



和谐家庭·人生指导丛书

李建军/著

嫩芽最需要呵护



中国出版集团现代教育出版社

嫩芽最需要呵护

李建军 著

现代教育出版社

嫩芽最需要呵护

中国出版集团现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

嫩芽最需要呵护/李建军著. —北京:现代教育出版社,
2008.1

(和谐家庭人生指导丛书)

ISBN 978-7-80196-593-6

I. 嫩… II. 李… III. 婴幼儿—护理 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 007826 号

责任编辑:刘兰兰

现代教育出版社出版

(100011 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座)

新世纪印务有限公司印刷 新华书店发行

字数 189 千字 开本 700×1000 1/16 印张 13.5

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—6000

定价 28.00 元

版权所有 侵权必究

联系电话:010—64251036

前言

和谐一直都是人类在孜孜以求的理想。在和谐的社会里,不仅人人心情愉快、处处温暖融洽,而且人们的生活质量和工作效率也会大大提高,社会秩序稳定而协调。在中国各个朝代几千年的历史交替中,和谐不仅是先人们为人处世、治理国家的一种方法,更是一种绵延几千年的政治理想。

构建和谐社会是一个系统而复杂的工程,需要个人、家庭、群体、社会等各方面的密切互动。家庭,是社会的细胞,是组成社会的基本单位,要实现社会的和谐,家庭必须要先和谐起来。“家和万事兴,家齐国安宁”,没有千千万万个家庭的和谐,就不可能有整个社会的和谐。

孩子是家庭的希望,国家的明天,和谐家庭的建立要先从孩子抓起。俗话说:“三分生七分养。”天地人三大生命场的气象场决定了一个生命个体的气象理数,这是无法改变的。而能改变的就需要对孩子进行后天的培养了,可以说后天的教育、养护对孩子一生的成长起着非常关键性的作用。如果培养好了,教育好了,孩子独立性和自理能力强了,才会健康茁壮成材;培养得不好,独立性和自理能力较差,就会影响他到与其他小朋友之间进行交流,时间长了,他的健康、学业、事业等等一生都将受到影响。家庭是孩子成长的摇篮,又是教育孩子的第一课堂。随着社会不断发展,传统的家庭模式和职能已开始受到冲击。家庭已不再仅仅是生儿育女、吃饭休息的生活实体,同时它还要具有信息交流、文化娱乐、智能开发等多种职

能。于是现代父母就面临了更严峻的考验：你不但要做工作能手和健康专家，又要具有较高的文化艺术修养，可以做孩子的楷模；你不仅要能回答和解决孩子提出的各种问题，又要理解他、关心他，随时充当他的朋友和顾问。

我对婴幼儿成长的研究与探索已经持续了很长一段时间。人体是由与大自然完全相同的多种化学元素构成的高级生命体，每个人体都有着各自不同的生命信息、能量及其不同的组合结构。人体本身在不断产生各种信息与能量，它既受周围人或事物的影响，同时也影响着周围的人或事物。只有当这些信息与能量在交换的过程中协调同步，达到和谐共振效应，人的身心才会朝着健康的方向发展，他的家庭才会和睦，生活才会美满，事业才会发展。

婴幼儿是一棵嫩苗，朝气蓬勃，然而他又极为脆弱，经不起风雨的侵袭。在这个社会人的初始化阶段，周围的一切，包括各种人与物，各种能量与信息，都在对他产生着或者潜藏着这样那样的影响。

本书针对婴幼儿的生长发育特点，给年轻的父母们提供了一系列帮助孩子健康成长的实际性策略。比如调节营养补给，以利于身体发育；调整服饰与居室布局，使外部环境与人体和谐一致；引导孩子玩耍，刺激大脑发育，以挖掘其潜力；正确引导孩子的社交，使之与他人达到和谐互动等。

创造一种轻松愉快、团结活跃的和谐的家庭氛围，是每一个孩子的期望，也是每一个家长的责任。本书将为您打开一扇崭新的视窗，引领您穿越种种误区，更快更好地把您的宝宝培养成一棵健康挺拔的大树。

李建军

2007年9月

目 录

第一章 破土的嫩芽 / 001

1. 生命之树的嫩芽 / 001
2. 健康之本在平衡 / 002
3. 信息能量与成长 / 005

第二章 生长发育关系一生 / 008

1. 幼苗是怎样成长的 / 008
2. 婴幼儿大脑发育特点 / 013
3. 从小呵护人体中轴 / 020
4. 运动是重要生理刺激 / 029
5. 睡得好才能长得好 / 032

第三章 婴幼儿饮食策略 / 037

1. 能量补充与健康 / 037
2. 母乳是大自然的恩赐 / 042
3. 该给你的孩子喝什么 / 050
4. 婴幼儿的营养需求 / 053
5. 让孩子主动走向餐桌 / 059
6. 你的宝宝需要补吗 / 062
7. 在小食品满天飞的日子 / 065

第四章 婴幼儿服饰选择策略 / 069

1. 服饰很重要 / 069
2. 选择衣鞋 / 073
3. 配饰与健康 / 077

第五章 给孩子健康的空间 / 079

1. 环境与婴幼儿成长 / 079
2. 最佳的居室格局 / 084
3. 拥有自己的空间 / 090
4. 婴幼儿房间装饰要领 / 095

第六章 嫩苗最需要的养护 / 105

1. 嫩苗最需要的养护 / 105
2. 顺天时的卫生护理 / 106
3. 男女不同的卫生护理 / 114
4. 远离疾病的困扰 / 118
5. 婴幼儿沐浴法 / 128

第七章 玩具是重要的伙伴 / 134

1. 让玩打开智慧之门 / 134
2. 玩具也要精挑细选 / 137
3. 和孩子一起玩 / 146
4. 不要生活在玩具垃圾里 / 149
5. 帮孩子学会管理玩具 / 151

第八章 早期教育策略 / 155

1. 潜能开发的有利时机 / 155
2. 影响智力的因素 / 159
3. 婴幼儿智能开发策略 / 166
4. 男女不一样的教育 / 174

第九章 沟通从现在开始 / 182

1. 与大自然沟通 / 182
2. 小伙伴是个大学校 / 186
3. 选择幼儿园的学问 / 190
4. 远离多动症 / 197
5. 走进五彩的世界 / 201

第一章

破土的嫩芽



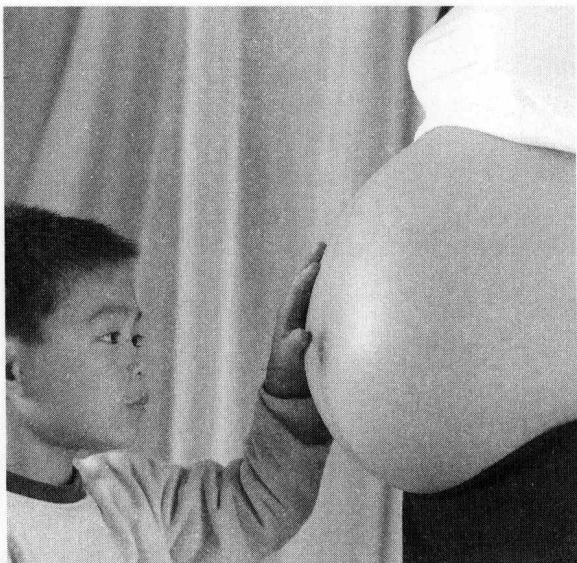
生命之树的嫩芽

十月怀胎之后，曾经使我们朝思暮想的宝宝终于天使般降临了。他们是那样娇嫩、柔弱，会让你不知该如何去疼爱、去珍惜。可是，不管怎样，他们还是在一天天长大，要一点点地去适应周围的一切。怎样才能让这棵生命之树的嫩芽更好地伸展，更茁壮地成长？我想这一定是每一个初为人父、人母者都迫切想知道的吧！

生命在萌芽时期就很坚强吗？其实，不是的。相反，这时候的生命是很脆弱的。为什么这样说呢？新生儿的骨骼很软弱，弹性强但是硬度不够，易弯曲，构造与成人不同，很难支撑自己身体的重量；他们的大脑结构还没有发育完全，脑细胞在不断地增大，脑细胞功能也需要完善；他们体内各脏器的发育也不成熟，各系统的功能不是很协调；呼吸微弱，心跳快；消化能力不是很好，体温调节能力差，身体免疫力比较低，容易受到病菌感染；他们的皮肤比我们成年人细嫩的多，很容易受伤。可以说，他们就像小树苗，还不能完全掌控自己的命运，经不起任何风吹雨打。

如果温湿度合适、光照充分、肥料充足，树苗就会迅速蓬勃地茁壮成长。同样，如果婴儿在一个环境和谐的氛围中，有均衡的营养，有我们家人的精心护理和悉心养育，他们一样也会健康快乐地成长，而且他们生长发育的速度会让你大吃一惊的，不信可以看看下面的数字：

足月的婴儿初生时体重平均是3-4千克，到周岁时已经达到了9千克重；初生时身高约为50厘米的婴儿，到周岁时已经是75厘米了，增长了50%；婴幼儿时期的大脑发育也是很快的，在最初的6个月，脑的增长格外迅速，新生儿脑重390克，到2岁时脑重已达到了900-1000克，是我们成人脑重的80%。怪不得，大家夸赞婴幼儿时常说“一天一个样”，其实就是这个道理。



有人曾问过我，婴幼儿时期的心理和行为发展快吗？我确定地告诉他，他们的发展也是很快的。因为婴儿在出生时只有一些先天的无条件反射行为，只具备了基本的生存能力，随着他们器官的慢慢发育和对外界的信息接收地越来越多，他们的感知觉能力、思维能力、活动能力、各系统协调能力都在快速地发展着，他们在不断地进步，适应能力和学习能力也越来越强。可以说，婴幼儿就像一块超强的海绵，在吸收充足的物质能量的同时，还在迫切地吸收着精神能量。

2

健康之本在平衡

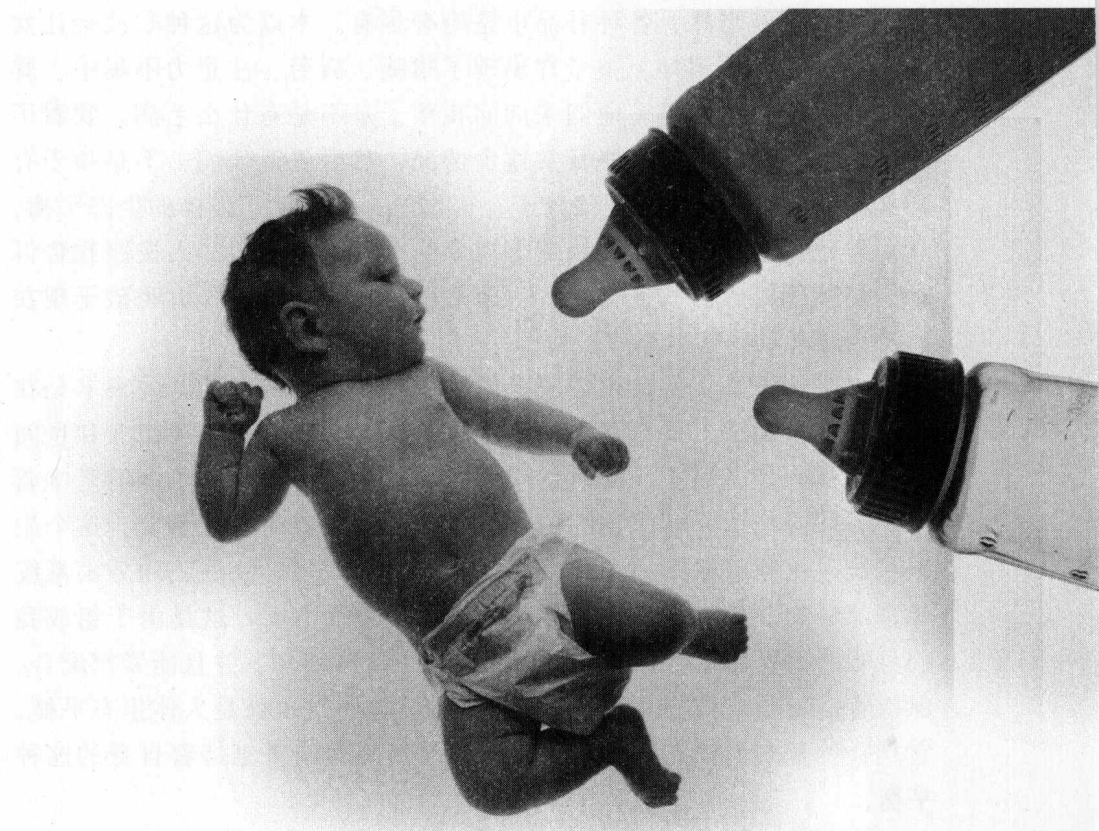
健康是我们每一个人的心愿，而每一个婴幼儿的健康更让我们这些做父母的牵肠挂肚。因此，很多父母整日掂量着给孩子多吃点高营养、高能量的食物，甚至买各种补品给孩子吃，殊不知很多时候这种补法却是适得其反的。我就碰到过这样一对父母，两人都是高官要员，收入不菲，有一个小女儿，整日宠着，还经常让她吃那些高营养、高

能量的食物，当然，各种补品也是应有尽有。本以为这种吃法会让女儿健康无比，殊不知，孩子却出现了嗜睡、疲劳、注意力不集中、脾气暴躁的现象。于是，他们来询问我孩子是不是有什么毛病。我看了一下小女孩，并问了一些日常饮食情况，然后告诉他们，不是孩子有什么毛病，而是因为他们给孩子补得过了头，违反了人体的生态平衡，从而导致孩子出现嗜睡、疲劳等现象的。后来，他们二人按照我告诉他们的孩子健康的饮食方法，一个月后，他们打电话告诉我孩子现在已经活蹦乱跳、精力充沛了。

这个例子其实就在说健康是需要平衡的，健康的根本是在于平衡的。那么，什么是人体的生态平衡呢？我认为，我们人和世间万物一样，都是物质。物质是生命的基础，是维持我们生命的基本营养。另外同地球一样，我们的身体也是一个完整的生态系统，这个生态系统是由呼吸系统、消化系统、循环系统、神经系统、内分泌系统等多部分组成的。我们人体为什么能保持着活力呢？这是由于组成我们身体的物质都在以特定的方式维持着一定的结构，并且能紧密配合，保持着一种稳定和谐的健康的生命活动状态，这也就是人体生态平衡。它是一种复杂的动态平衡，而我们依靠新陈代谢来维持着自身的这种平衡。

什么是新陈代谢呢？新陈代谢也就是“新老交替”。在这个过程中，有人体利用营养物质产生能量并不断转运、消耗的能量代谢，有人体对营养物质进行消化、吸收、转运，同时转变成自身组织的一部分的合成代谢，有人体在完全休息状态下维持自身最基本的生理活动（血液循环、呼吸、消化等）的基础代谢等等。

我们人类和世间万物一样，也在不断进行着动态的阴阳平衡。那么，什么是阴阳呢？其实，阳通常表现为向阳、明亮、温热、外向、上升，而阴通常表现为背阳、晦暗、寒凉、内守、下降。我们人体是一个有机整体，我们的存在其实就是阴阳的对立统一。《黄帝内经·素问》说：“人生有形，不离阴阳”。那我们的身体中哪些是阳，哪些是阴呢？从我们的身体来看，头为阳，脚为阴；体表为阳，内脏为阴；六腑为阳，五脏为阴；气为阳，血为阴。如果阴阳能够平衡，那么这个人一定



是气血充足、精力充沛。如果我们看到一个人气色好、面容红润，那说明他的五脏健康、阴阳平衡。如果阴阳平衡了，那他的生理活动一定顺畅，生命活力一定很强，心理承受力也高。这样他就能吃得饱睡得香、心情愉快、耐受力强、抗病力强，生命也会延续很长的。

大自然的阴阳又是怎样的一回事呢？它的运动是通过阴阳气化来表现的。太阳和月亮的不断运动，产生了春夏秋冬、寒热温凉，产生四季温差和昼夜交替，这是阴阳的消长转化，也就是阴阳气化。从冬至到夏至，这个过程叫做阳长阴消；从夏至到冬至，这个过程叫做阴长阳消。这种周期性变动，这个万物生长的由始而终的根本法同样影响着人体的生理活动。如果顺应这种阴阳消长的节律来安排我们的饮食、起居和活动，就能保持体内外阴阳气的协调，我们的机能也能正

常运行，如果违背了这种节律，我们也就病倒了。

作为一个刚出世的新生个体，婴幼儿对外界的一切事物缺乏辨别力、判断力、适应力及抵抗力，对周围事物的变化也敏感的多，所以在这段时期，父母们尤其要注意使婴幼儿的一切活动顺应自然规律来进行。

比如在饮食方面，我们要从自然中获取食物，是靠天地之气提供的物质来生存的。《黄帝内经》里说：“天食人以五气，地食人以五味。”可以说，在不同的气候下、不同的土地上生成的物质也是不一样的。可能有的父母要问了，婴幼儿时期的饮食应该是怎样的呢？他们的饮食是最需要充足而均衡的营养的，又加这时候婴幼儿的消化能力和吸收能力都很弱，我们父母应尽量做到择时而食、择味而食。所以说，给孩子吃东西并不是随随便便就可以的。如果让他随便吃的话，你是方便了，可他体内营养素会失衡，身体也会受到很大的伤害。

现代的婴幼儿为什么身体这样娇弱、不健康呢？这根本上是由于现代生活方式的改变和环境的污染造成的。我们人是环境的产物，不同的环境造就不同的人。如果在过分优越的环境里，我们的识别功能和潜能都会变得迟钝。现在的孩子都是父母的掌上明珠，又是祖父辈四位老人的心肝宝贝。在这样浓厚的疼爱中，孩子不是吃得营养过剩，就是吃很多零食而营养不良，活动的机会又少，这时的身体的抵抗力就较衰弱了。



信息能量与成长

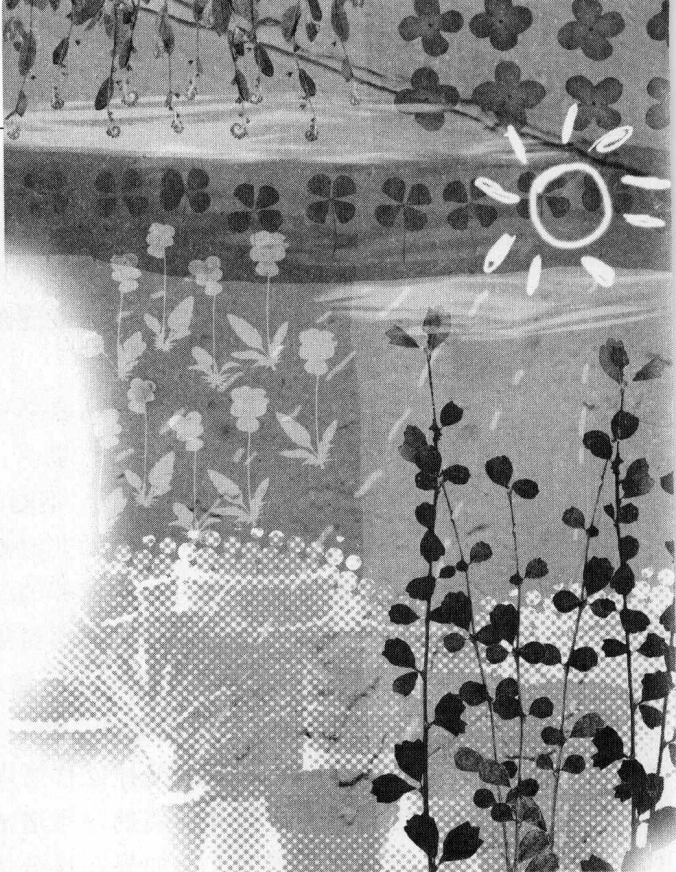
有人曾经问我：“世界万物有本质的区别吗？”我的答案是没有。其实，不管是生物还是非生物，它们都是由物质、信息与能量三大要素构成的，它们也都有自己的能量场。这些能量场与自然场能之间究竟是什么关系呢？它们是同时存在、不分彼此、没有先后、相互融合、相互影响的，并且在正常情况下，还能保持一种动态平衡。比如光照、加热等，这就是它们之间相互传递和转换的具体的例子。那么，信息

和能量是什么关系呢？信息流布、能量充填，这是物质生成与存在的基础。如果没有能量在信息上凝聚，按照信息构形，就不会有形质的实体，可以说信息与能量同在，如果信息不灭，能量也就不会灭。

当然，作为自然界中的一分子，我们人体也是存在着场能的。对我们每个人来说，如果没有了生命，也就表现不出什么生命力了；如果没有躯体，也就没有动作、表情来体现我们的思想了。其实，思想与躯体、灵与肉、信息与能量都是相互统一的，密不可分的，只有双方相互协调，我们的生命体才会健康，生命力也会更加旺盛。

对我们的婴幼儿来说，又是一种什么情况呢？我们的婴幼儿在成长的过程中，需要不断从自然物质中获得好的信息与能量，这并不是说只有获取、吸收就够了，他们还要将自己身上的浊物排放出去，再继续补充新的能量。他们在受自然物体与他人的信息能量的影响的同时，还影响着周围的事物或人。当婴儿自身的这种信息能量与周围的信息、能量协调同步时，他们的身体和精神就很健康。但是，并不是所有的事情都那么顺利，没有阻隔，这种平衡状态也是不断受到新的能量场的冲击的。究竟是什么样的因素影响的呢？影响的因素有很多，大到宇宙及环境物质自然场能的作用，小到他人的一言一行场能的影响，它们都在潜移默化地使我们婴幼儿的自然场能发生着小的改变。可以说，好的影响会使我们的孩子更加健康、快乐，坏的影响当然会导致孩子疾病缠身、情绪低落了。

我有一次去香港考察，路过一个朋友那里，就想去看望看望他，



刚到家门口时就听到一个女人在那儿数落、责骂人。朋友见到我后，很高兴地跟我聊了许多，但谈到孩子时，朋友却皱起了眉头。其实，刚进门时，我就注意到了，一个四、五岁小男孩抱着一小球倚在墙边一动不动。朋友说他的孩子挑食、瘦弱、内向、厌群等，我问了一下孩子的日常情况后，告诉朋友，并不是孩子自身的原因造成的。我让朋友考虑了一下，如果你正玩得开心，突然有人对你责骂，不让你玩，当然你一次可以不听，但如果次数多了，也就变得唯唯诺诺了。于是，我跟他说了说信息能量的事情，父母的坏的行为，引起了孩子自然场能的改变，这种改变就是他所说的挑食、瘦弱、内向、厌群等。我告诉他以后不要过分指责孩子，要耐心指导，真没过多久，朋友告诉我，孩子已经变得开朗、活泼、合群了，而且还胖了。

第二章

生长发育关系一生

大家在说到孩子的成长时，总是把生长和发育这两个词联在一起，其实生长与发育是有一些微妙差别的。生长，指的是身体在量上的变化，比如形体、器官的增大、增重；发育，指的是身体的质的变化，比如细胞、组织、器官等功能的成熟与完善。可能有人要问了，难道它们之间就没有一点关系吗？其实，并不是这样的，虽然生长与发育有这些不同，但它们还是不可分割的。为什么呢？因为我们人体本身就是一个和谐的统一体，在我们形体长大的同时，各种功能自然也随着完善了。



幼苗是怎样成长的

每当一个新生儿出世，不管是医护人员，还是家人，或者左邻右舍，都很关注孩子的体重，而且不仅是“斤斤计较”，更是精确到连1克也不放过。为什么会这样呢？这样有道理吗？婴儿的体重是衡量婴幼儿健康状况的一项重要指标，它主要反映孩子的营养状况。假如你的孩子身高和同龄人相仿而体重明显偏低的话，那可能就是营养失衡，使得身体生长所需的能量供应不足。先天因素影响着我们婴幼儿的体重，为什么要这样说呢？我走路时，总是注意打量过往的行人，发现凡是过胖的父母生出来的孩子大多数也是比较胖的。如果孩子消瘦或增长过快，并且不存在饮食与先天因素的影响，那就可能是某种潜在

的疾病在作怪了，你就得抓紧看医生了。

婴幼儿体重的变化是怎么样的一种情况呢？在出生后的第一年，婴儿体重增长是很快的。头3个月体重几乎每月增加1公斤，到1周岁时孩子的体重大约是出生时的3倍。1-6岁期间，幼儿的体重增加就缓慢了，就比较有规律了，每年平均增加2公斤左右。由于活动量增加，从外表看起来会不像婴儿期那么胖，这是正常现象。婴儿的快速生长需要充足的能量来补充，因此我们做父母的要合理地安排他们的饮食。

每天出门时，我经常会见几个胖乎乎的小孩子在楼下玩。问起旁边的大人，他们一般都会说：“胖多好啊！这说明孩子营养丰富，吸收得好，健康”；“胖乎乎的孩子多可爱呀”……其实，这些说法是不完全对的。人小的时候胖是正常的，是健康的表现，可是过分胖就不好了。

“吃得多，活动少”是大家公认的造成肥胖的原因。糟糕的是，我们大多数人正处在这样一个衍生胖子的生活环境中，而最大的受害者就是这些婴幼儿。你有没有发现？肥胖的孩子大多不喜欢活动，再加上贪吃贪睡嗜甜，那肥胖就更加严重了，因而形成恶性循环。婴幼儿肥胖有什么害处？不仅使活动能力受限，体质下降，而且一些器官的功能也会因此而发生紊乱。肥胖的宝宝在活动中常会出现心跳过速、气短、易劳累等症状，并且容易感染呼吸道疾病，甚至皮肤疾病。幼儿肥胖后，体内代谢也会发生变化，得胰腺炎的机会就增多了，严重的还会发展成糖尿

