

SHENGHUOQUANGSHU
SYJT Shenghuoquanshu

实用家庭生活全书



育

儿方案

■ 培育儿童健康成长方案 教育儿童快速成才捷径

0-6岁

中医古籍出版社

实用家庭生活全书

SHI YONG JIA TING SHENG HUO QUAN SHU

0-6

岁
育
儿
方
案



主编 杨丹

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用家庭生活全书 / 杨一丹著. —北京: 中医古籍出版社, 2005.10

ISBN7-80174-363-6

I. 实… II. 杨… III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 109844 号

实用家庭生活全书

0—6 岁育儿方案

杨 丹 主编

责任编辑 杨建宇 封面设计 中天工作室

中医古籍出版社出版发行

(北京市东直门内北新窗 18 号 100700)

全国新华书店经销

武汉市兴旺印务有限责任公司印刷

开本: 880×1230 毫米 1/32 印张: 100 字数: 2000 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数: 5000

书号: ISBN7-80174-363-6 / R · 362

定价: 16.80 元 (全套 168.00 元)

如有印刷装订问题, 请直接与印刷厂调换。

前 言

我们伟大的祖国是一个有十三亿人口，两亿多家庭的国家。祖国的兴盛发达，关系到每一个公民的家庭的利益，而每一个公民和家庭的努力又直接关系到祖国的兴盛发达。

“健康是福”，是我国著名作家、人民艺术家老舍先生的一句平凡而包含哲理的话。应该说，家庭成员的健康，是家庭幸福的一个极为重要的方面。在日常生活中，要注意营养，劳逸适度，讲究卫生，还要参加适当的文体活动，遇事要冷静，思想开阔、乐观，有病要及时治疗，遵从医嘱。

夫妻是家庭中最基本的成员。由于有了夫妻，生儿育女，才产生了父母子女和兄弟姊妹的关系。所以夫妻关系是家庭人际关系中最基本最主要的关系。

父母子女关系是家庭人际关系中极为重要的方面。作为年轻的夫妇一要尊重赡养自己的父母，二要抚育自己的孩子。

高尔基曾说过：“爱孩子，这是母鸡也会的事。可是，要善于教育他们，这就是国家的一桩大事了，这需要才能和渊博的生活知识。”

培养孩子，首先要在生活上关照他们。使他们吃得好，穿得暖，从小就能健康发育，茁壮成长。但是，有些做父母的，把孩子特别是独生子女，视若掌上明珠，宝贝得不得了。穿多了怕热着，穿少了怕冻着，不知如何是好。孩子要什么给什么，今天买这，明天买那，就是要天上的月亮，也恨不得腾空去摘。



这样娇生惯养，使孩子不懂得什么是艰难困苦，长大了也经不住艰苦生活的磨练，温室里的花不能经风霜，娇惯的孩子经不起风吹雨打。溺爱不是爱孩子，而是害孩子。马卡连柯指出：“父母对自己的子女的爱不够，子女就会感到痛苦，但是过分的溺爱虽然是一种伟大的情感，都会使子女遭到毁灭。”

培育孩子，最重要的是要注意孩子的品德教育。家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子最早的也是最长久的老师。要从小培养孩子爱祖国、爱人民、爱科学、爱劳动的道德品质。

我们组织部分专家、学者精心编写的这部《实用家庭生活全书》将从新婚夫妻生活、优生优孕知识、胎教胎育方案、平安分娩措施、婴儿喂养方法、幼儿早期教育、家庭健康护理等方面向你介绍相关医学常识，帮助你建立一个新型的美满幸福的家庭，哺育新一代高素质高智商的世纪人才！

编 者





0~1 岁龄

第1周胎教方案——孕前须知	1
第2周胎教方案——怀孕计划的实施	3
第3周胎教方案——宝宝的起跑线	3
第4周胎教方案——胎教入门	5
第5周胎教方案——重在养胎	8
第6周胎教方案——宁静即胎教	11
第7周胎教方案——行为胎教	13
第8周胎教方案——环境胎教	14
第9周胎教方案——习惯胎教	15
第10周胎教方案——形象意念胎教	16
第11周胎教方案——美的胎教	17
第12周胎教方案——妈妈美宝宝也可爱	19
第13周胎教方案——母子运动与胎教	23
第14周胎教方案——电视与胎教	26
第15周胎教方案——情感胎教	27
第16周胎教方案——大自然的陶冶	30
第17周胎教方案——音乐胎教	32
第18周胎教方案——对话胎教	35
第19周胎教方案——唱歌科学胎教法	37
第20周胎教方案——性格培养	40
第21周胎教方案——抚摸胎教	41
第22周胎教方案——触摸胎教	43



第23周胎教方案——胎儿体操	44
第24周胎教方案——触压拍打法	44
第25周胎教方案——记忆胎教	45
第26周胎教方案——动作刺激胎教	46
第27周胎教方案——胎儿运动	47
第28周胎教方案——语言胎教	48
第29周胎教方案——孕妈妈和胎儿的信息沟通	50
第30周胎教方案——心理胎教	52
第31周胎教方案——光照胎教法	53
第32周胎教方案——妈妈和胎儿一起运动	54
第33周胎教方案——给胎儿讲故事	55
第34周胎教方案——我国近代胎教理论与方法	56
第35周胎教方案——道德修养胎教	57
第36周胎教方案——情志胎教	58
第37周胎教方案——语言胎教	60
第38周胎教方案——呼唤训练	61
第39周胎教方案——音乐美的胎教	61
第40周胎教方案——与早期教育的衔接	62

1~2岁龄

一、幼儿的发育特征	64
二、幼儿的科学喂养	66
喂奶的学问	66
喂奶注意事项和禁忌	71
喂奶之后防吐奶	73
提高母乳质量的方法	74
合理膳食	76
增加辅食须知	76
不要强行制止孩子哭	78
断奶食品的喂养	78



用牛奶喂养时	79
食物的主要营养成分	80
教宝宝坐便盆	82
喂养代乳食品	83
烹调要保持食物中的营养素	84
健脑的营养素	85
断奶过渡的后期	86
周岁时喂养须知	87
三、幼儿的智能开发与训练	88
用游戏给予宝宝应有的感觉刺激	88
给予新生宝宝以听觉刺激	88
训练宝宝的两眼协调能力	89
锻炼宝宝的运动能力	90
宝宝的潜能启发	90
培养宝宝抓取东西的习惯	92
促进宝宝“敏感期”的能力发展	92
宝宝运用感官去了解世界	93
培养新生宝宝的注意力	94
模仿是宝宝学习的基础	94
重视宝宝早期运动	95
培养宝宝早睡早起	96
对啼哭的宝宝给予积极的反应	97
从小养成宝宝懂道理的习惯	97
为宝宝建立健全的人际关系基础	98
让认生的宝宝习惯与人交往	99
宝宝语言训练 ABC	99
宝宝学站的重点	100
随时鼓励宝宝的小成就	101
宝宝营养素之“亲子对话”	102
宝宝哭也是一种运动	103



宝宝运动能力的训练	104
训练周岁宝宝离乳	106
让宝宝做一个爬行专家	107
让宝宝养成分享的习惯	108
正确对待宝宝的嫉妒行为	109
宝宝“爬、坐、站”阶段的语言训练	110
宝宝重复字是语言障碍吗	110
用刺激好奇心培育宝宝的求知欲	112
不要阻止宝宝的探索行为	112
及时制止宝宝的任性行为	113
培养宝宝不缠人	114

2~3 岁龄

一、幼儿的发育特征	115
二、幼儿的科学喂养	116
纯净水不能作为孩子的首选饮用水	116
孩子腹泻不宜吃苹果汁	117
喝牛奶和酸奶忌空腹	117
鸡蛋与牛奶易引起幼儿过敏性疾病	118
幼儿断奶瘦要科学查因	118
冷饮不能让孩子吃的太多	120
不能盲目补钙	121
夏日为幼儿巧制营养粥	123
幼儿补药须慎重	124
如何让孩子夏天也能吃	125
抓住冬季为孩子健脾强胃以增强体质	126
遗尿小儿饮食的参考方案	127
训练孩子自己吃饭	128
2~3 岁的孩子应选择什么为主食	129
防治小儿腹泻痛的参考方案	130



不要给孩子过量的营养	131
鸡蛋巧治小儿病	132
哪些食物有益于孩子的眼睛	133
幼儿吃饭时看电视不可取	134
幼儿与甜食	135
补钙从食物中摄取更好	135
脂肪能促进孩子的生长发育	136
孩子不宜多吃油炸食物	136
果汁饮料不能当饮用水	137

三、幼儿的智能开发与训练

培养孩子用餐专一的习惯	139
要让孩子按时就餐	139
不应让孩子用汤水泡饭吃	140
引诱孩子对吃水果产生好感	141
辛辣食物有损孩子健康	141
孩子一个人单独睡觉好	142
培养宝宝早晚漱口	143
排泄习惯要慢慢培养	144
教宝宝勤于洗手	145
训练宝宝穿脱衣服	146
运动可以促进宝宝的智力发展	147
培养宝宝对音乐的兴趣	148
鼓励宝宝练习走路	148
养成宝宝爱看书的习惯	149
引导宝宝表达情感	150
对待爱用“行动”来解决问题的宝宝	151
如何对付好发脾气的宝宝	152
宝宝口吃，妈妈勿急	153
了解双胞胎与独生子的语言发育	153
正确对待宝宝的好奇心	154



与宝宝分享阅读的快乐	156
鼓励宝宝大胆说话	157
如何训练宝宝的肢体语言	158
不要阻止宝宝玩沙子	159
宝宝的语言能力发展	159
轻松活泼的语言环境是宝宝的最爱	161
“baba, mama”——宝宝的惊人之举	162
宝宝语言能力训练	163
宝宝运动发育的规律	164
如何培养宝宝快乐的性格	165
宝宝大脑的发育和感觉运动	166
鼓励宝宝表现自己的本领	167
宝宝迈出人生第一步	168

3~4 岁龄

一、幼儿的发育特征	170
二、幼儿的科学喂养	171
3岁幼儿的喂养特点	171
关于3岁宝宝的睡眠	172
纠正宝宝挑食偏食的坏习惯	173
不要养成宝宝吃零食的习惯	174
宝宝不爱吃饭怎么办	175
勿让宝宝暴饮暴食	176
养成宝宝细嚼慢咽的习惯	177
不宜让宝宝过多地吃冷饮	177
饮料不能当水喝	179
不让宝宝空腹吃甜食	180
多给孩子吃猪肝	181
提高钙的摄入量	181
合理摄入水分	182



豆浆是宝宝的调剂饮食	183
壮骨五要素	183
3岁幼儿的喂养特点	185

三、幼儿的智能开发与训练

提供一个让宝宝自由探索的空间	186
向宝宝灌输数字的概念	187
要经常带宝宝外出	188
教宝宝早学外语	189
引导宝宝学会合作	189
让宝宝懂得助人为乐	190
教宝宝为别人献上一份爱	191
关注宝宝的社交行为	192
聪明宝宝 认字快	193
减轻宝宝语言障碍	194
警惕宝宝成“小霸王”	195
女孩应该与男孩一样重视运动	196
运动让宝宝长高	197
如何发展宝宝运动智能	198
运动后不能立即让宝宝饮水	200
如何培养宝宝的灵巧性	200
宝宝语言启蒙及语言对照表	201
宝宝学习语言的最佳期和关键期	203
培养宝宝的创造性思维	203
不妨让宝宝“鹦鹉学舌”	205
让宝宝学会放松自己	206
化解宝宝的噩梦	207
宝宝——e时代的电脑精英	208
玩具——宝宝成长的基础玩伴	210
制止宝宝说粗话	212
宝宝与古诗词亲密接触	213



卡通使宝宝打开语言思维	214
父子交流对宝宝的语言能力影响大	215
斥责宝宝不会激励宝宝的语言潜力	216
怎样培养宝宝良好的体育锻炼习惯	217
宝宝的身体运动智能	218

4~5 岁龄

一、幼儿的发育特征	220
二、幼儿的科学喂养	221
4岁孩子每天应摄取的营养	221
4岁宝宝食谱举例	222
零食应纳入食谱	223
对孩子偏食的看法	224
讲究方法纠正偏食	224
过于肥胖的由来	225
孩子喝水也有学问	226
科学食用菠菜	226
幼儿长饮纯净水不好	227
补钙补什么钙最好	228
水果、蔬菜能补充幼儿的维生素C	228
幼儿时期就应预防高血脂症	229
夜盲症与维生素A	230
患了肝炎的幼儿宜忌哪些饮食	231
孩子感冒应调整饮食	232
适时调整四季食品	232
炎热夏季孩子应注意饮食	233
不可忽视零食	234
三、幼儿的智能开发与训练	235
如何做好早期教育	235
早期教育方式与性格导向有何关系	238



如何对孩子进行气质教育	239
新时代的优生意识包括哪些内容	242
如何开发孩子的智力	243
如何创造适合儿童的空间	244
孩子有什么样的才能	246
孩子的智商怎样	247
如何做好言传身教	248
孩子的健全性格如何培养	257
如何培养孩子的胆量	258
培养幼儿的交往能力	258
培养孩子的思维能力	259
培养孩子的注意力	261
培养孩子的创造力	263
培养孩子的操作能力	265
培养孩子的观察力	266
培养孩子的记忆力	267
培养孩子的想象力	269

5~6 岁龄

一、幼儿的发育特征	271
二、幼儿的科学喂养	272
注意五岁儿童的营养搭配	272
五岁幼儿的食谱方案	273
孩子营养不良种种	274
怎样防治小儿“烂嘴角”	274
精米、粗粮兼吃为好	275
多食泡泡糖，对幼儿有害无益	275
幼儿应多吃营养丰富的豆芽菜	276
要改掉孩子吃汤泡饭的习惯	277
让幼儿的生活逐步形成规律	277



纠正宝宝偏食应讲究方法	278
训练孩子拿筷子用餐	280
不可小瞧餐桌的礼节	281
让宝宝自由快乐的饮食	281
坚持早睡早起的生活规律	282
吃饭细嚼慢咽好处多	283
饮料最好不多喝	283
巧克力糖吃多了会影响食欲	285
宝宝科学膳食可预防高血压	285
吃水果应先削皮	286
患腮腺炎幼儿不宜食辛辣食物	286
患痢疾幼儿该选择什么饮食	287
三、幼儿的智能开发与训练	288
培养幼儿的良好道德	288
品德教育的一般原则	289
幼儿思想品德教育的内容	290
对孩子进行品德教育的 8 种方法	290
培养孩子的自我意识	292
幼儿嫉妒心理与疏导	293
培养小儿正常的自我防卫意识	294
把儿童的负情绪转化为正情绪	295
让孩子学会分享	296
培养幼儿健康的性心理	297
家庭是孩子的第一课堂	298

附：亲子游戏



0~1 岁龄

第1周胎教方案——孕前须知

生育是爱的传递,是夫妻感情的发展。从期待妊娠到实现生育,是夫妻真挚相爱的过程。计划怀孕后夫妻双方都要加强营养,注意孕前养生,精力充沛,为优生打下坚实的基础。注意饮食要全面均衡,避免被污染的食物,少近烟酒和咖啡。有以下问题应暂缓怀孕或去请教医生:

(1) 夫妻不论哪一方生病,都不要在此时怀孕。病中身体虚弱,情绪不稳定,可使胎儿先天不足。

(2) 妇女患有感染性疾病或慢性疾病,如肝炎、肺结核、性病、心脏病、糖尿病、精神病、甲亢、肾炎、高血压等疾病,应请医生检查后决定是否可以妊娠。

(3) 情绪不好时不能怀孕。情绪不好会导致生理功能、身体质量和健康状况的改变。夫妻双方生活、工作不顺利,心境极不好的状态下暂不妊娠。

(4) 夫妻从事有毒有害、高温、放射线及辐射物质有关的工作,在有害环境下工作暂不妊娠,离开一段时间后再怀孕。

(5) 在流感、风疹、麻疹、单纯疱疹等病毒感染性疾病流行期



间,不要怀孕,以免病毒影响胎儿。

(6) 使用避孕药的妇女暂不妊娠,改用工具避孕后6个月再怀孕。

(7) 夫妻家庭中有遗传病史,或生育过畸形儿,要在咨询医生后再做决定。

中国古代非常注意孕前养生,古人认为孕前要养精蓄锐,认真调理,并做到五方面:“一曰寡欲,二曰节劳,三曰息怒,四曰戒酒,五曰慎味。”“男子当益其精而节其欲,使阳道之常健。女子当养其血而平其气,使月事以时下。”这是说在孕前,在身体、心理、营养上要做好充分准备。另外还提出在某些情况下不宜受孕:“神力劳倦,愁闷恐惧,悲忧思怒,疾病走移,发赤面黄,酒醉食饱,病体方痊,女子行经。以上所忌,不可交合。益肾为精府,凡男女交合,肾气必为震动,肾主闭藏,肝主疏泄,二脏皆有相火,而其系上属于心,心君火也。怒则伤肝,而相火动,动则疏泄者用事,而闭藏不得其职,贵在息怒。酒能动血,人饮酒则面赤足红,是扰其血而奔驰也。一夜大醉,精随荡,故贵戒酒。浓郁之味,不能生精,夫妇之间情益蜜益浓,其时所孕之子必健全而贤明。”

古人认为,男女交合如在“时和气爽,情思清宁,精神闲裕”下进行,得子便“聪慧贤明”。这一说法是否科学不得而知,但它提出了一个让人们关注的问题。即,为了优生,受孕的日子应该选择好,不仅要刻意营造温馨浪漫的情调,而且必须全身心地“投入”。

你如果准备怀孕,最大的可能就是下次月经的前14天左右。孕期妇女生理心理上有很多变化,生活上要有相应的调适,宝宝的发育与你息息相通。为了你的健康和宝宝的成长,你需要学习很多知识,请你从今天开始吧。

