



主编：高尔基 著：高尔基

- 让孩子获得良好的传统美德
- 为孩子健康成长提供优越条件
- 为培育“四有”新人奠定基础

成才三部曲

——优生·优育·优教

(川)新登字 010 号

责任编辑 罗 敏

封面设计 王庆伦

技术设计 刘黎东

郑惠连 李长顺 主编

成才三部曲:优生、优育、优教

重庆出版社出版、发行(重庆长江二路 205 号)

新华书店经销 重庆电力印刷厂印刷

•

开本 787×1092 1/32 印张 15.375 插页 4 字数 310 千

1994 年 12 月第一版 1994 年 12 月第一版第一次印刷

印数:1—5 000

•

ISBN 7-5366-2718-1/R · 139

科技新书目 318-307

定价 8.80 元

主 编：郑惠连 李长岷

编 委：（按姓氏笔画排列）

刘邦惠 李长岷 张宝莉 杨锡强

罗 敏 郑惠连 蔡方成

著 者：李长岷 西南师范大学教育科学研究所教授

郑惠连 重庆医科大学儿童医院教授

陈尔琰 重庆医科大学儿童医院教授

杨锡强 重庆医科大学儿童医院教授

蔡方成 重庆医科大学儿童医院教授

张宝莉 重庆医科大学附属二院教授

刘正全 重庆医科大学儿童医院教授

杜开济 深圳蛇口工业区联合医院副教授

徐天鹤 重庆医科大学儿童医院副教授

刘邦惠 西南师范大学教育系副教授

刘云艳 西南师范大学教育系讲师

XAN24405

96
R174
129

2

内 容 提 要

全书分为四篇。第一篇以医学遗传学为基础,进而介绍了各种优生措施,阐明了怎样才能孕育健壮、聪颖的后代;第二篇从小儿体格发育规律、神经-心理发育规律、小儿营养和小儿保健四个方面论述了为孩子健康成长如何提供优良的养育条件;第三篇以儿童心理发育为轴线,讲述了从新生儿到少年,怎样优化家庭教育,使孩子成为身心健全、品学兼优的人才;第四篇从14个方面系统地介绍了孩子常见疾病的原因、早期识别、治疗原则、家庭护理以及预防要点。总之,将孩子成长中的一切热点与难点集中成为347个问题,逐一向读者进行解答。最后附有儿童体重和身高的衡量值表、从出生到3岁小儿生长发育规律表、常用食物主要营养成分表及家庭药箱配备表。全书文字流畅,说理透彻,深入浅出,简明实用,涉及知识面广,且有相当深度,为广大父母及儿童工作者培育人才提供了全面的指导。



C233624

前 言

对新一代实行优生、教养,提高民族人口素质,这是面临 21 世纪在我国实现现代化,促进祖国兴旺发达的、有远见的战略决策。

为此,1989 年 9 月初在北京专门召开了全国优生、优育、优教讨论会(以下简称“全国三优会议”)。会议阐明了“三优”的深远意义,并组织协调有关方面着手制定在全国实施“三优”的总体规划。这次会议在社会上引起了强烈的反响,并受到国际儿童发展组织的赞赏。

“三优”即优生、优育、优教三位一体的简称。其宗旨就是主张对新一代实行优生、优化养育和优化教育,把他们培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的人。在全国范围实施“三优”的总体规划 and 行动纲领,就叫做“三优工程”。这是一项规模宏伟的社会主义精神文明建设工程。

“三优”工程体系,实际是指新生个体从成形到成才所经历的三个发展步骤。首先实行优生,通过亲体遗传基因形成正常的胚胎;随之进行优育,通过科学地抚育、喂养,保证个体健康成长;继之施行优教,促进个体全面发展,造就“四有”人才。三者一脉相承,势如行云流水,谱成人生发展的三部曲。

“三优”的优化,实质上就是科学化。人类遗传与优生学,人体生理卫生与保育学,个体身心发展与教育学,这些专门的

学科体系乃是“三优”的理论基础。开展“三优”工作,首先必须把有关“三优”的知识普及到家喻户晓,使“三优工程”落实到千家万户,才可望见到成效。宣传、普及“三优”知识,将是一项艰巨复杂的社会教育任务。

就当前我国现实来看,“三优”的宣教工作还未广泛普及,“三优工程”有待全面开展。在全国人口中,生育、养育、教育尚优化标准尚远,种种负面效应却所在多有。诸如,生育方面,尚有早婚、近亲通婚陋习,或忽视妊娠期卫生保健,而至每年竟有30多万的智残、弱质婴儿出世。在养育方面,忽视母乳喂养,滥服补剂,造成许多婴幼儿体质病态畸形;在生活行为上娇惯、溺爱,从小就养成儿童性格偏态。在教育方面,重智轻德,过早定向,扼杀个性全面发展;或拔苗助长,加重学生负担,导致厌学、偏废。凡此种种,触目惊心。“三优”不行,“四有”人才何以产生?

为了响应“全国三优会议”的号召,适应当前开展宣传“三优工程”的需要,1991年初,重庆出版社邀请了重庆医科大学、西南师范大学和重庆市家庭教育研究会等单位的一些专家、教授,组成一个编辑委员会,筹划编写一本宣讲“三优”的科普读物,经反复推敲,最后命名为《成才三部曲:优生、优育、优教》。

全书内容较系统全面,包括四篇。优生篇结合简述遗传学知识;优育篇中心是生理发育、营养保健;优教篇贯穿着儿童心理发展;疾病防治篇介绍儿科常见病的识别治疗、预防原则和家庭护理。编写的体制是,在篇下设专题;按学科体系,四篇共列出25个专题。每专题用提问方式进行解析,全书共提出347个问题。这些问题都是现实生活中的热点、难点问题,家

长必须正确对待、处理。对问题的解析,力求文字通俗,事例生动,使其有中等文化程度的读者能顺利阅读。

本书的读者对象,主要是当代父母和即将或准备为人父母者。就此意义而言,本书也就是一本“家长必读”。本书也给从事计划生育、妇幼保健和家庭教育的工作者提供业务知识指导。因此,本书可谓“三优工程指南”。本书对有志于研修儿童发展和人才开发科学的同志提供“三优知识基础”,可作为入门导引。此外,本书对于面对儿童生活服务(如儿童文艺创作、玩具制作、服装设计等)的人员提供咨询、参考。

本书编写工作历时两年多,本书责任编辑和编写人员勤恳工作,各尝辛苦。编委会对每篇文稿都经再三斟酌,反复评议,编写执笔人亦能从善如流,精心琢磨,不惜三易其稿。今统编、定稿落成,实堪庆幸。惟因本书内容涉及的学科范畴深广,编委自愧才疏学浅,难以统筹深涉,其中疵漏、短见之处恐在所难免。敬祈同行学长不吝赐教,还望广大读者反馈信息,俾有所增益而得以改进,则幸甚矣。

编 者

1993年9月1日

目 录

优生篇	(1)
一、遗传学的基本知识.....	(1)
1. 什么叫遗传和变异?	(1)
2. 什么是遗传基因?	(1)
3. 什么是染色体? 它与遗传有什么关系?	(2)
4. 什么是遗传性疾病?	(3)
5. 什么叫单基因病?	(4)
6. 哪些是常见的单基因病?	(5)
7. 什么是与性别有关的单基因病?	(6)
8. 什么是多基因病? 它有哪些特点?	(7)
9. 染色体病是怎么回事?	(8)
10. 有哪些常见的染色体病?	(9)
11. 遗传病是不是“不治之症”?	(10)
12. 如何避免和减少遗传性疾病?	(11)
13. 什么叫遗传咨询?	(12)
14. 哪些遗传病患者不能结婚或不宜生育?	(13)
15. 生男生女能否由自己安排?	(13)
16. 第一个孩子是病残,能否生育第二个孩子?	(14)
二、浅谈优生.....	(15)
17. 什么是优生?	(16)
18. 优生学包括哪些内容?	(17)
19. 什么是近亲? 为什么近亲不能婚配?	(17)
20. 择友、选配偶应有哪些思想准备?	(18)

21. 理想的结婚年龄是多大?	(19)
22. 为什么要进行婚前检查?	(19)
23. 已婚夫妇如何选择最佳生育年龄?	(20)
24. 什么是优境学?	(21)
25. 什么是优生受孕?	(22)
26. 早孕期孕母应注意些什么?	(23)
27. 如何对待早孕妊娠反应?	(24)
28. 饮酒对胎儿有影响吗?	(25)
29. 孕妇吸烟对胎儿有害吗?	(25)
30. 为什么孕妇要保持良好的情绪?	(26)
31. 孕妇患病毒性感染对胎儿有什么影响?	(27)
32. 哪些药物对胎儿有不良影响?	(28)
33. 孕妇能照 X 光片吗?	(29)
34. 孕妇可以进行“B 超”检查吗?	(29)
35. 孕妇的营养为什么很重要? 怎样注意孕妇的饮食?	(30)
36. 孕妇应当怎样保护乳房?	(31)
37. 什么是胎教?	(32)
38. 如何具体进行胎教?	(34)
39. 为实现优生, 孕妇生活中有哪七项事需注意?	(35)
40. 产前检查有哪些内容? 有什么重要性?	(36)
41. 什么是产前诊断? 哪些孕妇是产前诊断的对象?	(37)
42. 优生性人工授精是怎么回事?	(38)
43. “试管婴儿”是怎么回事?	(39)
优生篇	(41)
一、小儿体格生长发育	(41)
44. 怎样划分小儿年龄阶段?	(41)
45. 什么叫生长? 什么叫发育? 小儿体格发育有哪些特点?	(42)

46. 孩子体重增长有规律性吗?	(44)
47. 孩子太胖了好不好?	(45)
48. 小儿身高怎样增长? 怎样测量身高?	(47)
49. 孩子身高受哪些因素影响? 怎样预测您孩子的最终身高?	(48)
50. 小儿什么时候出牙及换牙? 有哪些注意事项?	(49)
51. 孩子的头颅是怎样发育的?	(51)
52. 您是否注意到了,刚出生的孩子头比胸大?	(53)
53. “坐有坐相,站有站相”为什么对孩子很重要?	(53)
54. 青春期孩子怎样长个子?	(55)
55. 青春期的孩子有哪些生理变化?	(56)
二、小儿神经—心理发育.....	(57)
56. 小儿大脑如何发育?	(57)
57. 出生以后哪些因素可能影响小儿的大脑发育?	(59)
58. 何谓智力发育的关键时期?	(60)
59. 什么叫智商?	(62)
60. 我国试用的智能测试方法有哪些?	(64)
61. 怎样看待智能测验?	(65)
62. 小儿的感知觉怎样发育? 如何保护小儿的视觉、听觉?	(67)
63. 孩子的动作发育有什么规律?	(69)
64. 孩子的语言是怎样发育的?	(71)
三、小儿营养.....	(72)
65. 什么叫营养? 为何要特别重视小儿营养?	(72)
66. 人体所需的营养素有那些?	(73)
67. 蛋白质在营养中有什么重要性?	(76)
68. 脂肪为什么是孩子生长发育不可缺少的物质?	(77)
69. 糖类在孩子营养中占有什么样的地位?	(79)

70. 为什么说喝水比吃饭更重要?	(80)
71. 维生素对健康有什么作用?	(81)
72. 晒太阳也能摄取营养吗?	(82)
73. 孩子为什么要多吃一些红、黄色植物?	(83)
74. 独生子女常吃白面包、精米饭好不好?	(84)
75. 独生子女为啥会贫血?	(86)
76. 预防孩子缺铁性贫血有什么好办法?	(87)
77. 锌对小儿发育有什么重要意义?	(88)
78. 为什么要大力提倡母乳喂养?	(89)
79. 如何进行母乳喂养?	(90)
80. 牛乳有哪些优缺点?	(93)
81. 对婴儿如何进行牛奶喂养?	(94)
82. 怎样调制奶粉才正确?	(96)
83. 麦乳精、炼乳能作为婴儿主食吗?	(97)
84. 单用米粉、奶糕喂养小儿好不好?	(98)
85. 婴儿长到一定时候为什么要断奶? 怎样断奶?	(99)
86. 给孩子添加辅食要注意什么?	(101)
87. 怎样为1岁以内小孩添加断奶食品?	(102)
88. 怎样安排1—3岁幼儿的饮食?	(103)
89. 什么是平衡饮食?	(104)
90. 孩子不吃早餐好不好? 为什么小学生要课间加餐?	(105)
91. 怎样合理安排孩子的一日三餐?	(107)
92. 怎样看待强化食品?	(107)
93. 孩子吃零食好不好?	(109)
94. 孩子吃“补品”好不好?	(110)
95. 孩子喝饮料好还是喝开水好?	(111)
四、小儿保健	(112)
96. 为什么要对未满月的孩子进行家庭访视?	(112)
97. 新生的宝宝为什么会体温不升?	(113)

98. 怎样护理新生儿的皮肤?	(114)
99. 探望新生儿的人多好不好? 怎样预防感染?	(115)
100. 怎样知道未满月的宝宝生病了?	(116)
101. 孩子为什么要定期进行体格检查?	(117)
102. 什么叫计划免疫? 怎样安排计划免疫程序?	(118)
103. 预防接种有哪些反应?	(121)
104. 为什么要提倡从婴幼儿时开始体格锻炼?	(122)
105. 怎样让孩子进行日光浴?	(123)
106. 怎样让孩子进行水锻炼?	(124)
107. 孩子需要多少睡眠时间?	(125)
108. 怎样培养孩子良好的睡眠习惯?	(126)
优教篇	(128)
一、儿童心理学简述	(129)
109. 什么是心理现象?	(129)
110. 什么是儿童心理学?	(130)
111. 怎样划分儿童心理发展的年龄阶段?	(131)
112. 为什么要重视儿童心理发展中的转变期?	(132)
113. 遗传和环境在儿童心理发展中起什么作用?	(133)
114. 独生子女有独特的心理特征吗? 怎样避免形成独生子女 消极的心理品质?	(135)
115. 独生子女家长有哪几种心态?	(136)
11+6. 家长怎样才能当好孩子的第一任教师?	(139)
二、3岁以前儿童心理的发展特点与教育	(140)
117. 孩子的几种主要感知能力是怎样发展的?	(140)
118. 怎样培养3岁以前孩子的感知能力?	(143)
119. 为什么说放手让孩子活动,会使孩子头脑聪明?	(146)
120. 3岁以前孩子动作协调性与灵活性的训练方法有哪些?	(148)

121. 怎样训练 1 岁以内孩子的听力和发音?	(151)
122. 怎样帮助 1—3 岁的孩子发展口语表达能力?	(153)
三、3—6 岁幼儿心理的发展特点与教育	(156)
123. 幼儿思维的特点是什么?	(156)
124. 怎样丰富幼儿的词汇?	(158)
125. 幼儿性格是怎样形成的? 有哪几种类型的性格?	(160)
126. 怎样对待儿童的任性问题?	(163)
127. 幼儿的逆反任性是怎样形成的? 如何纠正?	(165)
128. 独生子女都任性吗?	(166)
129. 好奇好问是幼儿的天性, 家长应怎样加以保护和引导?	(167)
130. 幼儿说谎是不诚实的表现吗?	(169)
131. 幼儿太胆小、怯生, 怎么办?	(171)
132. 怎样培养孩子的责任感?	(173)
133. 从小把孩子培养成艺术人才, 这种想法对吗?	(175)
134. 什么是早期教育?	(178)
135. 早期教育的原则有哪些?	(180)
136. 早期教育的方法有哪些?	(183)
137. 什么是超常儿童? 他们有哪些类型及特点?	(186)
138. 超常儿童一定能成才吗?	(188)
139. 什么是弱智儿童? 父母应如何对待弱智儿童?	(191)
四、小学生的家庭教育	(193)
140. 什么是入学儿童的心理适应?	(193)
141. 家长怎样帮助儿童适应学校生活?	(196)
142. 提前入学为什么对儿童发展极为不利?	(198)
143. 怎样培养小学生浓厚的学习兴趣?	(201)
144. 怎样培养小学生的注意力?	(202)
145. 怎样培养小学生的观察力?	(204)

146. 怎样培养小学生的记忆力?	(206)
147. 怎样培养小学生的想象力?	(208)
148. 怎样训练小学生的思维?	(210)
149. 怎样培养小学生良好的情感?	(212)
150. 怎样培养小学生的语言表达能力?	(213)
151. 怎样指导小学生的课外阅读?	(215)
152. 怎样让小学生学会正确地评价自己?	(217)
153. 怎样培养小学生的自尊心和自信心?	(219)
154. 怎样看待小学生言行不一致的现象?	(221)
155. 怎样培养小学生的社交能力?	(222)
156. 怎样培养小学生勤劳俭朴的优秀品质?	(224)
157. 怎样指导小学生花零用钱?	(226)
158. 怎样辅导小学生学习?	(227)
五、初中生的家庭教育	(228)
159. 初中生心理发展的主要特点是什么?	(228)
160. 初中生智力发展的特点是什么?	(230)
161. 初中生情感发展有什么特点?	(232)
162. 怎样对待初中生的独立意识?	(234)
163. 怎样关心初中生的人际交往?	(236)
164. 怎样对待与引导初中生发展兴趣爱好?	(238)
165. 怎样引导孩子树立正确的人生理想?	(240)
166. 为什么初中生容易受荒诞、淫秽书刊的毒害?	(242)
167. 初中生的异常心理与家庭教育有什么关系?	(243)
168. 应该怎样看待少年的早恋?	(246)
169. 少年早恋有哪些特点和原因?	(247)
170. 怎样对待少年早恋?	(249)
疾病防治篇	(252)
一、新生儿常见疾病	(252)

171. 初生婴儿出生时不哭是病吗?	(252)
172. 怎样对待新生儿皮肤发黄?	(253)
173. 什么是新生儿产瘤和头颅血肿?	(254)
174. 新生儿呕吐的常见原因有哪些?	(255)
175. 如何注意新生儿的口腔卫生?	(257)
176. 新生儿硬肿症是怎么回事?	(258)
177. 怎样防治及护理新生儿脐炎?	(259)
178. 如何早期发现新生儿肺炎?	(260)
179. 您知道什么是新生儿破伤风吗?	(261)
180. 怎样警惕新生儿败血症?	(262)
181. 新生儿化脓性脑膜炎有什么危害?	(263)
182. 新生儿可能出现哪些危重症状?	(264)
二、小儿常见营养性疾病	(266)
183. 为什么小儿会发生营养不良?	(266)
184. 小儿营养不良有哪些表现?	(267)
185. 如何预防和治疗小儿营养不良?	(268)
186. “软骨病”是怎么回事?	(270)
187. 孩子有了“软骨病”怎么办?	(271)
188. “大方头”、“鸡胸”、肋缘外翻及“O”型或“X”型腿,都需要 维生素D治疗吗?	(272)
189. 如何防止维生素D中毒或维生素A中毒?	(273)
190. 微量元素缺乏症是怎么一回事?	(274)
191. 营养过剩对孩子的健康有好处吗?	(275)
192. 孩子患病时,如何调整饮食?	(275)
三、小儿常见呼吸道疾病	(276)
193. 为什么孩子越小越容易患呼吸道感染?	(276)
194. 婴幼儿感冒的特点和家庭治疗要点有哪些?	(278)
195. 什么是年长儿感冒的特点及家庭防治要点?	(279)

196. 怎样减少小儿呼吸道疾病的发生?	(280)
197. 要不要重视小孩咳嗽?	(281)
198. 为什么婴幼儿咳声嘶哑要早治?	(282)
199. 怎么防治小儿时期的哮喘?	(283)
四、小儿常见血液疾病	(286)
200. 什么叫贫血?	(286)
201. 贫血有哪些主要类型?	(287)
202. 小儿为什么容易患缺铁性贫血?	(288)
203. 缺铁性贫血有哪些临床表现和防治方法?	(289)
204. 哪种贫血需要注射维生素 B ₁₂ ?	(290)
205. 再生障碍性贫血是怎么回事?	(291)
206. 先天性单纯红细胞系统再生障碍是怎么回事?	(293)
207. 海洋性贫血是怎么回事?	(293)
208. 胡豆黄是怎么回事?	(295)
209. 紫癜有哪些常见原因?	(296)
210. 什么是血友病?	(297)
211. 小儿淋巴结肿大有哪些原因?	(299)
212. 怎样正确认识小儿时期的白血病?	(300)
五、小儿常见的心脏疾病	(301)
213. 什么是先天性心脏病?	(301)
214. 发生先天性心脏病有哪些因素?	(303)
215. 什么是风湿热?	(304)
216. 风湿性心脏病是怎么回事?	(306)
217. 病毒性心肌炎有些什么现象?	(308)
218. 儿童常见的关节痛有哪些原因?	(310)
219. 这些是心脏病的表现吗?	(311)
220. 什么叫川崎病?	(313)
六、小儿常见泌尿、生殖系统疾病	(315)

221. 小儿泌尿系统的特点有哪些？	(315)
222. 常见的小儿排尿异常情况有哪些？	(315)
223. 尿的颜色改变是某些疾病的重要线索吗？	(316)
224. 小儿泌尿道感染的特点是什么？	(317)
225. 小儿急性肾炎有什么表现？	(318)
226. 孩子患了急性肾炎怎么办？	(318)
227. 什么叫隐睾？	(320)
228. “缩阴症”是不是疾病？	(320)
229. 为什么应及早治疗男孩的包茎？	(321)
七、小儿常见神经、心理疾病	(321)
230. 婴幼儿啼哭时呼吸暂停是怎么回事？	(321)
231. 宝宝为什么要哭闹？	(322)
232. 孩子为什么在熟睡中突发惊恐与乱叫？	(324)
233. 什么是梦游症？	(324)
234. 小孩尿床怎样防治？	(325)
235. 如何正确对待儿童习惯性会阴部摩擦行为？	(327)
236. 是孩子调皮做怪相，还是有病？	(328)
237. 如何正确认识多动症？	(330)
238. 如何防治小儿时期的高热惊厥？	(332)
239. 小孩在家发生抽风怎么办？	(333)
240. 为什么对单纯母乳喂养的婴儿要警惕颅内出血？	(334)
241. 如何早期发现小婴儿患脑膜炎？	(336)
242. “抽脊水”(腰椎穿刺)会使小孩变傻吗？	(337)
243. 癫痫是不是一种遗传疾病？	(338)
244. 怎样才能把癫痫病治好？	(339)
245. 抗癫痫药对孩子智力发育有影响吗？	(341)
246. 如何尽早地发现智能迟缓儿童？	(342)
247. 孩子智能迟缓怎么办？	(343)
248. 怎样才能早期发现脑性瘫痪患儿？	(345)