

最新育儿系列丛书

张宪安 编著



育聪明儿之道

中国医药科技出版社

聪明儿之道



聪明儿之道

中国出版集团

登记证号: (京) 075 号

内 容 提 要

本书运用现代优生优育学、人类遗传学、教育学、心理学和医学的理论观点,深入浅出地阐述了良好的遗传素质、环境教养和激发孩子的主观能动性是开发智力,促进成才的三大要素,并从婚前择偶、孕期保健、科学喂养、抓紧“敏感期”进行早期教育,注意心理发育,创造良好教育环境等方面介绍了开发孩子智力,促进智力发育的具体方法。

本书文字通俗易懂,内容简明扼要,切合实用,以奉献给正在恋爱择偶的男女青年,已经结婚准备生个宝宝的年轻夫妇,已经有了孩子的爸爸妈妈,疼爱孙子孙女的爷爷奶奶、外公外婆,以及从事幼儿园、小学教育工作的老师。本书是孕育和教养孩子智力聪慧的良师益友,是开发孩子智力,从小就培养孩子德、智、体全面发展实用性很强的必备参考书。

最新育儿系列丛书

育 聪 明 儿 之 道

张宪安 杨碧云 编著

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
(邮政编码 100810)

河北省昌黎县印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

开本 787×1092mm¹/₃₂ 印张 8
字数 168 千字 印数 1—4700
1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷
ISBN 7-5067-0602-4/R·0534

定价: 4.20元

最新育儿系列丛书

育儿须知 〔日〕 内藤寿七郎著

李华武等译

育聪明儿之道 张宪安等编著

孕期保健月月谈 於晶寰等编著

孕期保健与优生 汪受传等编著

婴儿保健月月谈 刘秉钧等编著

婴幼儿常见病防治问答 王立兴等编著

前 言

古今中外，天下的父母都深深地爱着自己的孩子。社会、家庭、父母都希望自己的后代身心健康、智力聪慧、品德优良，长大成为家庭和国家的栋梁。可是，现实却并不如人意，有的孩子天资聪颖，有的却是痴呆；有的天赋虽高长大了却又智力平平；有的孩提时并不那么聪明，长大了却又成了发明家、科学家。人们不禁要问，人的聪明才智究竟从何而来？为什么有的人能成为天才，有的成为常人，有的却又成为痴呆？现代科学研究的大量资料告诉我们，天才并非天生之才，古今中外没有任何一个人生下来就是天才；而先天遗传素质、后天教养环境和个人主观努力是影响智力发展的三大要素，一个人的智力发展是这三大要素相互作用的结果。人们的先天遗传素质不一样，后天教养环境不一样，个人主观努力不一样，从而造成了人们的智力差异。

遗传素质是人类智力发展的物质基础。遗传素质健全与否，直接影响人的身体健康和智力发展。但是，遗传素质本身并不是智力，它只是提供了智力发展良好的物质基础，提供了智力良好发展的可能性。这种可能性要通过环境教养作用，要有不断的知识信息刺激大脑，智力才会发育，才能使人聪明。一个有良好遗传素质的人，如果自幼就脱离了人类社会环境，不接受任何教育的影响，他的智力则不能得到发展，长大了也不可能有正常人的智力。

虽然良好的遗传素质和教养环境是智力发育的必要条件，但遗传素质是不会自然而然地形成人的智力，环境和教

{1}

育的作用也不会机械地被动地为人所接受，并促进智力发展起来，不通过个人主观努力，不通过思维记忆，素质再优秀，环境教养条件再好，也不可能促进智力发育。相反，即使遗传素质或教养环境差点，只要勤奋刻苦地学习，也可以成为一个智力聪慧，功成名就的有用之才。

本书区别于其他儿童早期教育书籍的特点，就是基于上述观点，深入浅出地论述了遗传素质、教养环境、心理素质对孩子智力发育的作用和影响，并运用现代优生优育学、遗传学、教育学、心理学和医学的理论观点，从婚前择偶、注意孕期保健、科学喂养、抓紧“敏感期”进行早期教育、注意心理发育、创造良好的家庭教育环境等6个方面介绍了孕育和教养孩子聪明的具体方法。以奉献给正在恋爱择偶的青年男女、准备生个宝宝的年轻夫妇，已经有了孩子的爸爸妈妈，疼爱孙子孙女的爷爷奶奶、外公外婆以及从事幼儿园及小学教育工作的老师。

本书在编写过程中，参阅了《大众医学》、《儿童智力开发的科学方法》、《蒙学十篇》、《实用心理学》、《儿童心理发展学》、《实用内科学》、《实用儿科学》等上千本书刊杂志，这些书刊杂志的作者编者为本书提供了宝贵的参考资料，中国医药科技出版社李书禔总编及其他领导编辑同志给予了大力支持和帮助，在此一并致以由衷的谢意。

由于作者水平所限，书中错误缺点在所难免，敬望专家教授及广大读者批评斧正，以便再版时修改补充。

张宪安

1991年8月于长沙

目 录

第一章 科学择偶	1
一、一种“望而知之”的病的启示.....	1
二、数字惊人的智力缺陷者.....	3
三、“诺贝尔”婴儿.....	4
四、天才和特殊才能也能遗传吗?	7
五、怎样科学地选择配偶.....	9
第二章 孕期保健	13
一、选择最佳生育年龄怀孕.....	13
二、选择最佳受孕季节怀孕.....	15
三、利用人体的“生物钟”选择最佳受孕期.....	16
四、选择最佳生理基础和心理状态时受孕.....	17
五、孕妇营养与胎儿大脑发育.....	19
六、怎样安排孕妇一天的食谱.....	20
七、酒后受孕及孕期饮酒生蠢儿.....	22
八、孕妇接触X线对胎儿大脑发育的影响	24
九、孕妇吸烟对胎儿百害而无一利.....	25
十、胎儿最怕母亲患病.....	27
十一、孕妇莫养鸟、猫和狗.....	29
十二、孕妇情绪与胎儿大脑发育.....	31
十三、胎教能使孩子才华横溢吗?	33
十四、孕妇切勿随便乱吃药.....	35
第三章 充足合理的营养	38
一、智力是可以“吃进”去的.....	38

二、大脑和智力发育需要充足的营养·····	40
三、如何给孩子安排膳食，把智力“吃进”去·····	42
四、母乳——大脑、智力发育的最佳食品·····	44
五、如何提高母乳喂养的质与量·····	45
六、母乳不足时怎样喂养孩子·····	48
七、如何及时给孩子添加辅食·····	50
八、怎样喂养低体重婴儿·····	52
九、维生素是大脑活动、智力聪慧的要素·····	54
十、矿物质是维持大脑功能的源泉·····	55
十一、要使智力发育好，早餐要吃饱·····	58
十二、“健脑营养法”养育天才·····	59
十三、1~3岁孩子的食谱·····	61
十四、4~6岁孩子的食谱·····	64
十五、食不离口会影响思维和记忆·····	66
十六、“撑破肚皮吃个饱”会使孩子变愚笨·····	67
十七、偏食的危害·····	68
十八、吃甜食过多，对孩子智力发育不利·····	70
十九、补药能使孩子变聪明吗？·····	72
二十、警惕药物引起孩子营养不良·····	74
二十一、把强化食品和巧克力当作孩子的主食 好吗？·····	76
二十二、给孩子大量服用维生素D会“物极必反”·····	77
二十三、怎样给孩子选择饮料·····	78
第四章 早期教育要从零岁开始 ·····	81
一、什么是智力发展的“敏感期”·····	81
二、早期教育为什么可以促进智力发育·····	84
三、早期教育要从零岁开始·····	87

四、早期教育会影响孩子的生长发育和身心健 康吗?	88
五、早期教育的内容	90
六、“神童”之“神”哪里来	92
七、早期教育要注意的几个问题	93
八、怎样开发婴儿的智力	95
九、为什么要加强孩子手和眼动作的训练	97
十、怎样培养孩子的语言表达能力	100
十一、“口吃”的防治	104
十二、怎样培养孩子的注意力	106
十三、怎样培养孩子的观察能力	108
十四、怎样教孩子早识数	110
十五、怎样培养孩子的想象能力	113
十六、怎样培养孩子的思维能力	116
十七、怎样培养孩子的记忆力	119
十八、5~6岁入学会影响孩子大脑和智力发 育吗?	121
第五章 良好的家庭教育环境	124
一、狼孩的启示	124
二、良好的家庭教育	125
三、父母教养孩子应有的十种态度	127
四、家庭教育应注意的几点原则	129
五、过度教育的危害	132
六、什么是良好的家庭教养环境	133
七、给孩子创造一个良好的居室环境	136
八、从零岁开始就要注意培养孩子良好的生活 习惯	139

九、莫把知识当智力·····	140
十、启迪是早期教育的“钥匙”·····	143
十一、兴趣是孩子学习的动力·····	144
十二、让孩子在“刨根问底”中发展智力·····	146
十三、让孩子到大自然中去启迪智慧·····	148
十四、让孩子在玩耍、游戏中发展智力·····	151
十五、怎样给孩子选购玩具·····	153
十六、怎样利用电视对孩子进行早期教育·····	155
十七、劳动会使孩子更聪明·····	158
十八、对孩子进行劳动教育应从什么时候开始·····	160
十九、让“左撇子”听其自然好·····	163
二十、孩子是父母离婚最大的受害者·····	164
二十一、怎样选择保姆·····	167
第六章 天赋虽高更需引导，“慧大”需要特殊教育··	170
一、怎样测量人的智力高低·····	170
二、智商高未必能成才，智商低未必是蠢才·····	174
三、怎样早期发现孩子的天赋·····	176
四、天赋虽高，更需引导·····	178
五、怎样发现和培养孩子的特殊才能·····	181
六、怎样对孩子进行早期音乐教育·····	183
七、怎样培养孩子的绘画能力·····	186
八、什么叫弱智？弱智儿童有哪几种类型·····	190
九、怎样早期发现弱智儿童·····	191
十、家中有个弱智儿童怎么办？有特效药物 治疗吗？·····	193
十一、怎样对弱智儿童进行特殊教育·····	195
十二、怎样使聋儿“聋而不哑”·····	199

第七章 早期教育要通过孩子心理发展的内因才能

起作用	202
一、小儿心理与智力发育	202
二、早期教育要通过孩子心理发展的内因才能发 挥它对开发智力的作用	204
三、儿童的心理特点	207
四、什么样的儿童才算心理健康	208
五、孩子心理障碍的行为表现	209
六、影响孩子心理发育的因素	213
七、弱智儿童心理发育的特点	214
八、爱是孩子最重要的心理需要	217
九、不可忽视的社会心理发育	220
十、孩子不笨为何学习成绩不好	222
十一、为什么说情绪会影响智力发育	223
十二、怎样培养良好的情绪	225
十三、幼儿的气质特征和类型	226
十四、怎样根据孩子的气质特征教养孩子	228
十五、为什么个性品质影响智力活动	230
十六、怎样培养孩子良好的个性品质	233
十七、幼儿意志品质的特点	236
十八、怎样培养孩子良好的意志品质	238

第一章 科学择偶

一、一种“望而知之”的病的启示

我国古代医典《难经·六十一难》写道：“经谓望而知之谓之神。”意思是说，只凭望诊就能确诊疾病的医生已不是普通医生，而属“神医”之列了。这多少有点夸张，因为单凭望诊就能确定的疾病本来就是不多的。但是有一种病可说是例外，它的确可以“望而知之”，这就是“先天愚型”。有经验的儿科医生、妇产科医生，患儿一出生就立即能把他们“认”出来。

什么叫“先天愚型”呢？顾名思义，就是生来就是愚笨的病，或者说是先天性智力低下。

这种患儿身材矮小，有一副比较特殊的面容和外表，表现为头小、枕部扁平、脸形扁而圆，近于“满月脸”；上眼睑形成特殊皱褶，叫“内眦褶”，鼻短而塌，耳小而畸形；口小，常常半张开，且伴流涎；舌常外伸，2~3岁后舌面可见沟裂；牙齿小而稀，多齙齿，齿列不齐；毛发稀疏，直而软；手脚偏短，特别以小腿和前臂缩短为主；手指短，小指缩短且呈镰刀形向内弯曲，第一、二趾间距加宽，第四、五趾不成比例地缩短，指纹和掌褶多呈“通贯手”；指纹乳头距离加宽，或位置不对称，脐可以突出。上海遗传学会曾对市区八个街道进行了“先天愚型”调查，在被调查的43万人中，共发现“先天愚型”患者104名，发病率为1/4000左右，其中一半以上病人具有小头和枕骨扁平，外眼角上倾，肌腱关节松弛无力，小指末节内弯，手指短而粗，鼻梁扁平，张口伸

舌，齿小而稀。此外，具有“通贯手”的病人数目也接近半数。

“先天愚型”不但有外形的特殊表现，而且内脏器官和各种生理功能、智力也有特殊的表现，是一种以痴呆为主，伴有多种发育异常的综合征。首先是痴呆，患者智力水平只有同龄正常人的 $\frac{1}{4} \sim \frac{1}{2}$ ；抽象思维能力更差，即使长大成人，也呈现严重的“稚气”；大约 $\frac{1}{2}$ 的病人只能初步学会阅读， $\frac{1}{50}$ 的病人能学会写简单的文字，但发音含糊、口齿不清、大多数病人没有劳动能力，部分患者通过训练可以从事一些简单的工作。

科学家们经过大量研究证实，“先天愚型”并不是指一般的先天性智力低下，而是 21 号染色体从正常 2 条变成 3 条引起的一种染色体疾病，主要变化在于多了一条 21 号染色体，成为 21 号染色体三体，是由于染色体数目异常引起的一种严重遗传病。造成染色体三体的原因主要是在减数分裂时染色体的不分离，这种不分离可能与遗传因素有关。虽然“先天愚型”患者大部分因对感染抵抗力差，而在生育年龄前死于感染性疾病，少数患者能长大成人，他（她）们所生后代患同样痴呆的比例可以高达一半左右。有的家庭中可以同时出现几个患者；在患者亲属中的出现率也比一般人稍高；尤其是“先天愚型”，在同卵双胞胎中“同病率”要比异卵双胞胎为高。这些，都充分说明“先天愚型”的发病是有一定遗传倾向的。

科学家们还发现，“先天愚型”患者的母亲大多是高龄产妇。据调查统计，母亲年龄在 30 岁以下，其后代中“先天愚型”发病率变化是不大的；但到 35 岁以上，特别是 40 岁以上，其后代发病率就随母亲年龄而急剧上升。近年还发现，“先天

愚型”与父亲年龄也可能有关，有人认为，“先天愚型”患者25%是由父亲方面原因造成的。

“先天愚型”只是染色体疾病的一种，由于染色体数目或结构异常引起的遗传病，目前已发现达300种以上。其中由常染色体数目异常引起的遗传病除“先天愚型”外，主要有B——三体综合征两种。这种患者常伴有严重的中枢神经系统畸形、包括无嗅脑，整个前脑缺失等，身体和精神发育障碍。以上事实告诉我们，遗传不仅影响后代的健康素质，还会影响后代的智力，要想孕育一个聪慧的孩子，就必须从择偶做起。

二、数字惊人的智力缺陷者

据国外报道，美国及工业发达国家的先天缺陷儿占4%；有人在非洲赤道地区调查发现，那里的盲人有80%是遗传引起的，聋哑儿童也有70%是遗传性的。美国有250多万各类先天缺陷病者，其中先天性智力低下者就占100多万。据不完全统计，我国至少有1000万以上的人口患有先天缺陷，仅先天性智力低下者就有500万以上。我国每年出生1000万新生儿中就有先天缺陷儿85万以上。广东省卫生厅和省计生委曾对佛山市人口进行智力低下的抽样调查，在6497名14岁以下儿童中，发现智力低下者76名，占1.17%。广东省计划生育科研究所曾对宝安县一个仅有126人的小村进行智力低下调查，发现患者8例，占人口的6.3%。江苏省盐业公司总医院对67例智能发育不全的患儿做了外周血染色体检查，进行病因诊断，发现智能发育不全由环境因素引起的占31.8%，遗传性疾病占32.83%，其中染色体病7.29%，

单基因病 15.45%，多基因病 10%。原因不明占 35.45%，有人曾对智力落后儿童的家族作过调查。发现智力落后儿童有 50% 是遗传性的。如果父母双方都是精神病患者，其子女 96% 有可能得精神病。据报道，在我国 3 亿多儿童中，因遗传因素造成的智力低下者为儿童总数的 3%，约占全国总人数的 1%，高达 1000 万以上。它几乎等于上海市的人口总数。在新生儿中 8.5% 有出生缺陷。在我国每年出生的 1000 万以上婴儿中，就有 85 万以上的婴儿存在出生缺陷。全国还有劣等痴呆者 500 多万，无法医治的先天愚型白痴 200 多万。每年国家要拿出 100 多亿元，6 亿多斤粮食来养活他们。这不仅是家庭的不幸，个人的痛苦，也是社会和国家的沉重负担。

有对干部夫妇生了 3 个重度智力低下的孩子（一男二女），因家庭劳动力缺乏，只好把其中两个女的送到福利院自费寄养，每月须付出七八十元费用，另外还请了保姆专门护理男孩。而今男孩已 10 多岁了，连生活都不能自理。

综上所述，大量事实充分表明，提倡优生刻不容缓，遗传对人类健康和智能的作用切不可低估。

三、“诺贝尔”婴儿

各人的聪明智慧和见识才能大不相同，这种差异是怎样产生的呢？对于这个问题，自古以来一直存在着两种不同的看法。有的人认为人的聪明才智是后天环境教养影响所决定的。近几十年来，通过大量的科学研究和调查证实，智力有遗传基础，遗传是决定智能潜力的基本条件。

湖南精子库被誉为“中国试管婴儿的摇篮”。自 1981 年

创建以来，它已为 137 例因丈夫遗传病或不育症的妇女做了冷冻精液人工授精，其中 66 例已怀孕，38 例喜得贵子。但是，在建库以后的 7 年中，自愿提供精子的只有一位，因此，他们希望有条件的人都能参加“投标”。他们“招标”的条件是：① 无遗传病史；② 身高 1.7 米以上；③ 体格健壮；④ 五官端正；⑤ 最好是受过较高的教育，有较高的智商；尤其希望作家以及各种科学技术发明获得者为中国的生殖工程研究做点贡献。

从上述招标的条件中可以看出，要培养一个聪明、健壮的孩子，首先要有比较优秀的双亲。为了研究遗传的作用，美国人类遗传学家已经进行“诺贝尔婴儿”的实验研究，即将诺贝尔奖金获得者的精液冷冻后，供给需要生育孩子的妇女。第一个诺贝尔婴儿已经诞生取名多朗。多朗的母亲是一位博士，40 多岁的临床心理学家。多朗的父亲是一位高大、英俊、金发碧眼的电脑科学家及古典音乐家，有完好的智慧齿。襁褓中的多朗是令人鼓舞的，他表现出明显的音乐天才，在 19 个月时已经能够弹钢琴和打鼓。他喜欢玩电脑游戏机，但现在却爱上艺术。当他 4 个月时，加州大学儿童发展中心的医生们就对他进行不断的测验，结果是十分令人鼓舞的。多朗 5 岁时，就表现出自信，语言表达能力强，也爱读书，做功课很认真。我们从这个事例中可以看出，多朗的母亲虽然是 40 多岁的高龄产妇，有一定的可能生出畸形儿。但她自己的智慧基因和“诺贝尔精子”的优势却弥补了她高龄生理的缺陷，生了一个聪明的儿子。“诺贝尔精子库”创造出的这位超级智商儿童说明，遗传的作用是不容忽视的。

有位学者用白鼠在迷宫中寻找食物的快慢为指标，把快（聪明）和慢（愚笨）的白鼠各选一组，分别交配繁殖了六代，

在最后的第六代中，“愚笨组”的白鼠要比“聪明”白鼠的错误多 100 %。

尽管动物研究不能为人类特性的遗传提供可靠的证据，但这些研究证明了这种遗传的可能性。我们从这个实验中可以推论出：聪明人与聪明人结婚，一般来说聪明的孩子要多些。

美国遗传学家和心理学家斯特恩对智力缺陷儿童的家庭作过大量的调查，其结果是父母智力正常的人，子女的智力正常或高于正常者占 72 %，智力低下占 28 %；父母一方智力低下，子女的智力正常或高于正常占 64 %，智力有缺陷占 3 %，智力低下占 33 %；父母双方智力低下，其子女智力正常或高于正常只占 28 %，而智力有缺陷者占 15 %，智力低下占 57 %；父母一方智力缺陷、一方智力低下，其子女智力正常者只占 10 %，智力有缺陷高达 35 %，智力低下占 55 %。

日本有位专家也研究过双亲与子女之间的智力关系问题，其结果如下表：

表 1-1 双亲与子女的智力相关率调查结果

双亲的智力状况	子女的智力状况		
	优	中	差
优 + 优	71.5 %	25.5 %	3 %
优 + 差	33.4 %	42.9 %	23.7 %
中 + 差	18.6 %	66.9 %	14.5 %
差 + 差	5.5 %	34.4 %	60.1 %

调查结果说明，双亲智力状况与子女智力状况的相关率是较高的。因此，要想孩子更聪明，在选择配偶时就应该谨慎行事。尤其是在落后的边远农村地区，不仅要选择较为聪