称为妊娠。人的妊娠期为 280 天左右，这就是人们常说的“十月怀胎”。

卵子受精四个星期后，发育成胚胎，形状像蝌蚪，长约半厘米，有一颗豌豆那么大。此时胚胎的心脏已经跳动了一个星期左右，头部已经成形，可以看到耳朵的雏形和眼睛，脑子刚开始出现，长四肢的部位开始凸出，但是还没有骨骼。第五个星期，开始长出的眼睑逐渐长大，盖住眼睛。到第八个星期，膝盖、手肘、脸部五官隐约可辨，它已经成为 4 厘米长、约 15 克重，身体内所有的器官都已形成的胎儿。十二至二十个星期时，指甲开始生长，可以识别出男女。到十七至二十个星期时，胎儿已经会张嘴、摸脸、挥手和踢腿了。此时，胎儿全身已经长满了胎毛。到第五至第六个月，又从新毛囊长出次生毛，逐渐代替了胎毛。

到妊娠期最后三个月，胎儿的脑子迅速发育，胎儿已长得足以适应在子宫外生活了。在最后两个月，他的体重增长很快，一个月能长 1.5 千克，髓鞘开始形成，一种名叫髓鞘质的脂肪物质在神经纤维四周形成鞘膜，有加快神经脉冲传递速度的作用。到妊娠后期，这时胎盘已停止生长，胎盘的供应能力已差不多无法满足胎儿的需要了，分娩的时刻就要来临了。

刹那间照破天地的,是众神的赐予,你不要怀疑

给初升的太阳

夜色稀成清淡的雾
原野像大片大片透明的玻璃
宁静中,你哇地一声诞生了
小脸上沾满了母亲的血液

每一片树叶都是你绿色的耳朵
每一点水波都是你闪闪的眼睛
每一道霞光都是你柔软的头发放
每一声鸟鸣都是你咕咕的细语

我用白云的襁褓裹着你
我用云霞的嘴唇吻着你
我用河流的手臂抱着你
我用山峦的脊背驮着你
我用心中的歌儿祝福你



婴儿

徐志摩



我们要盼望一个伟大的事实出现，我们要守候一个馨香的婴儿出世：——你看他那母亲在她生产的床上受罪！

她那少妇的安详，柔和，端丽，现在在剧烈的阵痛里变成不可信的丑恶；你看她那遍体的筋络都在她薄嫩的皮肤底下暴露着，可怕的青色与紫色，像受惊的水青蛇在田沟里急溯似的，汗珠粘在她的额上像一颗颗的黄豆，她的四肢与身体猛烈的抽搐着，畸屈着，命挺着，西旋着，仿佛她垫着的褥子是用针尖编成的，仿佛她的帐围是用火焰织成的；一个安详的，镇定的，端庄的，美丽的少妇，现在在阵痛的惨酷里变成魔鬼似的可怖；她的眼，一时紧紧地闭着，一时巨大的睁着，她那眼，原来像冬夜池潭里反映着的明星，现在吐露着青黄色的凶焰，眼睛像烧红的炭火，映射出她灵魂最后的奋斗，她的原来朱红色的嘴唇，现在像是炉底的冷灰，她的口颤着，颤着，扭着，死神的热烈的亲吻不容许她一息的平安，她的发是披散着，横在口边，漫在胸前，像揪乱的麻丝，她的手指间紧抓着几穗打下来的乱发；

这母亲在她生产的床上受罪；

但她还不曾绝望，她的生命挣扎着血与肉与骨与肢体的纤维，在危险的边缘上，抵抗着，搏斗着死神的逼迫；

她还不曾放手，因为她知道（她的灵魂知道！）这苦痛不是无因的，因为她知道她子宫里孕育着一点比她自己更伟大的生命的种子，包涵着一个比一切更永久的婴儿；

因为她知道这苦痛是婴儿要求出世的征候，是种子在泥土里爆裂成美丽的生命的消息，是她完成她自己生命的使命的时机；

因为她知道忍耐是有结果的，在她剧痛的号音中，她仿佛听着上帝准许人间祈祷的声音；她仿佛听着天使们赞美未来的光明的

因此她忍耐着，抵
胎宫里动荡的生命，在
逼成了最锐利最沉酣的



声音；

抗着，奋斗着……她抵拼断绝她统体的纤维，她要溅出在她那
她一个完全美丽的婴儿出世的盼望中，最锐利，最沉酣的痛感
快感……



怀孕的日子
公元

年



你是独一无二的

试想，地球上全部的生物达150万种，降生为人是多么不容易的一件事啊！你是拥有1/150万这样一种概率而降生为人的，这一件事情本身就证明你的好运气。

你，因为降生为人，就被赋予“无限的能力和可能性”，能够拥有梦想，并且能够实现梦想；不但如此，你还能可靠的生命就可以保护。你因为降生为人，就被赋予各种各样的恩惠。你，确实是一个了不起的幸运者。

自从有史以来，几十亿人曾经生活在这个地球上，但从来没有过，也将永远不会有第二个你。你是地球上一个独特的、唯一的生物。这些特性赋予你极大的价值。创造伟大的上帝也同样创造了你。且照上帝的眼光看来，你跟他们一样的珍贵。

与你完全相同的人，这世界上没有。偶尔会有外貌极其相似的人，但是，却不会丝毫不差地完全一模一样。正如专家们所指出的：“从遗传角度看，同一人物根本不可能在人类历史上第二次出现。”你就是你，在你之前在你之后，不存在第二个你。从这个意义上看，你的确是一个无可替代的存在体。

人类是大自然经过漫长的运作而造就的宇宙间最为高级的杰作之一，确实是一种神秘的存生物。人与人的长处或个性等等各不相同，这几乎令人难以置信。你或许并不拥有其他人的长处或者个性，不过，反过来你必定拥有只属于你的长处或者个性，其他人则不会拥有属于你的长处或者个性，你的才能、素质以及能力等等，在整个地球乃至整个宇宙间，只属于你一个人独有。



姓名:

小名

接生医生

接生护士

性别:

胎记

属相

出生时刻

阳历

年

月

日

时

分

体重

血型

出生地:

第一次吃奶

身高

脉搏每分钟

次

头围

呼吸每分钟

次

出生过程



妈妈你听到我第一声啼哭时有何感受

妈妈你看到我第一眼时流泪了吗?

爸爸你看到我第一眼高兴吗?

我长得最像谁

手印

脚印



胎毛



诞生日

公元

年

降临人世的第一幅照片

人生顾问·分娩

许多动物分娩后,母亲要用舌头舔遍初生儿女的全身。

据说,如果不舔屁股,就无法进行第一次排泄,也就无法生存下去。蒙塔吉尔博士推断说,人虽然不用舔臀,但分娩时,婴儿穿过狭窄的产道,也同样受强烈的触摸。他说,正因为如此,在母亲没有意识的状态下分娩或剖腹产时,就失去了这种触摸。

生命的神秘,并非限于我们所考虑到的范围,仅从分娩这一件事来看,婴儿和母亲相互产生着微妙的影响,像不断分泌或抑制荷尔蒙一样,相互发生联动,是有意义的。

抱新生儿子要紧贴母亲左胸

新生儿子诞生后,由于离开了已经习惯了的母体,突然来到完全陌生的环境,会感到不安和烦躁。他在母体内,原是长期听惯了母亲心脏跳动的声音的。出生以后,母亲如果抱着他,把他紧贴在自己的左胸,使他听到原已熟悉的母亲心脏跳动的节奏,就会对陌生的环境变得熟悉起来,从而减轻他的不安和烦躁。

怀孕36周

怀孕37周

怀孕38周



开始

(印度)泰戈尔

“我是从哪儿来的？你是从哪儿把我捡来？”孩子问他的妈妈说

她把孩子紧紧地搂在胸前，半哭半笑地答道——

“你曾被我当时小心翼翼地藏在我的心里，我的宝贝”

“你曾存在于我孩童时代玩的泥娃娃身上，每天早晨我用泥土塑造我的神像，那时我反复地塑了又捏碎了的就是你”

“你曾和我们的家庭守护神一同受到供奉，我崇拜家神时也就崇拜了你”

“你曾活在我所有的希望和爱情里，活在我的生命里，我母亲的生命里”

“在主宰着我们家庭的不死的精灵的膝上，你已经被抚育了好多代了”

“当我做女孩子的时候，我的心的花瓣儿张开，你就像一股花香似地散发出来”

“你的软软的温柔，在我青春的肢体上开花了，像太阳出来之前的大空里的一片曙光”

“上天的第一宠儿，晨曦的孪生兄弟，你从世界的生命的溪流浮泛而下，终于停泊在我的心头”

“当我凝视你的脸蛋儿的时候，神圣之感淹没了我，你这一属于一切人的，竟成了我的”

“为了怕失掉你，我把你紧紧地搂在胸前。是什么魔术把这世界的宝贝引到我这双纤小的手臂里来的呢？”

你吮手指的样子让我迷恋，让我永远也忘不了



身体检查

体重 千克
身高 厘米
手长 厘米
脚长 厘米



爸爸妈妈的满月祝福

爷爷奶奶的满月祝福

外公外婆的满月祝福

亲朋好友的满月祝福

还有谁来为我祝贺满月

在关爱孩子方面妈妈特别注意的事情



每日吃奶 次/ 毫升
脉搏每分钟 次
呼吸每分钟 次
每日睡眠 小时

最喜欢看的人是

最喜欢做的动作是

我给家庭带来的影响

妈妈常给我听的音乐是

满月这一天



满月

公元

年

满月照

人生顾问·人生来彼此完全相同

每一个人在降临人世时,都同样地、平等地享有 140 亿脑细胞,都拥有无限的能力。每一个人的生起点,条件都是完全相同的,并无优劣之分。“140 亿”这一数字是由奥地利维也纳大学的艾克诺蒙博士计算出来的。这一数据,目前在大脑生理学领域已是一般的、被广泛认可的。不论是未来的天才、精英、诺贝尔奖获得者;还是自己以及你的竞争对手,每一个人都拥有这个“140 亿”,无一例外。

然而,每个人出生后便开始面对不同的生活环境、人生经历、奋斗过程等等,这些给予大脑不同质量的刺激,结果,差异便产生了。而决定这一差异的,是脑细胞的结构与组合方式。140 亿脑细胞中的每一个细胞,分别又生长出数十轴突和树突条并且相互交错缠绕。其错综复杂、细致精密的构造,当今的高科技产品的代表——电脑——也是望尘莫及的。

人在出生之后短短 3 年内,脑细胞迅速地生长到一个成人的 60%。自古以来便有“江山易改,禀性难移”的讲法,即是说这 3 年给予一个人一生量最为重要的影响,是人生最为重要的阶段。

脑细胞的生长,6 岁时达到成人的 90%,10 岁时达 95%,20 岁时达 100%。



温柔的触摸

如果婴儿得不到爱抚、体摩，他们的身心发育就会减慢，有时甚至夭折。

医学专家指出，在医院中只接受常规照护的早产儿与常由护士抱着抚摩的早产儿相比，体重增加较慢，爱啼哭，而且不大活泼。

不仅婴儿如此，对成人来说，抚摩别人和受人抚摩对心情也很有帮助。

况且，皮肤的感受器能了解外界事物，并随时发出警报，使人及时脱离危险。要是人的皮肤对疼痛没有反应，那么到发烫应该离开火炉时，多半早就严重烧伤了。没有视觉、听觉、味觉和嗅觉的人可能活下去，可是没有触觉，不知疼痛和冷热的人，就活不下去。

嘴唇的感觉有多灵敏？

每个母亲都知道，摸摸婴儿的额头就可知道他的体温，因为体温会传达到皮肤上。这种方法虽不如温度计准确，但能知道孩子有没有发烧。如要准确一些，那么用嘴唇比用手心好。虽然身体各部分都有温度感受器，不过手心比较少，而且手掌的皮肤比其他部分厚。嘴唇上则有很多温度感受器，所以感受温度比手掌灵敏。

只是摇头的一瞬间，却有看不完的温馨，抚不尽的爱



身体检查

体重 千克
身高 厘米
手长 厘米
脚长 厘米

每日吃奶 次/ 毫升

脉搏每分钟 次

呼吸每分钟 次

每日睡眠 小时

最喜欢看的人是

最喜欢做的动作是

我给爸爸妈妈带来的乐趣和烦恼

百日这一天

百日照

爸爸妈妈的百日祝福

爷爷奶奶的百日祝福

外公外婆的百日祝福

亲朋好友的百日祝福

都有谁来庆祝我的百日

在关爱孩子方面妈妈特别注意的事情



百 日 公 元 年

人生顾问 · 10 个月 - 1 周岁婴儿的特点和教育

10 个月以后的婴儿,智力发展会出现质的变化。从随意地用手摆弄玩具到手、眼协调地去取某个玩具,并且有了把两个东西互相联系起来认识的能力(如会用小木槌去敲小锣或小铜鼓,把小勺放到娃娃嘴边等),这些变化是婴儿智力曙光冉冉初升的标志。能促进婴儿关节小肌肉的发育、手眼配合动作的协调性,是婴儿开始有简单再造想象和直觉运动性思维的萌芽,有助于发展婴儿动作的有意性。



孩子周岁日造像

刘丰衣

你饿了便啼,饱了便嬉,
倦了思眠,冷了索衣。
不饿不冷不思眠,我见你整日笑嘻嘻。
你也有心,只是无牵记;
你也有眼耳鼻舌,只未着色声香味;
你有你的小灵魂,不登天,也不坠地。
呵呵,我赞你,我赞你,
你是天地间的活神仙!
是自然界不加冕的皇帝!

给我全世界,也换不来我心中的这一刻

第一次笑 个月 天/ 年 月 日

第一次吃饭(米粥 肉粥 菜汁) 个月 天/ 年 月 日

长第一颗牙 个月 天/ 年 月 日

坐起来了 个月 天/ 年 月 日

会爬了 个月 天/ 年 月 日

喊出第一声妈妈 个月 天/ 年 月 日

喊出第一声爸爸 个月 天/ 年 月 日

站得稳稳的 个月 天/ 年 月 日

迈开人生第一步 个月 天/ 年 月 日

最高兴的时候是

最不高兴的时候是

最喜欢看的人是

最喜欢做的动作是

每日吃奶 次/ 毫升

脉搏每分钟 次

呼吸每分钟 次

每日睡眠 小时

今年得过什么病

特别逗人乐的表现

让人人烦恼的表现

哭闹时妈妈使用的办法

在关爱孩子方面妈妈特别注意的事情



周岁发育记录

身高 月 厘米	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
体重 月 公斤	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
头围 月 厘米	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

手长 厘米

脚长 厘米

牙齿已长出 颗

周岁这一天

得到的生日礼物

妈妈的周岁祝辞

爸爸的周岁祝辞

亲朋好友的贺辞

周岁年度大事记



伟人伴我行·耶稣

耶稣(公元前 6—公元前 2)犹太人,人类历史中最有影响的宗教启示者,他是基督教的道德和精神领袖。他阐述的基督教基本道德观、精神观和主要行为准则,深刻地影响了欧洲文化的发展。

一 周岁 公元 年



周岁照:

人生顾问·1岁儿的特点和教育

健康的1岁儿,开始由爬来爬去到渐渐能够站起来走路,视野迅速扩大,丰富了他的感觉和知觉,加深了他对事物的兴趣。

幼儿学会了走路,双手得到解放,会拿拿这样,换换那样,开门关门,出去进来,动个不停,还开始会淘气。通过各种活动,他就慢慢地熟悉了自己周围的东西及其名称,并在简单的游戏中有了最初的事物概念。

对1岁的幼儿,父母应该让他放开双手,自由地活动。要有意识地保护和发展幼儿的各种器官,利用周围环境和玩具来发展幼儿的认知能力。当幼儿能在成人的提醒下开始简单的语言交际时,父母应尽量多和幼儿说话,注意他正确的发音,启发他学会用简单的词来表达自己的意思。

2岁的幼儿开始能愉快地和父母做游戏,最喜欢捉迷藏和模仿游戏;会爬上爬下;会堆放积木,并能按颜色和形状加以区分;手指灵活,会使用剪刀、筷子等。在成人帮助下建立起基本的生活规律。通过实物训练,有了较明确的数量概念。

这时,幼儿逐步会用语言来表达自己的喜、怒、哀、乐的感情,但运用语言交际的能力还很差,常用重叠的词。由于发音器官不成熟,常常咬字不准。父母应用亲切的语言与幼儿搭话,用正确的发音去纠正幼儿不正确和不规范发音。不要以为幼儿的童言可爱而不去纠正,那样容易延误幼儿口语水平的提高。



这是一幅天国里的景象,叩动着父母的心房

庭 院

钟靖玲

庭院好像一个家,
爸爸是树,
妈妈是花,
园园是草,
客人是蝴蝶和鸟