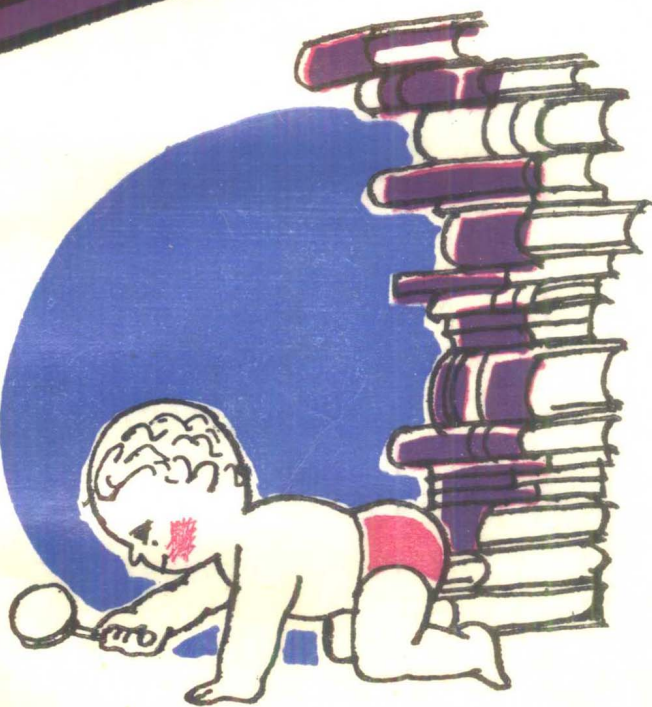


【日】野末源一・稻垣武著

你想有个聪明孩子吗？



上海科学技术文献出版社

你想有个聪明孩子吗？

许中天 译

上海科学技术文献出版社

頭のいい赤ちゃんができる本

[日] 野末源一・稻垣武

1986 年第 18 版 二见书房

你想有个聪明孩子吗？

许中天 译

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号)

总 经 销

商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 787×1092 1/36 印张 5 5/9 字数 118,000

1989 年 10 月第 1 版 1989 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—9,500

ISBN 7-80513-426-X/Z·134

定 价: 2.25 元

《科技新书目》199-319

前 言

怀了身孕的妈妈，首先想到的是“希望生个健壮结实的孩子”吧！

可是近来却都希望起“能有个聪明智慧的孩子”了。常常听到这样的问题：“怎样才能生育一个聪明伶俐的孩子呢？”

无论是腕力也好，腿力也好，都远远不及其它动物的人类，就是依靠非常发达的大脑的智力，才成为地球的主宰者。

资源贫乏的小小岛国日本，成为世界上的经济大国，达到很高的生活水平，这也是依靠了日本人头脑的力量。

妈妈们的，还有爸爸们的意愿：“希望养育一个聪明伶俐的孩子”，这种心情是完全可以理解的。

大脑的结构曾是整个人体结构中最后一个没有解出的“最大的谜”，但近来获得迅速进展的大脑生理学，已能很好地解开这个谜了。

好容易摸索到了“大脑理解大脑”的途径。

本书根据大脑生理学、医学、遗传学、动物行动学等的最新研究成果，就“为了能生育一个聪明的孩子，该怎么办为好”的问题，竭尽全力，把正确的知识提供给即将做妈妈和爸爸的女士们和先生们，这是

编写本书的主旨。

当然，人们的头脑，并不是完全独立地存在的。

只有在强健的体魄、丰富的情趣、平衡的性格的基础上，才能充分发挥聪明才智。

本书内容中的建议，大部分有助于体力的培养、情趣、性格的育成，不仅仅限于婴儿头脑的发育。请读者本此认识，阅读本书则幸甚。

全书一应资料由野末搜集，稻垣执笔编写，并经野末校阅。

二见书房的深津チツ子氏，给予本书多方支援和鼓励，在此谨表谢意。

1982年11月

野末源一 稻垣武

责任编辑：戴经纬

封面设计：单晓报



ISBN7-80513-426-X/Z·134

科技新书目：199-319 定 价：2.25 元



CASIO

《胎教和育婴》

【日】高橋悦二郎著

《胎儿自述》

【丹麥】威廉·勃萊因霍爾斯托

《你想有个聪明孩子吗？》

【日】野末謙一·橋本武著

目 录

序章 您也能做到	1
人的大脑是进化到最高阶段的电子	
计算机	2
○大脑生理学阐明了“人类大脑的秘密”	2
○大脑和电子计算机一样,也以二进位法	
活动着	4
决定头脑优劣的是脑的布线的复杂	
程度和“神经键”数	5
○5 亿神经细胞共有 1 千—1 万个神经键	5
○联想力和创造力也全凭脑的布线	6
卓越的头脑决定于遗传还是环境?	8
○大脑组织在出生后三年内完成 70%	8
○头脑优劣决定于遗传的达多大程度?	9
○遗传因子起决定作用的永远只是	
可能性而已	11
父亲凭遗传, 母亲以子宫左右胎儿的	
头脑	12
○母亲的健康与体力比遗传性智能的高低	
更为重要	12
第一章 在妊娠中应该注意这些	14
1. 老是吃色拉是生养不出聪明孩子的	15
○孕育婴儿大脑的材料是母体中的蛋白质	15

- 妊娠中要储备蛋白质16
- 2. 想要聪明孩子的话,丢掉你腰间
系的松紧带18
- 骨盆缩小,临产时会损伤婴儿的大脑.....18
- “剖腹产能使孩子聪明”的传说是非常错误的 ...19
- 从怀孕第5个月开始缠腰带(日本太习俗),
是没有医学性效果的21
- 3. 锻炼有素的身体才是生育高智能
孩子的源泉22
- 并非光凭东京大学毕业就具有高智能的
遗传因子22
- 生理学证明:父亲是运动员,对子女有利.....23
- 4. 如果盼生佳儿,异乡的姻缘胜于
同乡的姻缘26
- 务请选择他乡远客作佳婿26
- 出生地太靠近的夫妇,其子女先天异常的
概率高27
- 5. 奉劝你在30岁左右生育比20岁
前生育为好28
- 超过35岁者,变态儿出生概率趋高28
- 希望在精神、肉体都完全成熟的25岁
至35岁期间生儿育女30
- 先天愚症的婴儿,原因在于母体卵子
染色体异常30
- 6. 为孩子的智能着想,务必计划生育.....32
- 为防药物弊害于未然,也奉劝你计划生育32
- 怀孕后12周内,甚至连感冒药也不可

服用	33
○避孕药丸务请不要忘服	33
7. 生育聪明孩子的可能性较大的受胎期	35
○促进胎儿大脑发育的是大量的氧	35
○希望选择能给胎儿充分供氧的受胎期	38
8. 要想受孕一个聪明孩子, 情欲高潮 比身体姿势更重要	38
○存留在阴道深处以外的精子要让它流出	38
○因情欲高潮产生的阴道的变化, 帮助精子 的生存, 提高其“竞争力”	40
第二章 为了腹中的胎儿	43
9. 高蛋白食品制造胎儿的脑细胞	44
○妊娠反应结束的怀孕中期, 胎儿的脑 神经细胞开始分裂	44
○豆腐、鸡蛋、牛奶是含人体必需的氨基酸 的高蛋白食品	45
10. 铁质不足会影响胎儿大脑的发育	47
○妊娠期内请摄取比平时多两倍左右的铁质	47
○铁质必须每天补充	48
11. 生育聪明孩子的决定性因素 是维生素 E	50
○维生素 E 能使大脑的毛细血管迅速增多	50
○带胚芽的大米含有丰富的维生素 E	51
○副食品宜多吃豆制品、莴苣、拌芝麻的 凉油菜	51
12. 妊娠期间过量的饮食是危险的	53
○妊娠期间身体肥胖, 易使胎儿得“妊娠	

中毒症”	53
○质重于量——摄取营养要平衡，防止 热量过多	54
13. 新鲜氧气如果不足，就难望孩子 能聪明	58
○氧气不足，胎儿大脑的发育就滞后	58
○孕妇的住房必须经常保持空气新鲜	58
14. 用腹式或胸式呼吸给胎儿大脑 输送大量氧气	61
○呼吸困难的话，难以生佳儿	61
○优生腹式呼吸法	61
○优生胸式呼吸法	64
15. 母体血液循环良好，则胎儿大脑 也就发达	64
○每天洗澡，做孕妇体操，使血液循环良好	64
○散步是有效的，但乘汽车、飞机长途旅行 是有害的	65
16. 吸烟会使胎儿大脑劣化	69
○吸烟的母亲所生的孩子，上小学就显出 计算力差	69
○母亲肺部受损的话 就不能给胎儿提供 充分的氧气	70
17. 妊娠期间饮酒，将妨碍胎儿 大脑发育	72
○孕妇饮酒，会使胎儿醉倒	72
○父亲即使大量喝酒，对孩子大脑不会 发生影响	74

18. 这些嗜好品对胎儿的大脑很有害·····	76
○含有咖啡因的咖啡和茶,美国人都慎用·····	76
◎胡椒、生姜等辛辣调味品和盐份要节制·····	77
○绝对禁忌甜食过量·····	77
19. 当心动物中有很多侵害胎儿大脑 的病源体·····	79
○如果吃牛排,必须要充分烧透·····	79
○防止弓浆虫病侵扰胎儿大脑的发育·····	79
○宠爱的家畜要暂时舍弃·····	80
20. 腹中胎儿也能听到父母吵架·····	82
○玻璃打碎的声响,也能使胎儿身体哆嗦·····	82
○巴哈(德国作曲家 1685—1750)G 调上 的旋律曲节奏和孕妇心跳数相同·····	83
21. 胎教并不是胎儿教育·····	85
○妊娠期读难懂的书会产生反效果·····	85
○胎教始终是为了让孕妇情绪稳定的手段·····	87
22. 妊娠期中的房事,腹中胎儿也欢迎·····	87
○夫妇不和很不利于胎儿的大脑·····	87
○不是激烈的运动,就毫不影响胎儿·····	88
23. 接生时不损伤婴儿大脑的训练法·····	90
第三章 哺乳期婴儿的大脑迅速成长·····	92
24. 母亲的奶正是婴儿大脑的最高 营养品·····	93
○出生后 6 个月间婴儿的大脑迅速成长达两倍·····	93
○任何乳汁都比不上母亲的奶·····	93
25. 保障孩子头脑灵敏度高的也是 母乳的力量·····	96

○含于母乳中的不饱和脂肪酸能发挥重要 作用	96
○决定脑袋灵敏的髓鞘,在3岁前长成70%	97
26. 放心吧,母乳是一定会分泌出来的	99
○母乳开始分泌是在产后48—76小时以后	99
○让婴儿吮吸奶头,不光是为了喂奶	100
27. 培育婴儿大脑的是充满母爱的抚爱	102
○母亲的声音、心音、气味、肌肤的接触等 都能刺激新生婴儿的大脑	102
○如果缺少妈妈亲手爱抚,婴儿大脑的 发育将会受严重影响	103
28. 要想养个聪明孩子,产后应休 假6个月	105
○情绪不安、精神紧张是婴儿大脑发育的 大敌	105
○动物学家的实验,证明了“母亲”的重要性	106
29. 摇篮、抱着孩子高高举起,能使婴 儿大脑成长	108
○出生后6个月内不必担心会养成爱抱的 习惯	108
○老是让婴儿入睡,会妨碍大脑发育	109
30. 喂奶期看电视,那就是不想要 聪明的孩子	111
○婴儿经常渴求妈妈的脸和声音	111
○即使是新生婴儿也能分辨人们的脸	112
○妈妈的逗乐、说笑和摇篮曲能促使孩子 大脑发达	112

31. 让婴儿孤身独处,大脑发育将迟缓·····	114
○常爱单身外出的妈妈会使婴孩的大脑 迟钝化·····	114
○外出时要带婴儿前往绿荫浓郁的公园·····	115
32. 旋转木马有助于乳儿大脑的发育·····	117
○视觉和听觉两方面同时刺激乳儿的大脑·····	117
○可是光听任孩子玩玩具是不行的·····	118
33. 孩子手摇哗唧棒正是提高智能的 第一步·····	120
○出生后 3—4 个月就要让他使用手·····	120
○如果没有玩具,将使智能发达耽迟·····	123
34. 语言是建筑婴儿大脑的重要基石·····	123
○给婴儿以“语言”,主要靠妈妈对孩子的 逗乐讲话·····	123
○希望重视“饭饭”、“布布”之类的婴儿语言·····	124
35. 这样的儿童室能促进大脑的发育·····	126
○通风换气好,阳光充足的明亮房间·····	126
○厚重的被,高高的枕是婴儿大脑的大敌·····	127
○一小时开一次窗,换一下新鲜空气·····	128
第四章 从第七个月开始用这些方法·····	131
36. 婴儿圈椅会使婴儿头脑劣化·····	132
○孩子开始学步时就应该把圈椅撤去不用·····	132
○孩子在学步成功以前的学习促进大脑发育·····	132
37. 这种断奶食品能促进婴儿大脑迅速 发育·····	135
○饱含胆固醇的鸡蛋是断奶的理想食品·····	135
○用含有人体必需的氨基酸的豆制品和鱼	

肉制成便于婴孩食用的食物	136
○用含钙和磷的小鱼制成鱼丸子好不好?	136
38. 滋补头脑的维生素,每天务必补充	138
○哪些维生素对婴孩大脑有益?	138
(维生素B类中有很多对大脑重要的成分)	138
(维生素C防止情绪紧张,促进毛细血管发育)	139
(维生素D是头骨发育所不可缺少的)	139
(维生素E对婴孩大脑是决定性的重要成份)	139
○不光依赖维生素类药物,也要从每天的食 物中摄取	139
39. 甜食对婴孩的大脑来说是大敌	141
○不放糖的掺有果汁的饮料,其糖分是没有 差异的	141
○血糖值上升会使食欲不振,脑就不能摄取 必要的营养	141
40. “会睡的婴儿成长快”,对大脑发育 也可以这样说	144
○睡眠时血液大多集中于脑部	144
○防止噪音和不愉快的声响,让孩子安眠	145
41. 过早地开始才能培养,效果将是 适得其反	147
○这等于让只能收中波的收音机去接收 超短波	147
○向还不能充分说话的幼儿灌输逻辑性知识, 将会产生混乱	148
42. 要想培育一个好孩子,不能让他 是个电视迷	150

○电视永远是单向的信息传达·····	150
○要创造电视中所没有的相互交流的机会·····	151
43. 培育孩子脑筋灵敏的秘诀是让 他使用“手”·····	153
○训练孩子动手正是培育孩子大脑的原动力·····	153
○婴孩手的活动显示其大脑成长的程度·····	154
44. 不许顽皮,大脑线路就不能成长·····	156
○婴儿周围的一切全是培育大脑的工具·····	156
○智能的司令部——前脑叶,和手的运动有 密切关系·····	158
45. 两足岁时开始右脑训练·····	160
○学校的学习是左脑训练,闪现创造性才华 的是右脑·····	160
○这种训练开发幼儿的创造性·····	160
46. 刺激大脑可以做“有意识的运动” 的游戏·····	163
○幼儿是边动脑筋边玩着的·····	163
○培养孩子的适应力,做游戏是最好的机会·····	164
47. 美国闻名的智慧训练法有哪些?·····	166
○使用纸袋向大脑输入大量氧的“麦氏金法”·····	166
○但对幼儿大脑发育的效果尚不清楚·····	167
○过多地大口吸氧,难免会产生意料不到的 危害·····	167
48. 遗憾的是还没有使头脑聪明的“药”·····	169
○谷氨酸能使头脑聪明是没有根据的神话·····	169
○依靠药物以前不妨实行下列四件事·····	170
49. 要重新探讨适合婴儿大脑发育的	

训练方法	172
○使头脑健全的婴儿体操应从满 2 个月以 后就开始	172
(出生后第 1 个月特别重要的是母亲亲手 抚育的母爱)	173
(第 2 个月到第 3 个月中要作使颈部坚挺 的训练)	173
○使头脑灵敏的训练重点是促使动手	175
(从第 4 个月到第 6 个月作学步的预备训练) ...	175
(从第 7 个月到第 10 个月, 给予帮助手部 运动的玩具)	175
50. 培育一个聪明的孩子要靠你的	
母爱和审慎的思虑	175
○婴儿在盼望什么, 母爱会告诉你	175
○母亲要经常冷静地观察孩子	176
结尾 写给希望能控制胎儿性别的人们	180
胎儿性别怎样才能人为地决定	181
○人们长期的理想能实现吗?	181
○男性的精子中含有决定男女性别的染色体	181
控制胎儿性别的种种方法	182
○男性胎儿精子与女性胎儿精子的选别方法	182
○使某一种精子易于受精的方法	184