

ZENYANG SHI HAIZI JIANKANG CONGMING

怎样使孩子健康聪明

杨树森 编著



金盾出版社

怎样使孩子健康聪明

杨树森 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书吸纳了国内外生命科学和教育科学的最新研究成果,从择偶、受孕、胎教、孕期保健、产期保健、新生儿保健和婴幼儿智力发育训练、早期教育,以及非智力因素开发等方面,介绍了怎样使孩子健康聪明的方法和技巧。内容丰富,方法科学,可操作性强,是年轻夫妇的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

怎样使孩子健康聪明/杨树森编著. —北京:金盾出版社,2003.12

ISBN 7-5082-2716-6

I. 怎… II. 杨… III. ①妊娠期-妇幼保健②婴幼儿-哺育③婴幼儿-家庭教育 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 095475 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:11.5 字数:221 千字

2003 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:13.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

本书缘于1992年北京“中国人口控制与实践”学术研讨会。开幕式那天中午,我有幸与全国人大常委会副委员长蒋正华教授、人口学家刘铮教授等人口理论权威同桌共餐,蒋教授关于“提高人口素质”的论述使我萌发了撰写本书的计划,同时与会的二十多位专家学者给予大力的支持。历经十年时间,多次易稿,终完成此书。

书中吸纳了国内外生命科学和教育科学的最新研究成果,从择偶、受孕、胎教、孕期保健、产期保健、新生儿保健和婴幼儿智力发育训练、早期教育,以及非智力因素开发等方面,向读者介绍了怎样使孩子健康聪明的方法和技巧。内容丰富,方法科学,可操作性强。本书是给情窦初开的年轻人看的,是给准备怀孕的小两口看的,是给已经怀孕的夫妇看的,是给当上爸爸妈妈和祖父祖母的人看的。

本书在编写过程中得到了北京宣武医院、滨河医院等单位的医学专家魏海峰、丁兆琳、张献文、陈友标、陈卫东、窦素云、张怀礼的指导和帮助,在此一并致谢。同时,作者参阅了国内外有关专家的诸多文献资料,并引用了其中一些内容,特致谢意!

读者是上帝,怎样使孩子健康聪明的最佳答案应该出自于千万个孩子的父母,恳切地盼望各位读者提出批评建议,以便改进。

杨树森

2003年3月

目 录

一、择偶先得考虑对后代的影响

1. 孩子的天赋与父母有关 (1)
2. 孩子的身高与父母有关 (2)
3. 孩子的体态和肤色与父母有关 (3)
4. 孩子的脸蛋与父母有关 (4)
5. 孩子的音质、脚板和脚趾与父母有关 (5)
6. 孩子左撇子与父母有关 (5)
7. 孩子四肢的长短、口吃和高血压与祖辈有关
..... (6)
8. 孩子的寿命与祖辈有关 (7)
9. 忌同病相恋 (8)
10. 择偶应取长补短 (9)
11. 配偶的 Rh 血型要相同 (9)
12. 忌近亲结婚 (10)
13. 女性生育年龄不宜过大、过小 (10)
14. 配偶的最佳年龄差 (11)
15. 到远地方去找对象 (12)
16. 择偶要警惕遗传病 (13)
17. 婚前必须进行医学检查 (14)
18. 吸烟和嗜酒危害胎儿 (14)
19. 父母的心理和行为对后代有一定影响 (16)

20. 父母有擅长等于孩子多了一个脑袋	(17)
---------------------------	------

二、受孕育种有学问

1. 要为后代树立榜样	(18)
2. 准父母的习惯直接影响下一代	(19)
3. 准父母节食可增强后代的智力和体质	(20)
4. 偏食影响未来孩子的智力	(21)
5. 双手交替使用可提高孩子智商	(22)
6. 学习乐器有益于后代	(23)
7. 不宜受孕的时间	(24)
8. 呵护精子和卵子比呵护婴儿重要	(25)
9. 美丽的谎言有益于胎儿身心健康	(26)
10. 蜜月后至少 74 天方可怀孕	(27)
11. 受孕应避开春夏季	(27)
12. 孕前夫妇都应注意工作环境和自身活动	(28)
13. 生育的最佳年龄	(29)
14. 头胎比其后各胎都好	(30)
15. 孕妇不良情绪有损于后代	(31)
16. 怀孕前后不要养宠物	(31)
17. 孕前丈夫也应增加营养	(32)
18. 孕前丈夫的心态至关重要	(32)
19. 孕前男女双方都不要滥用药物	(32)
20. 受孕的交合有讲究	(33)

21. 孩子大脑最需要营养的时期	(34)
------------------------	------

三、胎教可促进胎儿发育

1. 胎教是怎么回事	(36)
2. 胎教应及早进行	(39)
3. 孕妇要有好心情	(40)
4. 孕妇要有正确的审美观	(42)
5. 孕妇要想象胎儿是非常出众的	(43)
6. 孕妇应少看电视,多学习	(44)
7. 孕妇应进行适当的体育锻炼	(45)
8. 孕妇应多到大自然里去	(46)
9. 爸爸应该参与胎教	(47)
10. 让胎儿生活在标准语音的环境里	(47)
11. 准父母应对胎儿多说话	(48)
12. 孕妇与音乐结伴的好处	(49)
13. 教胎儿做操	(51)
14. 教胎儿做蹬肚游戏	(52)
15. 教胎儿学习	(53)
16. 教胎儿配合妈妈分娩	(54)
17. 应作胎教日志	(55)

四、孕期保健

1. 正确对待妊娠反应	(56)
-------------------	------

2. 妊娠剧吐的应对措施	(57)
3. 孕期需要丰富的营养	(58)
4. 不同孕期的营养特点	(59)
5. 孕妇应当重视补钙	(60)
6. 孕妇应当重视补铁	(60)
7. 孕妇不宜喝浓茶	(61)
8. 孕妇应当多到室外活动	(61)
9. 孕妇优生监护法	(62)
10. 孕妇禁用、慎用的药物	(63)
11. 孕妇应注意室内通风	(65)
12. 孕妇慎做 X 线检查	(66)
13. 孕妇慎做 B 超检查	(66)

五、产期保健

1. 必须进行产前诊断的孕妇	(68)
2. 羊膜腔穿刺检查及注意事项	(69)
3. 自然分娩的好处	(69)
4. 提高产力法	(70)
5. 自然分娩五法	(71)
6. 剖宫产的是与非	(72)

六、新生儿保健

1. 不要捆绑新生儿	(75)
------------------	------

2. 健康新生儿的一些数据	(76)
3. 检测新生儿的大脑	(76)
4. 婴儿保暖不宜太甚	(77)
5. 新生儿须保持适度安静	(78)
6. 母乳喂养好	(79)
7. 母乳是婴儿的最佳食品	(80)
8. 两侧乳房轮流喂奶	(82)
9. 不可用甜水代替白开水喂新生儿	(82)
10. 保护好婴儿的头颅	(83)
11. 新生儿发热的处理	(83)
12. 睫毛和胎发问题	(84)
13. 哺乳期妇女禁用、慎用的药物	(85)

七、新生儿的感官刺激

1. 感官刺激的意义	(87)
2. 新生儿不宜离开母亲	(88)
3. 新生儿应早点让亲友探视	(89)
4. 让新生儿感觉色差	(90)
5. 培养新生儿追视的能力	(90)
6. 玩具对新生儿的感官刺激	(90)
7. 让新生儿认物	(91)
8. 让新生儿感觉明暗、远近和方位	(92)
9. 尽早让新生儿的手动起来	(92)

10. 让新生儿早寻声源 (93)
11. 让新生儿体会各种气味和滋味 (93)
12. 多让新生儿触摸东西 (93)
13. 经常爱抚新生儿 (94)
14. 多给新生儿念儿歌 (94)
15. 新生儿也要早起 (95)

八、幼儿在会说话前教他认字

1. 让婴幼儿学认字比说话更容易 (96)
2. 幼儿认字 (97)
3. 幼儿学认字并不难 (97)
4. 幼儿认字的意义 (99)
5. 应先教幼儿基本词汇用字 (100)
6. 应先教与幼儿关系大的字 (101)
7. 应先教幼儿会说的字(音节) (101)
8. 教幼儿认字范例 (102)
9. 教幼儿认字须铺垫 (104)
10. 罗琳的奇迹 (105)

九、教孩子早点说话

1. 同孩子多说话 (107)
2. 婴儿听不懂也要同他讲 (108)
3. 婴儿逐步听懂话的原因 (110)

4. 应凑近婴儿的脸	(111)
5. 教新生儿做嘴巴操	(111)
6. 教孩子做健肺操	(112)
7. 让孩子多笑	(113)
8. 适当地让孩子哭	(113)
9. 提高孩子哭的质量	(114)
10. 婴幼儿哭声释义	(115)
11. 坚持给婴儿念童谣	(116)
12. 教孩子表演	(117)
13. 利用语言萌发期教孩子说话	(117)
14. 引逗孩子发音的方法	(118)
15. 老威特教小威特说话	(119)
16. 让婴儿多与同月龄儿接触	(119)
17. 需进行语言治疗的婴幼儿	(120)
18. 与孩子讲话应有讲究	(121)
19. 预防口吃	(121)
20. 诱导孩子以话代手势	(122)
21. 注意奶瓶的角度	(122)
22. 让孩子早吃硬的食物	(123)
23. 要充分调动孩子说话的兴趣	(123)
24. 要倾听孩子特殊的语音	(124)
25. 教孩子先学拼音	(124)
26. 1~1.5岁是学口语的关键期	(125)

- 27. 应正确对待孩子不通顺的话 (126)
- 28. 不断纠正孩子说错的话 (126)
- 29. 教孩子讲话应有准备 (127)
- 30. 拜播音员为师 (128)

十、运动训练

- 1. 利用无条件反射训练婴儿走路 (130)
- 2. 训练新生儿爬行的无条件反射能力 (131)
- 3. 训练孩子游泳的无条件反射能力 (132)
- 4. 锻炼婴儿觅食的无条件反射能力 (132)
- 5. 利用抓握的无条件反射进行锻炼 (133)
- 6. 婴儿的衣着要轻便 (133)
- 7. 用旋转法训练孩子的平衡能力 (134)
- 8. 经常给婴儿按摩 (136)
- 9. 教婴儿做操 (136)
- 10. 倒悬法训练婴儿抬头能力 (137)
- 11. 常规法抬头训练 (139)
- 12. 转头训练 (140)
- 13. 翻身训练 (140)
- 14. 独坐训练 (141)
- 15. 肘撑训练 (142)
- 16. 臂撑训练 (142)
- 17. 斜手倒立训练 (144)

18. 倒立行走训练	(144)
19. 仰卧起坐训练	(145)
20. 跪撑训练	(146)
21. 下蹲训练	(147)
22. 跳跃训练	(148)
23. 爬行训练	(148)
24. 悬挂训练	(149)
25. 攀登训练	(150)
26. 悬垂训练	(151)
27. 深蹲训练	(152)
28. 爬行的直立技巧训练	(153)
29. 坐姿的直立技巧训练	(154)
30. 正确使用学步车	(155)
31. 双竿助行	(156)

十一、动手健脑

1. 手可健脑	(158)
2. 教婴儿及早伸手取物	(159)
3. 不要给孩子穿袖子过长的衣服	(160)
4. 培养孩子注意力的分配能力	(160)
5. 教孩子做手指操	(161)
6. 教孩子早点使用筷子	(161)
7. 让孩子多玩结构玩具	(162)

8. 教孩子制作玩具	(162)
9. 不要过度指责孩子乱动手	(163)
10. 歌德对动手的评价	(164)
11. 少儿棋王和玩具	(164)
12. 教孩子打算盘	(165)
13. 教孩子早学电脑	(166)
14. 教孩子学习乐器	(167)
15. 让孩子多干些手指活	(168)
16. 教孩子写好汉字	(169)
17. 让孩子多用左手	(170)

十二、观察力训练

1. 观察是获取信息的主渠道	(172)
2. 幼儿观察事物的特点	(173)
3. 教孩子细心观察	(173)
4. 培养孩子观察的耐心	(174)
5. 顺序观察法训练	(174)
6. 重点观察法训练	(175)
7. 思考性观察训练	(176)
8. 引导孩子找出异常现象的原因	(177)
9. 角度观察法训练	(177)
10. 条件观察法训练	(178)
11. 比较观察法训练	(178)

12. 分解观察法训练	(179)
13. 连续观察法训练	(179)
14. 特征观察法训练	(180)
15. 多种观察法训练	(181)
16. 记录观察法训练	(181)
17. 旅游是最好的观察力训练方法	(182)

十三、注意力训练

1. 注意力是一切智力的基础	(183)
2. 训与不训大不同	(183)
3. 早训迟训不一样	(184)
4. 利用色彩进行训练	(185)
5. 利用亮光进行训练	(185)
6. 利用探视进行训练	(185)
7. 利用图画进行训练	(186)
8. 利用音乐进行训练	(186)
9. 利用讲话进行训练	(187)
10. 利用食物进行训练	(187)
11. 利用平衡进行训练	(188)
12. 利用瞄准进行训练	(188)
13. 利用迷宫进行训练	(189)
14. 利用玩具进行训练	(189)
15. 利用守候进行训练	(189)

16. 利用畏惧进行训练	(190)
17. 利用购物进行训练	(190)
18. 利用运动进行训练	(191)
19. 让孩子多做颈项运动	(191)
20. 利用故事进行训练	(192)
21. 吸引孩子专心听讲	(192)

十四、记忆力训练

1. 训练可以影响孩子的一生	(194)
2. 人类的记忆力亟待开发	(195)
3. 训练的一个重大成果	(196)
4. 训练应从孩子一出生就开始	(197)
5. 利用无意识记进行训练	(197)
6. 利用暗示进行训练	(198)
7. 利用判断进行训练	(201)
8. 让孩子及早有意识记	(201)
9. 利用好奇心进行训练	(203)
10. 利用汇报进行训练	(204)
11. 利用游戏进行训练	(205)
12. 利用文体活动进行训练	(206)
13. 忌说孩子记性不好	(207)
14. 对孩子的提问必须及时解答	(207)
15. 教孩子记笔记	(208)

十五、记忆技巧

1. 分类记忆法	(210)
2. 改错记忆法	(211)
3. 拼拆记忆法	(211)
4. 运算记忆法	(211)
5. 故事记忆法	(212)
6. 谐音记忆法	(213)
7. 熟悉记忆法	(214)
8. 分解记忆法	(214)
9. 思义记忆法	(214)
10. 愉悦记忆法	(215)
11. 缓急记忆法	(215)
12. 避免抑制记忆法	(216)
13. 时机记忆法	(217)
14. 适时记忆法	(218)
15. 直观记忆法	(218)
16. 歌诀记忆法	(219)
17. 兴趣记忆法	(219)
18. 特征记忆法	(220)
19. 物友记忆法	(220)
20. 理解记忆法	(221)
21. 避饱记忆法	(222)
22. 呼吸记忆法	(222)
23. 体育运动记忆法	(223)