

5分钟胎教培养法、5分钟智能培养法、5分钟才艺培养法  
5分钟社交培养法、5分钟品德培养法、5分钟运动培养法、5分钟科学饮食培养法、5分钟健康培养法

{5分钟家保系丛  
庭健列书}



# 5分钟

培养

# 超级宝宝

“宝宝优秀，妈妈成就”

5FENZHONGPEIYANGCHAOJIBAOBAO

林 青/主编

笔者采访了多位“超级宝宝”的家长，  
悉听他们背后的磨砺和艰辛，并将他们的经验归纳汇总，  
从众多的经典范例中探寻其中的规律、捷径，  
总结出“5分钟培养超级宝宝”的成功法则。



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

{5分钟 家庭保健系列}

# 5分钟 培养 超级宝宝

“宝宝优秀，妈妈成就”

5FENZHONGPEIYANGCHAOJIBAOBAO

林 青/主编

本书采访了多位“超级宝宝”的家长，  
悉听他们背后的磨砺和艰辛，并将他们的经验归纳汇总，  
从众多的经典范例中探寻其中的规律、捷径，  
总结出“5分钟培养超级宝宝”的成功法则。



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

---

## 图书在版编目(CIP)数据

5 分钟培养超级宝宝/林青主编. —北京:人民军医出版社,2007.5

(5 分钟家庭保健系列丛书)

ISBN 978-7-5091-0928-1

I. 5… II. 林… III. 婴幼儿—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055397 号

---

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社



经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

---

印、装:北京市业和印务有限公司

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:9 字数:149 千字

版、印次:2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:19.80 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252

## 内 容 提 要

普天下家长们都有“望子成龙”、“望女成凤”的殷殷之心，每一对父母都希望自己的宝宝聪明、健康、快乐。为把您的“小心肝”培养成出类拔萃的“超级宝宝”，本书从胎教，幼儿的智能、才艺、品德、运动、健康、饮食等方面，一一进行了深入浅出的分析与讲解，提出了具有可操作性的建议和方案，并将新的育儿理念与技巧贯穿于全书始终，内容新颖，实用性与科学性强，是一本年轻父母们育儿必读的参考书。

## 前言

近年来，北京河北等省、市电视台相继推出了“超级宝宝秀”大型专题节目，吸引了众多家庭的眼球，特别是年轻的妈妈和准妈妈们。她们专注和羡慕的眼神中激荡着一颗颗满含憧憬和期盼的心。虽然不是每个宝宝都有机会走上飞彩流光的电视舞台，但是每个年轻妈妈的心中都希望自己的宝宝是最优秀的。“超级宝宝”不仅仅是一项闪光的桂冠，而且是年轻妈妈对未来倾注的无限希望。

收获取决于耕耘，成功取决于努力。宝宝明天的脱颖而出取决于母亲的悉心培养。银屏上“超级宝宝”那些闪烁着智慧光芒的机敏表现，无不凝聚着年轻妈妈的心血。笔者采访了多位“超级宝宝”的家长，悉听他们背后的磨砺和艰辛，并将他们的经验归纳汇总，从众多的经典范例中探寻其中的规律、捷径，总结出“5分钟培养超级宝宝”的成功法则。让我们一起努力，从“5分钟”培养训练开始，衍生更多家庭的“超级宝宝”。

“5分钟”？5分钟就能够培养出“超级宝宝”吗？

回答是肯定的！从人的一生过程来看，5分钟只是短暂的一瞬，而我们将每天中一个“5分钟”充分利用起来，培育和造就一个“超级宝宝”就不再是什么难不可及的事情。用“5分钟”掌握一种方法，用5分钟形成一种概念，用5分钟体会一种乐



5分钟  
家庭保健  
丛书



5FenZhong  
JiaTingBaojian  
XilieCongShu

1

# 5分钟培养超级宝宝



妈妈成就「宝宝优秀」

2

趣，用5分钟了解一种知识，用5分钟传导一分温情，用5分钟培养一种习惯，用5分钟建立一种信心。这就是本书所倡导的关键所在。

珍视生命诞生、起步的最初阶段。让科学的理念付诸实践，让良好的习惯成为自然。

每天付出5分钟，成功尽在把握中。

编者

2007年1月

# 目 录

## 5 分钟胎教培养法

|            |    |
|------------|----|
| 音乐培养 ..... | 2  |
| 唱歌培养 ..... | 4  |
| 语言培养 ..... | 5  |
| 情绪培养 ..... | 7  |
| 运动培养 ..... | 9  |
| 美学培养 ..... | 10 |
| 游戏培养 ..... | 12 |
| 色彩培养 ..... | 13 |
| 呼唤培养 ..... | 14 |
| 休闲培养 ..... | 15 |
| 编织培养 ..... | 16 |
| 光照培养 ..... | 17 |

## 5 分钟智能培养法

|                    |    |
|--------------------|----|
| 0~3 岁宝宝的智能培养 ..... | 20 |
| 3~6 岁宝宝的智能培养 ..... | 21 |



5 分钟  
系家庭  
列保健  
丛书



5FenZhong  
JiaTingBaoJian  
XilieCongShu

1

# 5分钟培养超级宝宝



妈妈成就「宝宝优秀」

2

|                |    |
|----------------|----|
| 感知能力的培养 .....  | 22 |
| 右脑智力培养 .....   | 26 |
| 跳绳益智培养 .....   | 27 |
| 钓鱼开智培养 .....   | 28 |
| 下棋益智培养 .....   | 29 |
| 智能游戏培养 .....   | 31 |
| 观察力培养 .....    | 35 |
| 语言能力培养 .....   | 40 |
| 情商培养 .....     | 42 |
| 创造性培养 .....    | 43 |
| 想象力培养 .....    | 47 |
| 独立思考能力培养 ..... | 50 |
| 自理能力培养 .....   | 53 |
| 记忆力培养 .....    | 56 |
| 科学兴趣培养 .....   | 58 |

## 5分钟才艺培养法

|              |    |
|--------------|----|
| 绘画培养 .....   | 62 |
| 欣赏音乐培养 ..... | 63 |
| 舞蹈培养 .....   | 64 |
| 数学培养 .....   | 68 |
| 阅读培养 .....   | 69 |
| 外语培养 .....   | 74 |

## 5分钟社交培养法

|                |    |
|----------------|----|
| 社交游戏培养 .....   | 76 |
| 集体活动培养 .....   | 81 |
| 辨别是非培养 .....   | 82 |
| 人际关系培养 .....   | 83 |
| 交友培养 .....     | 85 |
| 行为规则培养 .....   | 86 |
| 金钱价值观培养 .....  | 87 |
| 善开“金口”培养 ..... | 88 |
| 直面现实的培养 .....  | 89 |
| 社交能力培养 .....   | 90 |
| 分享习惯的培养 .....  | 91 |
| 为人处世的培养 .....  | 92 |

## 5分钟品德培养法

|               |     |
|---------------|-----|
| 乐观的培养 .....   | 96  |
| 自尊心的培养 .....  | 97  |
| 尊重长辈的培养 ..... | 99  |
| 团结互助的培养 ..... | 101 |
| 诚实的培养 .....   | 103 |
| 守信的培养 .....   | 105 |
| 谦虚谨慎的培养 ..... | 107 |
| 意志力的培养 .....  | 108 |



5分钟  
家庭保健  
系列丛书



5FenZhong  
JiaTingBaoJian  
XilieCongShu

# 5分钟培养超级宝宝

5分钟培养  
Chaoji Baobao



妈妈成就「宝宝优秀」

|               |     |
|---------------|-----|
| 胆量的培养 .....   | 110 |
| 责任感的培养 .....  | 112 |
| 懂礼貌的培养 .....  | 114 |
| 爱劳动的培养 .....  | 115 |
| 勤俭习惯的培养 ..... | 116 |
| 爱心的培养 .....   | 118 |
| 宽容大度的培养 ..... | 120 |
| 战胜羞怯的培养 ..... | 122 |

## 5分钟运动培养法

|               |     |
|---------------|-----|
| 日光锻炼培养 .....  | 128 |
| 空气锻炼培养 .....  | 129 |
| 冷水锻炼培养 .....  | 130 |
| 幼儿模仿操培养 ..... | 131 |
| 竹竿操培养 .....   | 132 |
| 阶段动作培养 .....  | 134 |
| 运动游戏培养 .....  | 136 |
| 户外运动培养 .....  | 138 |

## 5分钟科学饮食培养法

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 宝宝的健脑食物 .....          | 142 |
| 1~3月龄宝宝的喂养方法 .....     | 143 |
| 4~6月龄宝宝的喂养方法及食谱 .....  | 145 |
| 7~12月龄宝宝的喂养方法及食谱 ..... | 152 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1~3 岁宝宝的饮食及食谱 ..... | 157 |
| 4~6 岁宝宝的饮食及食谱 ..... | 167 |

## 5 分钟健康培养法

|                |     |
|----------------|-----|
| 根据症状诊断疾病 ..... | 172 |
| 宝宝生病后的护理 ..... | 176 |
| 宝宝发热的处理 .....  | 178 |
| 宝宝呕吐的处理 .....  | 180 |
| 宝宝咳嗽的处理 .....  | 182 |
| 宝宝出疹的处理 .....  | 186 |
| 宝宝腹泻的处理 .....  | 189 |
| 宝宝惊厥的处理 .....  | 192 |
| 宝宝头痛的处理 .....  | 194 |
| 宝宝便秘的处理 .....  | 196 |
| 宝宝感冒的处理 .....  | 197 |
| 宝宝气急的处理 .....  | 199 |
| 宝宝贫血的处理 .....  | 200 |
| 宝宝缺钙的处理 .....  | 202 |
| 宝宝缺锌的处理 .....  | 203 |



5 分钟  
家庭保健  
系列丛书



SFenZhong  
JiaTingBaojian  
XilieCongShu

5

# 5分钟 胎教培养法



生育一个健康、聪明、可爱的宝宝，是所有年轻父母的共同心愿。为了让自己的孩子将来成为社会的栋梁之才，您就要从怀他（她）那一天开始，用最佳的胎教培养法来培养您的超级宝宝。

科学的胎教培养法又有哪些呢？音乐胎教、唱歌胎教、语言胎教……每天付出5分钟，胎教尽在您的掌握中。

**5 FENZHONG PEIYANG CHAOJI BAobao**



## 音乐培养

音乐胎教是通过不断地对胎儿传输优良的乐性声波，促使胎儿脑神经的发育，为优化后天的智力以及发展音乐天赋奠定基础。

近年来，经多位医学专家研究证实，采用音乐胎教能使胎儿脑神经元增多，树突稠密，突触数目增加，甚至使原本无关的脑神经元相互连通。胎儿智力的优劣与脑神经元的发育关系十分密切。脑神经元表面有一大而长的分支（即轴突）和很多小而短的分支（树突）；两个脑神经元之间依靠轴突、树突相接触而传递冲动（即沟通信息），其接触的部位称为突触。突触越多，人就越聪明。

在各种艺术中，音乐有其特殊的地位，它是孕妇与胎儿之间不同语言间的桥梁，能被胎儿所感受。音乐是孕妇与胎儿建立最初联系和感情的纽带。

进行音乐胎教的方法主要有五种，您可以根据需要将这些方法进行自由组合。因此，进行音乐胎教不一定拘泥于一种方法与形式。

### 1. 母唱儿听法

孕妇低声哼唱自己所喜爱的歌曲或戏曲，但要有益于自己及胎儿身心健康，以感染胎儿。在哼唱时要凝神于腹内的胎儿。其目的是唱给胎儿听，使自己在抒情感怀的同时，让胎儿有一种美妙的享受。这是一种效果较佳的音乐胎教方式。

### 2. 母教儿唱法

当孕妇选好了一首歌曲后，自己唱一句，便凝思想象胎儿在

自己的腹内学唱。尽管胎儿不具备歌唱的能力，但只要充分发挥孕妇的想象力，利用“感通”途径，就能使胎儿得到早期教育。此方法利用了母亲和胎儿之间的“感通”效应，因此会达到意想不到的好效果。

### 3. 器物灌输法

这是英国心理学家奥尔基发明的一种胎教方法，具体做法是：准备一架微型扬声器，将扬声器放置于孕妇的腰部，当乐曲响起时不断轻轻地移动扬声器，将优美的乐曲源源不断地灌输给胎儿。需要注意的是：扬声器在腹部移动要轻柔缓慢，且播放时间不宜过长，以免使胎儿过于疲乏。一般每次 15~20 分钟为宜。

### 4. 音乐熏陶法

此方法非常适合爱好音乐并善于欣赏音乐的孕妇采用。有音乐修养的人，一听到音乐就进入了音乐的世界，情绪和情感都变得愉快、宁静和轻松。孕妇每天欣赏几首名曲，听几段轻音乐，在欣赏与倾听中借曲移情，浮想翩翩，寄希望于胎儿；时而沉浸于一江春水的妙境，时而徜徉于芭蕉绿雨的幽谷，神驰魂荡，遐思悠悠。这种音乐胎教的效果非常好。

### 5. 朗诵抒情法

在优美音乐的伴奏声中，朗读诗词并抒发感情，也是一种很好的音乐胎教形式，更是现代音乐胎教发展的一个趋势。在一套胎教音乐中，若能器乐、歌曲与朗读三者互相呼应，就会优美流畅、娓娓动听，胎教效果尤佳。





## 唱歌培养

唱歌胎教是一种效果较佳的胎教方法，这是其他任何形式的音乐所无法取代的。因此，准妈妈们在工作之余，要经常哼唱一些自己喜爱的歌曲，把自己愉快的心情，通过歌声传递给胎儿，让胎宝宝也有一个愉悦的心情。

给胎宝宝唱歌要从最基本的音符发音开始。反复轻声教唱若干遍，每唱完一个音符停顿几秒钟，正好是胎宝宝复唱的时间。在教唱时，孕妇应该充分发挥自己的想象力，就好像子宫中的胎宝宝正张开小嘴儿，随着父母悠扬的音律和谐地跟着学唱。在此基础上练习一段时间后，父母就可以选唱一些简单的歌曲了，时间一长，音符的刺激可以在胎宝宝的大脑中构成记忆，可奠定其后天的音乐基础。

在给胎宝宝唱歌时，室内应保持安静，尽量避免噪声干扰。每天唱1~2次，每次5分钟。最好定时唱，并由夫妻两人交替进行。有些人认为自己五音不全，哪能给胎儿唱歌呢。其实，不必把唱歌这件事看得过于神秘。要知道给胎儿唱歌，并不是登台表演，不需要什么技巧和天赋，要的只是父母对胎宝宝的一片深情。只要您带着对胎宝宝深深的爱去唱，您的歌声对于胎宝宝来说，就一定十分悦耳动听。

## 语言培养

语言胎教也是一种行之有效的胎教方法。大脑从内侧面往外分古皮质、旧皮质、新皮质三大部分。其中古皮质起着爬虫类脑的作用，旧皮质起着哺乳类脑的作用，而人类特有的新皮质是人类与动物脑的最大区别。新皮质是用来学习知识及进行精神活动的。医学研究证实，父母经常与胎宝宝对话，就能促进其出生之后在语言及智力方面的良好发育。

### 1. 解说常识

孕妇每天坚持对胎宝宝喃喃自语地讲述一天的生活，这是语言胎教中很有意义的常识内容，这既能培养、巩固母子感情，又能培训胎儿对外界的感受力和思维能力。

早晨起床后要对胎儿说：“早上好，亲爱的小宝贝，和妈妈一起共同度过美好的一天吧！”当打开窗户时说：“妈妈看见太阳升起来了，阳光洒满大地，今天是个大晴天。”或者说：“阴天下雨了”、“天上飘着雪花”，并同时描述风雨的声音、气温的高低、风力的大小等。

洗脸梳妆时，要简要地向胎宝宝讲解如何刷牙护齿及梳妆打扮，早晨散步的益处，吃早餐的好处等知识。见到一路上奔驰的汽车、自行车，公路上的行人，以及动物、鸟的形态，云彩的形状，橱窗陈列的各种商品，耸立的高楼大厦，工厂里有节奏的机器声，公园里嬉戏的孩子们……总之，您所见到的一切都要尽可能地告诉胎宝宝。只要您启动想象的翅膀，必然会对宝宝未来的



5分钟  
家庭保健  
丛书



5分钟  
家庭保健  
丛书



全面发展产生深远的影响。

## 2. 定时对话

给胎儿上对话课一般从妊娠 3~4 个月开始，每天定时进行对话，每次以 5 分钟为宜，应在自然、和谐的气氛中进行，对话的内容不限。

例如，早晨起床前轻抚腹部，说声：“早上好，宝宝。”打开窗户告诉胎儿：“哦，天气真不错！”吃饭时可以边咀嚼边说：“妈妈吃的是红烧鱼，好香啊！”晚上睡觉前，可以由父亲轻抚孕妇的腹部对胎儿说：“好宝宝，爸爸来看你了，你的大眼睛一定长得像妈妈，好漂亮啊！鼻子一定长得像爸爸，真帅气……再见！”最好每次都以相近词句开头和结尾，这样循环往复，不断强化，效果较好。

## 3. 讲故事

给胎宝宝讲故事是语言胎教的必修课。给胎宝宝讲故事既能培养、巩固母子感情，又能使孕妇身心得到放松，是语言胎教的重要一课。

讲故事时，孕妇应把腹中的胎儿当成一个大孩子，娓娓动听地讲述。讲故事时既要避免高声喊叫，又要防止平淡乏味的叙说，方式可以根据自身的具体情况而定。故事内容可以是图文并茂的儿童读物，也可以是自己随编随讲的故事，还可以给胎儿朗读一些儿歌、散文等。但内容不宜过长，要有趣，切忌恐惧和悲伤。使人感到压抑的故事，如《灰姑娘》、《白雪公主》等也不宜选用。

讲故事时孕妇应取一个能让自己感到舒服的姿势，精力要集中，吐字要清晰，声音要和缓，并绘声绘色地讲述故事的内容，