

首创“在路上——回归自然”亲子旅行及早教模式

户外养育 新理念

红杏 著



“小驴佳佳”是这样练成的！

从**15**天开始游泳训练

4个月进行第一次旅行

1岁去云南，独自爬上160级台阶

2岁去西藏，挑战海拔5000米高度

2岁半前接触了轮滑、滑雪、游泳等运动

3岁闯大漠，体验极限户外



旅游卫视《有多远走多远》最小的母女行者



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



戶外體育 新理念



戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

戶外體育 · 體育 · 社會 · 文化

图书在版编目(CIP)数据

户外养育新理念 / 红杏著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2009

ISBN 978-7-5331-5208-6

I. 户… II. 红… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 042135 号

户外养育新理念

红杏 著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 青岛海尔丰彩印刷有限公司

地址: 青岛市重庆南路 99 号

邮编: 266032 电话: (0532)85751020

开本: 720mm×1020mm 1/16

印张: 9

版次: 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5208-6

定价: 19.80 元

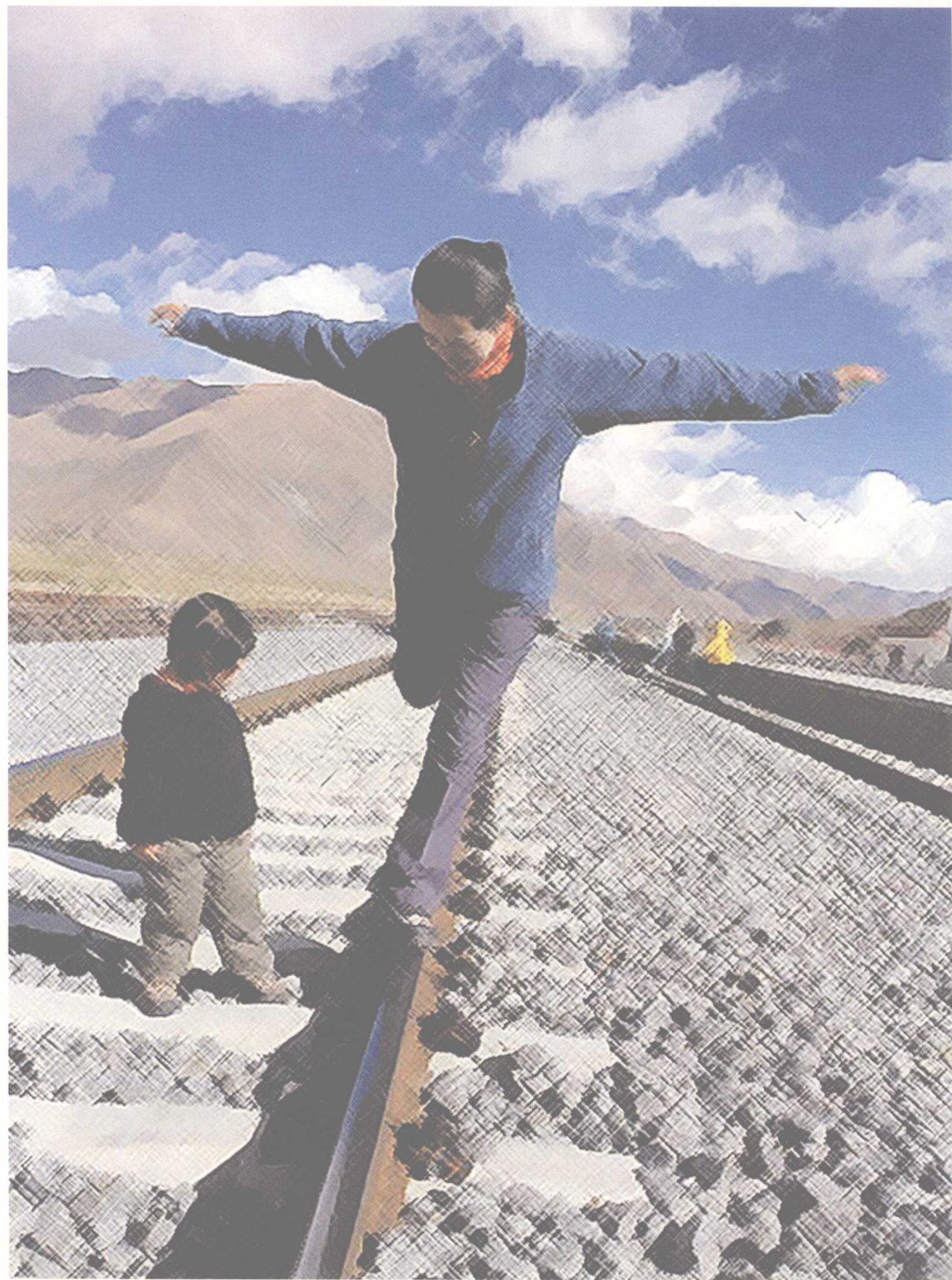
户外养育 新理念

红杏 著

首创“在路上——回归自然”
亲子旅行及早教模式



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



带着女儿走天涯

当我们面对孩子时，是否偶尔会想起自己的童年，孤独地坐在村口的小溪边，面对落日夕阳，想像着外面的世界……

我们是否还记得，童年时曾经流着口水在旷野中吹着蒲公英，想像它能飞到哪里去……

已经为人父母的我们，终日奔波在城市的钢筋水泥之中，连每天与孩子游戏 10 分钟都成了一种奢望，美其名曰：在奋斗，为了下一代……

我们为他们买来变形金刚和芭比娃娃，觉得这是：现代生活，

我们抢下他们捡拾来的石子和树枝，斥责他们：太脏……

此时，你是否留意过孩子眼中的渴望和失望……

你的孩子是否还知道：这个世界除了满街的汽车和高高的楼房，还有高山和森林；除了小熊维尼和凯蒂猫，自然界里，还存在无数的牛羊和飞鸟……

从佳佳出生起，我就坚持给佳佳比别的小孩少穿一件衣服，没出满月就每天两次带她下楼晒太阳，呼吸新鲜空气，出生 15 天在自家的浴缸里让佳佳练习游泳，当她会爬时，更是不加限制地让她满地的爬，以至于膝盖磨黑了，甚至起了茧子。

在佳佳刚刚 1 岁的时候，我带着她去了云南。有一个景点有 160 多级的台阶，对一个健康的成年人来说，要克服 2 000 多米的海拔高度，一口气爬上去都有些困难。这个天不怕地不怕的小家伙愣是自己一步步地爬了上去。当时已经是初冬了，佳佳手上没有戴手套，两只小手冻得通红，一边爬一边不时地看看自己的小手，地上满是沙子和小碎石，硌的小手生疼，我只是帮她把手上的沙子和小石头掸下去，小家伙最后坚持自己爬完了全程。这天正好是佳佳一岁生日的前一天，我想这就是她送给妈妈最好的生日礼物吧。

此后的每年，女儿过生日的时候，我都会送她一次长途旅行。

第二第三年去的是雪山和沙漠。

第四年，去云南的野象谷，寻找野生象群。

孩子小时候的任务就是玩（而你真正带他玩了吗？你会带他玩吗？）

这是我们的课题：长——让他健康地成长；学——让他快乐地学习；玩——让他尽情地玩……

户外养育，我健康！

户外生活，我快乐！

这本书告诉你，如何指导和帮助你的宝宝进行户外锻炼，体验快乐无极限！

这是一个关于另类玩法的样本，也许它并不具有代表性，但可以给你一些参考，让你的孩子增加快乐度。

红杏

户外养育新理念

从出生就开始的亲水行动

6

让兴趣成为学习的动力

10

创造条件让孩子接触自然

14

从小就在“成就感”中起步

30

爱，从小做起

26

孩子是家长的一面镜子

18

22

帮助别人也是快乐，感恩之情常记在心

Contents

目录

笑对孩子的眼泪

36

让孩子自由地滑降

40

免疫力，送给孩子最好的礼物

48

4个月时的长途旅行

60

佳佳的首次高原之行

64

边缘的体验，看到儿童的本能

90

爬行，比走路更重要的体验

92

没有蛋糕的1岁生日

98

西藏并不遥远

114



从出生就开始的亲水行动

由于是剖宫产，我担心没有经过产道挤压的佳佳会有小脑平衡不好的问题，于是从她出生后几天开始，我就经常捧着她的头，让她像在摇篮中一样来回摆动，逐渐地加大摆动幅度，形成了荡秋千一样的“悠”的样子，让她体验不平衡的感觉，以提高她的平衡能力。当然，这一过程要循序渐进，从每次一两分钟到5分钟，幅度也不能过大，要温柔，同时说一些话来逗她，让她感觉这是一个快乐的游戏。

所以，直到佳佳长大，她坐车在各种山路上都行进过，但很少出现晕车状况，对于秋千也是刚一接触就没有恐惧感。

在一个月子里，我一直没有增加什么特别的营养，甚至由于从怀孕开始一直胃口不好，几乎戒了荤食，连月嫂辛辛苦苦做的各种营养汤羹，每次也只是勉强喝下一小碗，那种感觉比喝药还难受。

对于这个只能用奶粉喂的孩子，我们一直是很粗线条地抚养，除了经常“折腾”（月嫂的评价），就是带她出门晒太阳。

其实，啰唆半天我就是想说：别太把自己当回事，粗枝大叶一些，抵抗力就强，孩子更是一样。每次看到我“折腾”刚出生没几天的孩子，我家的月嫂就甩出她那句经典的东北话：猴稀罕不等毛干。

在佳佳还没有出生的时候，我就确定了一个理念：就是在佳佳出生之后，我一定要让她做一个健康快乐的小宝宝。可以说我们一直沿着这个目标在努力着，从在家给她洗第一个澡开始，我们就坚持给她做抚触运动。

对这么小的孩子来说，这些运动有没有用呢？其实，从在子宫孕育时、包括从母体离开时，孩子就已经有一种运动的本能了，那么，对于他这种运动本能，你千万不要让他在出生之后终止。



Water



妈妈心得

对于婴儿来说，抚触运动可以增加她和亲人从感觉到感官上的接触，这种接触可以增进亲子的感情；同时，在做这种抚触运动的时候，我们会给她做一些被动操。具体是在她每天洗完澡之后，往她身上涂婴儿油的时候，顺便做一会儿，掰一掰小胳膊、捏一捏手指头脚趾头，再把她的小腿抬一抬，然后做一些曲腿、曲臂这样的动作，同时伴以“一二三四……”的口号，来增加她对运动的感觉和感知，以及规律性和节奏感，同时也增加肢体的灵活性。

从抚触运动开始，应该说佳佳便开始了她小小的运动生涯。

接下来在她出生大约 15 天的时候，我们就让她在家里尝试着在水中游泳。其实小孩在母体里的时候，一直是生活在羊水当中的，他对水有一种本能的适应力，对水并不恐惧。之所以长大后很多人对水产生了恐惧，是因为我们从小离开水的时间太久了。

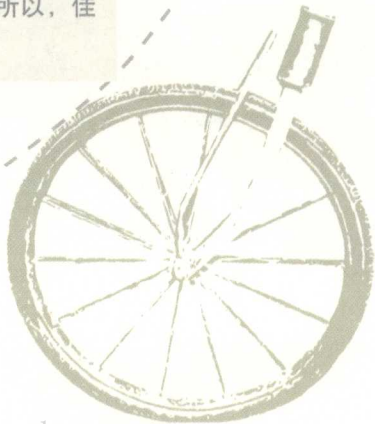
最初，我们用家里的浴缸作为她的游泳池，戴着婴儿用的那种小小的颈圈，作为一种保护来让她在水里面游泳。在家里游泳比去一些育儿中心方便，随时可以进行，还减少了交叉感染以及路上受风患感冒的几率。

第一次戴上颈圈将她放到水里之后，佳佳完全没有恐惧感，我记得她当时的感觉是突然愣了一下，可能一时没有反应过来自己在干什么，但她应该算是比较沉着、冷静的。一开始她不会动，你能感觉到她小小的身体在水里面试探着，首先是用肩膀带动身体来轻轻地晃动，过几分钟之后她似乎觉得：我的手和脚都可以在水里面动了。她就在水里面开始用手臂、用脚蹬水、划水，逐渐体验在水中的感觉。到第二次再把她放到水里的时候，她已经可以像个小青蛙一样在水里面轻松地划水玩了。

游了几次之后，她就在水里面可以自如地转身，逐渐地她觉得这是一个很有趣的运动，每次把她放到水里她就开始笑了。在她学会抓握东西之后，有两个小皮球就成了她在水里非常爱玩的玩具。

专家建议

给婴儿游泳的时间，每次不应该太长，在 15 分钟左右，水温应该和他的体温差不多，也就是在 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 的样子。以后再逐渐尝试，让水温稍微低一点，让孩子逐渐能适应稍微凉一点的环境。所以，佳佳长大以后，一直到现在耐寒能力都很强。





妈妈心得

佳佳在家里游泳，初期阶段是每一周左右会让她游一次，因为在孩子太小的时候，不必太频繁地让她去做过多的运动，循序渐进，千万不能拔苗助长。大约半岁之后，我们开始让她在充气泳池中戏水，1岁之后便带她到外面的游泳池玩水了。

在孩子不想下水的时候，千万不要强求孩子到水里面去，而是要引导他，让他自己“上道”。如果你的孩子从来没有下过水，第一次下水一定要非常地谨慎，要循序渐进，先让他玩水，喜欢玩水之后再慢慢地将他放到水里面去。如果孩子对水产生了恐惧感，就会有一种逆反心理，那样以后很长时间都难以再学游泳了。对于小孩子的各项技能的培养应该顺其自然，游泳并不是一定要让孩子早早学会，四五岁再学习技巧即可，婴幼儿时期就是“玩水”，让孩子喜欢水，对水没有恐惧感就是我们的目标。

让兴趣成为学习的动力

佳佳的学习经历算是够早的了：在她 50 天大的时候，我就开始带着她去育婴中心进行一些培训。记得第一次带她去时，她自己还不会坐。我把汽车副驾驶座的靠背放平，让她躺在上面，用安全带把她系上，我们娘俩就那样进行了第一次独立出行。

在育婴中心我们进行了宝宝技能训练，学习了一些科学的养育方式，能够给孩子健康快乐的游戏和学习环境是我们当家长最实际的行动。

第一次上课，佳佳就特别精神，一节 45 分钟的课程竟让孩子如此开心、好奇。两个月大的孩子像个小学生一样，追逐着老师温柔的目光、亲切的笑容。在课堂上她不吃奶，也不睡觉，始终很专注。这堂生动的技能训练让我折服了，以至于后来不论刮风下雨，我都坚持带她跑上 30 千米去上技能训练课。通过学习，我们增加了很多育儿的经验，学习了很多科学有效的养育方式，我们充分感受到了“方法”的力量。

佳佳从会坐着开始，就显露出了她好动的天性，我很欣赏她的活泼与开朗，但也有些担心她缺少专注力。到佳佳 10 个月的时候，我又开始带她到早教中心上亲子课。佳佳活泼好动，在早教中心上课的初期阶段，她一直不能专心地听老师讲课，能安静几分钟都觉得很不错了。我始终对其他小朋友带来的搅扰有些歉疚，但又不想扼杀她我行我素的天性，也曾经很矛盾。在和老师多次探讨与调整对待这个“小淘气”的方法后，10 分钟、20 分钟、40 分钟……她在课堂上逐渐安静了下来，在家中也可以听我们的话做事情了。上亲子课成了她每周最盼望的事情，每次到上课的时候，她都知道早早地穿好鞋子等在家门口，催促着妈妈早点出门。至今，佳佳已经在早教中心学习 4 年，从启蒙班到音乐班，再到感官班，还有现在的童歌谣和童游戏，佳佳每次上课都是一次愉快的旅行。更主要的，是他们让我的“小淘气”在上课时居然也有模有样地像个乖乖女了。

Interest



妈妈心得

我们在每次旅行当中遇到能给佳佳讲解的天文、气象、动植物、民间工艺等情景时，都会不失时机地开展我们的自然教育，让孩子在旅行中以体验的方式学到很多知识，实地讲解“十万个为什么”。

都说女孩子在数学方面会学得比男孩子差些，我们便加强了她这方面的练习。数学班的课程使佳佳在上幼儿园之前就学会了数数和认识数字以及数字间的关系，而感官课则教会孩子认识不同物质的材质和一些简单的化学现象，为以后的学习打下一些基础。别小看这些课程，也许有些人认为小孩子学这些没用，但是孩子在接触到诸如——光的折射现象（彩虹）、不同液体的溶解力等小实验时，他们往往是很有兴趣的，这些实验会在他们心中留下印象，这种印象会在今后的相关学习中被记忆重拾，从而对此不会陌生，降低将来的学习难度。

早教中心的亲子课程其实也是在教给父母先进的养育知识。从早期精细动作的培养到后来舞蹈课大动作的培养，从美术知识到对音乐的理解，在孩子不同的阶段，早教中心教给家长应该如何去引导孩子进行相应的学习。课上家长跟孩子一起学习，对家长来说也是一个提高的过程。

对宝宝来说，当她长大懂事以后，家长的这番苦心一定是她最受用的财富。

佳佳会走路后的第一个“六一”，在温馨热闹的party现场，老师们各显其能表演了很多可爱的节目，佳佳一直认真地看着，我不知道她那小心思想些什么，但能感觉到她很喜欢那天的气氛。有个小女孩表演杂技的节目是佳佳看得最认真的一个，结果回到家里她就在床上自己研究着练习，居然没几天就能自己翻前滚翻和劈叉了，看来孩子的模仿力还真不可小看。而各种有意无意的学习都会成为她的积累，在未来的时间中显露出重要的作用。

到了两岁多，佳佳开始喜欢舞蹈了，她经常提出要学舞蹈，自己也时常跳起自编的舞蹈，但是3岁前的孩子还太小，骨骼发育还不成熟，好容易熬到了3岁半，经过简单的考察，我们给她报了一个舞蹈班。对于基本功，我们并不要求她的练习一定要达到什么目标，能够通过舞蹈练习调整形体动作的状态，培养外形气质（内在气质则需提高各方面修为全面培养）也就可以了。



妈妈心得

佳佳在旅行中现场接触到了藏族、彝族、佤族、布朗族、傣族等舞蹈，所以，在她的“原创”舞蹈中可以看到很多旅行当中学来的招式，而这些观察也使她对舞蹈的兴趣大增，认为跳舞可以是生活当中的一部分。

到目前为止，佳佳的学习生涯还是停留在“兴趣”上，对于一些补习性的学习班我们还没有接触。从她懂事起，每次给她报班我们也都是先征求她的意见。

创造条件让孩子接触自然

对于生活在城市的孩子，看到的绿色除了街边的绿化带，可能也就是一年里为数不多的几次公园和植物园之旅了，而那些植物往往是许看不许摸的。对于植物是如何生长的、我们每天吃的东西是从哪里来的，不但很多城里的孩子，就是孩子的父母们，真正了解这些的又有多少呢？

为了能让佳佳了解植物的生长过程，了解大自然的规律，我们专门在北京的郊区租了一个院子。院子里有两小片地，我们带她春播、夏锄、秋收、冬藏。我们不是一定想让她将来成为植物或者农学方面的专家，只是希望她能知道自然界中的植物是如何生长的、我们吃的蔬菜是从哪里来的。我们希望通过这种劳动和认识，让她在玩耍中感受植物的生长过程。进而，让她学会珍惜一切生命，不论是动物还是植物，让她学会尊敬自然、尊重我们生活的环境，并且尊重自己的劳动，不要輕易地浪费一切资源。

租大院的第一年我们带佳佳一起种了南瓜、黄瓜、葫芦和圣女果。那时佳佳刚1岁多，还不太会说话，她学会的第一批词汇就包括“摘、葫芦、菜”等，那时她知道了如何给菜地浇水，认识了几种野草，还有七星瓢虫、蟾蜍、燕子、蚯蚓等生物，还能尽情地玩土、玩水……

到了第二年，佳佳已经会自己播种、浇水、拔草了。通过完整的种植及收获过程，佳佳了解了不少相关知识，也在劳动中锻炼了身体。

这一年我们又把充气泳池在大院支开，让佳佳在里面玩水。对于凉水，佳佳也不畏惧，即使水温只有 $23^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ （通常健身房的泳池水温为 $26^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ ），佳佳也能适应，增加了她的耐受力 and 抵抗力。而当我们邀请了其他小朋友一起来大院玩耍时，有的小朋友却不幸着凉感冒了，对此我们很内疚，同时更加觉得平时的适应性锻炼是很重要的。

