

[美] 大卫·普莫特 博士(美国营养学院院士)

卡洛尔·柯曼 著

林欣颐 译

让你的孩子 更聪明

5岁前,将孩子的智商再提高30分

人的大脑在出生时尚未完成发育,但很多父母错过了增进孩子智力和情感幸福的关键时期,不是因为他们疏于自己的责任,而是因为不了解。你只要让孩子在感受到关爱、安全、快乐和放松的同时,和孩子做正确的游戏和活动、吃正确的食物、避免环境毒素和不当用药,就很容易将孩子的智商在5岁前再提高30分,开启孩子的聪明基因,帮助孩子成为一个聪明、能干、成功的成年人。

做正确的
游戏和活动

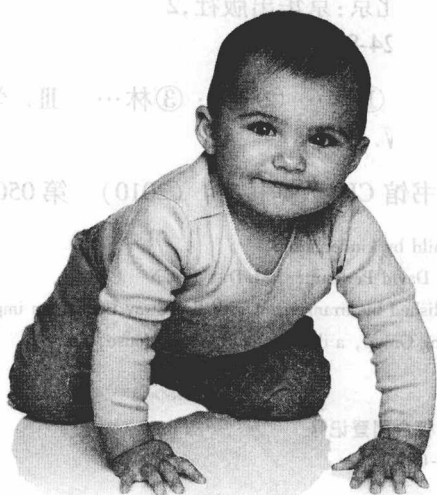
吃正确的
食物

避免环境毒素
和不当用药

让孩子感受到
关爱、安全、
快乐和放松

京华出版社

Raise a Smart Child Kindergarten



让你的孩子 更聪明

5岁前,将孩子的智商再提高**30分**

[美] 大卫·普莫特 博士(美国营养学院院士) 卡洛尔·柯曼 著 林欣颐 译

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

让你的孩子更聪明/(美)普莫特,(美)柯曼
著;林欣颐译. —北京:京华出版社,2010.4
ISBN 978-7-80724-879-8

I. 让… II. ①普… ②柯… ③林… III. 学前儿
童—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050882 号

Raising a smarter child by kindergarten

Copyright© 2006 by David Perlmutter, M. D., FACN

This translation published by arrangement with Broadway Books, an imprint of
The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

北京市版权局著作权合同登记号

图字: 01-2010-0995

让你的孩子更聪明

著 者□(美)大卫·普莫特 卡洛尔·柯曼

译 者□林欣颐

出版发行□京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区13楼2层100011)

(010)64243832 84241642 (发行部)64258473 (传真)

(010)64255036 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail:jinghuafaxing@sina.com

印 刷□三河市九州财鑫印刷有限公司

开 本□787mm×1092mm 1/16

字 数□240千字

印 张□18.5印张

版 次□2010年4月第1版

印 次□2010年4月第1次印刷

书 号□ISBN 978-7-80724-879-8

定 价□28.00元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

目 录

第1篇 短暂开启的机会之窗

第1章 你可以让孩子更聪明

人的大脑在出生时尚未完成发育，出生后的头5年是孩子生命中一段最佳时期，使父母能够在这个时期帮助孩子形成一个性能最优的大脑。孩子的未来取决于你为此做得怎么样。如果你做得好，就能养育一个完全实现其智力潜能的更聪明的孩子。

别让你的孩子错失良机/5

那么遗传呢？/6

什么是健脑活动？/7

聪明的大脑是有创造力的大脑/8

防止日后的问题/10

父母的作用/10

如何使用本书/11

第2章 出生后的头1000天：

孩子大脑发育的机会之窗

在孩子出生后头几年，大脑处于生长突增期，营养和养育方式都极其重要。孩子在这段时期大脑发育得如何，将为孩子以后

的人生奠定基础……那些养育和营养良好并且接受到恰当的心智和身体刺激的孩子，会形成更强的神经连接，这会为更高阶段的学习打下基础。否则，孩子的大脑效能就会变差，孩子就没有那么聪明。

- 修剪多余的突触/15
- 父母能让孩子的大脑更优秀/16
- 让大脑更快的因素/17
- 拥抱的力量/18
- 宝宝的大脑/19
- 情感最重要/19
- 大脑与身体的联系/20
- 伸手触摸/21
- 增强记忆力/23
- 记忆力的突破/24

第2篇 锻炼孩子的心智：从婴儿床到教室

第3章 简单有趣的健脑活动

我设计了一些简单而有效的健脑活动，供你和孩子一起进行。每个活动都能改善孩子日后获得学业成就所需要的能力，并培养出一个更聪明、反应更快的大脑。我的目标不是要用大量的事实塞满孩子的大脑——而是增强孩子的脑力、扩大脑容量。在人生的这个阶段，孩子学习如何思考要比学习思考什么重要得多。

- 妈妈在哪儿？爸爸在哪儿？/31
- 藏猫猫/32

Mobil 玩具游戏/34
鼓励操纵的游戏/35
追踪物体/37
拼图/40
卡片游戏/42
袋中取物/44
培养记忆力/46
堆放和整理游戏/47
混合游戏/49
作手工/51
想象力游戏/53
“谷歌”游戏/55
数学游戏/57

第4章 增强孩子的语言和阅读能力

出生后的头3年，对于语言和阅读能力的发展是很关键的。在这段突触修剪和髓鞘化密集进行的时期，阅读和说话的基础正在大脑中牢牢地扎根，为父母们提供了一个帮助孩子拥有杰出语言和阅读能力的绝佳机会。

先会名词，后会动词/69
· 脸对脸的时间
给你的孩子读书/71
家庭图书馆/71
指出图片/72
小对话/73
· 找找看！
· 给孩子惊喜

· “感觉”字母

掌握语音是关键/77

创造性的连接/78

如何给孩子读书/79

第5章 让孩子得到音乐的好处

让孩子听音乐——尤其是莫扎特的音乐——对大脑的发育会产生有利的影响。但是，父母们要想让自己的孩子充分得到音乐的好处，就应该知道音乐对大脑的影响远不止这么简单……强化宝宝的音乐体验，会加强大脑中的这些能极大地改善早期语言能力的部位。

音乐能提高智商/84

左右脑之间的桥梁/85

唱歌给孩子听/86

· 拨浪鼓在哪儿？

让孩子听不同类型的音乐/88

· 制造声响

· 填字游戏

4岁以后的正规音乐训练/90

第6章 善用电视、电脑和电子游戏

父母要知道如何以最好的方式用电子媒体来帮助孩子，而不是危害孩子；并且要严格控制孩子待在屏幕前的时间，因为孩子们对电子媒体完全没有自制力。

电视对儿童大脑的影响/94

2岁以下的孩子禁止看电视/96

电视教给孩子不良行为/96

电视的诱惑/97

过多看电视会增加注意力缺乏多动症（ADHD）发生的风险/98

小孩子无法区分现实和幻想/99

看电视的家庭规则/99

- 限制孩子待在电视屏幕前的时间
- 将看电视变成互动体验
- 将电视广告作为教给孩子批判性思考的工具
- 不要用看电视作为奖赏或惩罚
- 让孩子看到你阅读
- 在没人看的时候关掉电视
- 吃饭时别开电视
- 孩子的房间别放电视机
- 最好不看广告
- 使用童锁解码器

教给孩子初步的电脑技能/103

用电脑提高孩子的智商/104

- 使用适合孩子年龄的软件
- 不要用“操作和练习”式软件
- 限制使用电脑的时间
- 留意孩子的暗示
- 一起上网
- 电脑不能取代书
- 了解分级

电子游戏：一点点就足够/108

玩电子游戏的理由/109

- 严格限制年龄
- 选择适龄游戏
- 严格限制时间

看电视与青春期提前风险/111

第3篇 聪明大脑所需的营养

第7章 1岁前孩子的大脑所需的营养

聪明的大脑来自于正确的食物……某些营养素实际上能够开启负责增强和完善大脑发育的基因。父母一定要注意让宝宝在5岁之前这个关键的成长期，充分得到这些关键的营养素。

母亲的饮食决定母乳的质量/118

大多数宝宝都吃配方奶/118

使大脑更聪明的营养素/119

DHA：你的孩子获得足够的聪明脂肪了吗？/119

DHA 使宝宝更聪明/120

- 最适量的 DHA

二十碳四烯酸（ARA）/121

- 最适量的 ARA

铁：健脑的矿物质/122

- 最适量的铁质

碘/124

- 最适量的碘

让宝宝更聪明的母乳/126

让宝宝的大脑得到好脂肪/128

避免不必要的用药/128

对宝宝大脑最好的婴儿配方奶粉/129

豆类配方奶粉/130

- 婴儿配方奶粉：最佳摄入量是多少？

选择无毒奶瓶/131

第8章 让孩子更聪明的饮食

当孩子进入蹒跚学步阶段时，她需要营养丰富的饮食来满足其发育中的大脑的需要……

你的孩子的大脑继续需要最适量的 DHA、铁和碘……在这段成长期，过敏症和食物敏感性会造成或恶化学习及行为问题。

谷类食物：时机就是一切/134

接下来是食物泥/134

为什么有机食品比较好/135

食物过敏/136

蹒跚学步儿童和更大的孩子/137

要避免的脂肪/138

健脑蛋白质/138

碳水化合物：孩子大脑的能量来源/139

让孩子吃得更聪明/140

- 早餐

- 午餐

- 晚餐

- 零食

最优质的大脑吃最好的食物/145

- 份量

- 禽类

- 肉类

- 海鲜

- 蛋类

- 乳品

- 坚果、种子及坚果酱

- 豆子和豆类蔬菜

- 谷类、麦片、面类和面包
- 包装好的现成食物
- 甜点和甜味零食
- 蔬菜
- 水果
- 烹饪用料和调味料
- 饮料

第4篇 为孩子创造健脑的环境

第9章 避免能损害孩子大脑的毒素

孩子们正在发育中的大脑再加上不成熟的再生和免疫系统，无法适当地对接触到的大量化学物质解毒……在大脑成长最关键的阶段，这些毒素会影响孩子神经系统的发育，造成智商降低、行为问题以及有可能持续一生的学习障碍。

生活在有毒世界的代价/164

最有杀伤力的化学物质名单/165

- 聚氯乙烯（PVC）

聚氯乙烯玩具制品的替代品

- 杀虫剂

更安全的驱虫剂

用天然的方式驱避害虫

控制室内的昆虫

让户外成为孩子玩耍的好地方

- 汞

- 二恶英和多氯联苯

母乳中的高含量

· 铅

让孩子接受检测

家里的铅来源以及降低铅污染的风险

如何减少家里铅污染的风险

· 溶剂

减少孩子有可能发生的溶剂暴露

· 阻燃剂

阻燃睡衣

如何减少家人对多溴联苯醚的暴露

· 砷

铬化砷酸铜 (CCA)

如何处理现有的木质品

毒性较小的铬化砷酸铜替代品

· 香烟烟雾是一种大脑毒素

第5篇 大脑和身体疾病：

可能影响孩子大脑的常见疾病及疫苗接种

第10章 哮喘

哮喘是儿童时期最常见的疾病之一……因为哮喘会造成呼吸困难，在疾病发作时，血液的含氧量经常会减少……哮喘造成的氧气损耗——即使很轻微——也会影响到发育、行为及学习成绩。

哮喘诱因/198

卫生的前提/200

皮质类固醇对大脑不好/200

一种更安全的药物/201

第11章 中耳炎

出生后的头2年，是语言能力发展的关键时期，听觉功能显然在这方面起着决定性的作用……中耳炎如果造成孩子听力受损，就是一个非常重大的问题，因为这与说话和语言发展的显著延缓有关，而这两者都影响着学业表现，以及社会能力和情感的成长……

中耳炎对孩子语言能力的影响/205

如何避免听力受损影响孩子的发展/206

渗出性中耳炎：普莫特的建议/206

第12章 麸质敏感症

麸质过敏会对神经系统造成深远的影响……与大脑功能问题——包括学习障碍，甚至记忆力问题——有直接的关系……

“你从来没有听到过的最普遍疾病之一”/211

乳糜泻与孩子成长中的大脑/211

要正确把握吃谷类的时机/212

应该何时让孩子接受乳糜泻检测？/213

如果麸质敏感检测呈阳性怎么办？/214

第13章 睡眠问题和打鼾

睡眠对于大脑发育是极其重要的——形成一个聪明的大脑所必需的正常的突触修剪和神经元连接的巩固都离不开睡眠。当你的孩子得不到足够的睡眠时，他的大脑就无法做需要做的重要工作，孩子大脑的能力就会丧失……

- 睡眠时呼吸受到干扰/218
- 孩子为什么打鼾? /219
- 阻塞性睡眠呼吸暂停/220
- 阻塞性睡眠呼吸暂停的诊断/220
- 阻塞性睡眠呼吸暂停和打鼾的治疗/221
- 多少睡眠才正常? /222
- 教孩子养成好的睡眠习惯/223
 - 睡眠优先
 - 形成规律的睡眠时间
 - 保持一致性
 - 接受孩子的哭泣

第 14 章 脑外伤

当头部受到外力击打、撞到物体或大脑在颅内移位时，就会发生脑外伤……无论轻重、无论有没有能看得见的症状，头部受伤都不能忽视……即使是轻微的脑外伤也可能造成长期的后遗症……

- 大脑受伤是一件很可怕的事情/226
- 防止孩子在家里受伤/227
 - 使用安全缚带
 - 家具
 - 地毯
 - 浴缸和游泳池
 - 楼梯
 - 窗户
 - 婴儿学步车
- 户外安全/230

- 自行车和滑板车
- 汽车安全座椅

第 15 章 疫苗接种：为孩子做出聪明的选择

免疫的过程会给免疫系统带来相当大的挑战，而且这种挑战是发生在免疫系统和神经系统正在经历快速发展的时期……有一种比现在普遍采用的做法更好、更安全的方式来为孩子们免疫。

免疫的激增/234

儿童疫苗中的汞/235

第 6 篇 开发更优秀的大脑， 对抗注意力缺乏多动症

第 16 章 注意力缺乏多动症：过度诊断和过度用药

尽管有数以百万计的孩子被诊断为注意力缺乏多动症，但我相信这种病真正的发病率可能非常低……我们成功地改善了绝大多数孩子在学校保持注意力、专注以及控制自己的冲动的能力——没有使用药物。

什么是注意力缺乏多动症？/243

用药，还是不用药/245

注意力缺乏多动症的根本原因/247

如何防止注意力缺乏多动症/248

- DHA
- 母乳喂养
- 别让孩子吃进神经兴奋性毒素
- 减少环境毒素的暴露

- 限制看电视
- 普莫特对多动症儿童的治疗方案/250
- I. 医学检测
- II. 治疗方案
- 劳拉的故事/254

后记/257

- 附录 A 孩子和母亲的每日补充品计划/259
- 附录 B 食物清单：健脑食物推荐/261
- 附录 C 如何挑选适合大脑发育的托儿所和幼儿园/269

短暂开启的机会之窗



游戏
和活动

食物

环境

身体
疾病

关爱