

儿童体质培养新启发

钱孝先 傅秀英 徐晓静 郭贵军 编著

家庭科学健身丛书



New Inspiration
of Physique Training
for
Child



中国轻工业出版社

家庭科学健身丛书



儿童体质培养新启发

钱孝先 傅秀英 徐晓静 郭贵军 编著

丛书主编 吴志强 王 强



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童体质培养新启发/钱孝先等编著. —北京:
中国轻工业出版社, 1999. 9

(家庭科学健身丛书/吴志强, 王强主编)

ISBN 7-5019-2670-0

I. 儿… II. 钱… III. 儿童-健康-普及读物 IV.
R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40493 号

责任编辑: 冷晓壮 责任终审: 滕炎福 封面设计: 大 鸟
版式设计: 王培燕 责任校对: 方 敏 责任监印: 徐肇华

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

印 刷: 河北省高碑店市印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5.5

字 数: 146 千字 印数: 1—6000

书 号: ISBN 7-5019-2670-0/R·018 定价: 14.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

目 录



- 我们只有一个孩子
- 新生儿 (0~1 个月) 体质培养
- 婴儿期 (2 个月~1 岁) 体质培养
- 1~3 岁儿童体质培养
- 3~6 岁儿童体质培养
- 7~12 岁儿童体质培养
- 12~15 岁少年体质培养
- 附录 儿童体质培养测评

第一章 我们只有一个孩子	(1)
一、孩子：国家的未来，家庭的希望.....	(1)
二、国内外竞争从儿童就已开始.....	(3)
三、走出儿童体质培养的误区.....	(4)
1. 重智不重体	(5)
2. 重吃穿不重锻炼	(8)
3. 与大自然隔离	(11)
4. 运动方式单一	(12)
5. 讨厌好动的孩子	(13)
6. “先天不足后天补”	(14)
7. 包办与代替	(15)
8. 急于求成，拔苗助长	(16)
第二章 新生儿 (0~1 个月) 体质培养	(18)
一、宝宝的体质特点	(18)
1. 体重	(19)
2. 身高	(20)

3. 头围	(20)
4. 前囟门	(20)
二、新生儿的脑发育状况	(21)
1. 大脑的基本结构	(21)
2. 大脑的发育过程	(22)
3. 大脑发育的条件	(22)
三、新生儿的几种特殊情况	(24)
1. 产瘤与头部血肿	(24)
2. 色素斑	(24)
3. 乳腺肿胀	(25)
4. 新生儿红斑	(25)
5. 阴道出血	(25)
6. 螳螂嘴和马牙	(25)
7. 体重下降	(25)
8. 黄疸	(25)
9. 新生儿的大小便	(26)
四、新生儿期父母应注意观察的现象	(26)
1. 家有哭郎	(26)
2. 吃奶	(26)
3. 皮肤	(27)
4. 体重	(27)
五、如何增强新生儿体质	(27)
1. 保温	(27)
2. 换洗衣服尿布	(28)
3. 洗澡	(28)
4. 脐带的护理	(29)
5. 皮肤的护理	(29)
6. 五官的护理	(30)
7. 防止感染	(30)

六、科学喂养，增强新生儿体质	(30)
1. 母乳喂养	(30)
2. 人工喂养	(34)
3. 混合喂养	(36)
4. 菜汤和果汁的制作方法	(36)
七、新生儿的感知能力训练	(37)
1. 感觉器官的发育	(37)
2. 训练婴幼儿的感觉器官	(38)
第三章 婴儿期 (2 个月~1 岁) 体质培养	(39)
一、婴儿期的发展特征	(39)
二、怎样为婴儿安排饮食	(42)
三、婴儿期体质培养的运动形式	(48)
1. 感觉器官的训练	(50)
2. 动手能力的训练	(51)
3. 运动能力的训练	(53)
第四章 1~3 岁儿童体质培养	(55)
一、儿童体质的最佳标准	(55)
二、合理调节营养，增强幼儿体质	(56)
1. 注意糖的摄入	(57)
2. 坚持每天喝牛奶	(57)
3. 多吃粗粮	(58)
4. 合理补充微量元素	(58)
5. 切勿滥食强化食品	(59)
6. 多吃水果、蔬菜	(59)
7. 合理安排一日进餐次数	(60)
8. 给幼儿制作食物的技巧	(60)
三、幼儿的科学保健	(61)
1. 正确引导宝宝学走路	(61)
2. 有意识地训练幼儿大小便	(62)

3. 保护幼儿乳牙	(63)
4. 让幼儿饮用卫生的水	(63)
5. 纠正幼儿尿床的不良习惯	(64)
6. 让幼儿坚持三浴锻炼	(64)
7. 预防食物中毒	(65)
四、加强锻炼, 提高幼儿体质	(66)
1. 幼儿走路锻炼	(66)
2. 口语及发音训练	(68)
3. 锻炼孩子的全身协调能力	(69)
4. 培养孩子的反应能力	(72)
5. 进行力量型运动训练	(73)
第五章 3~6 岁儿童体质培养	(75)
一、3~6 岁儿童的体质特征	(75)
1. 迅速增高	(75)
2. 肌肉变得结实	(75)
3. 脊椎明显弯曲	(75)
4. 运动机能增强	(76)
5. 活动范围急剧扩大	(76)
二、科学饮食, 培养孩子体质	(76)
1. 给孩子合理、全面的营养	(77)
2. 让孩子养成良好的饮食习惯	(78)
三、科学保健, 增强体质	(83)
1. 加强日常护理, 预防疾病	(83)
2. 预防流行性传染病	(85)
3. 注意防治一些常见病	(87)
四、3~6 岁儿童的运动	(89)
1. 锻炼手的活动	(89)
2. 锻炼脚的活动	(91)
3. 锻炼孩子腰部的运动	(92)

4. 增强孩子身体协调性	(94)
第六章 7~12 岁儿童体质培养	(95)
一、7~12 岁儿童的体质特征	(95)
1. 体质及其范畴	(95)
2. 儿童生长发育特征	(95)
3. 儿童身体素质和运动能力	(96)
4. 儿童的解剖生理特点	(97)
二、影响儿童体质的因素	(98)
1. 遗传因素	(98)
2. 环境因素	(98)
三、7~12 岁儿童体质培养的途径	(100)
1. 注重营养	(100)
2. 适当运动	(100)
四、体质培养的营养需求	(101)
1. 儿童膳食及营养需求特点	(101)
2. 儿童所需营养及其供给	(102)
3. 儿童营养指导	(108)
五、7~12 岁儿童的体质锻炼	(112)
1. 健康的标准	(112)
2. 锻炼对身体的益处	(113)
3. 体育锻炼的原则	(114)
4. 锻炼的重点及方法	(115)
第七章 12~15 岁少年体质培养	(123)
一、12~15 岁少年的体质特征	(123)
1. 生长发育特征	(123)
2. 形态机能评价	(124)
3. 生理解剖特点与运动	(130)
二、12~15 岁少年体质培养的营养需求	(131)
1. 生长发育高峰期	(131)



2. 少年的饮食和营养需求特点	(131)
3. 少年的平衡膳食	(133)
4. 烹调方法对食物营养的影响	(137)
5. 少年膳食中应注意的问题	(139)
三、12~15 岁少年的心理卫生	(139)
四、12~15 岁少年体质培养与运动	(140)
1. 继续坚持柔韧性锻炼	(141)
2. 力量素质的锻炼	(141)
3. 耐力素质的锻炼	(142)
4. 速度素质的锻炼	(143)
5. 有利于增长身高的体育锻炼	(143)
6. 有利于减肥的体育锻炼	(146)
五、12~15 岁少年常见疾病预防与体育疗法	(148)
1. 近视眼	(148)
2. 神经衰弱与失眠	(150)
3. 姿势不良	(151)
附录 儿童体质培养测评	(153)
一、2 岁儿童的测评	(153)
二、3 岁儿童的测评	(157)
三、4 岁儿童的测评	(159)
四、5 岁儿童的测评	(163)
五、6 岁儿童的测评	(166)

第一章 我们只有一个孩子



- 孩子：国家的未来，家庭的希望
- 国内外竞争从儿童就已开始
- 走出儿童体质培养的误区

在经历了自由生育的年代后，中国现代家庭就要义无反顾地承担起历史的重任：只生一个好。

家家只有一个孩子，孩子就是上帝，孩子就是希望，孩子就是未来，于家于国，孩子就成了中国人最为关心、最不惜血本的投入点。如何教育孩子，就成了中国社会的一大热门话题。

一、孩子：国家的未来，家庭的希望

只生一个好，生一个好孩子，是当今父母的最大心愿。

生育、培养一个健康又聪明的孩子，不仅仅是为了家庭，为了自己老有所养，而且是关系到国家的未来、国家的兴衰的大问题。

社会关注儿童理所当然。特别是近几年，市场上儿童营养品琳琅满目，花样翻新。从母体中脱胎出来，就有什么 80 元、上百元一瓶的奶粉；一旦自己能吃会喝时，市场上早就预备了各种营养品，含钙的、含锌的；什么娃哈哈 AD 钙奶、喜之郎；带小车的、带积木的、带卡通娃娃的食品……可谓用心良苦，只要孩子喜欢的，厂家都想到了。吃好又开心，玩得也好就成为现代儿

童食品的新时尚。

现代都市生活，崇尚洋味，儿童的口味也变洋了。动不动就要吃“麦当劳”。高兴了吃，学习成绩好了要吃，过生日要吃，小朋友聚会要吃；因此，乐坏了“麦当劳”大叔，京城无处不见“麦当劳”，还有什么“肯德基”“比萨饼”。中国的儿童吃得个个开心，个个肥头大耳。这又引起中国的医学专家大声疾呼：中国的儿童过多食用高蛋白、高糖类食物有害无益，要少吃麦当劳，多吃粗茶淡饭。对孩子，可谓不知吃什么好了。

再说穿。吃得好，穿得也要好。于是各种名牌产品相继推出，花仙子、阿童木、宝宝装、尿不湿，从头到脚，无所不有。

中国的儿童玩具也是别具一格。从原来的积木到今日的卡通、从上弦的汽车到今天的电子汽车、电子游戏机，够档次、够享受、够刺激。

智力开发更是当代中国父母的重中之重。胎教、幼儿教育、学前教育，望子成龙不计成本。大部分孩子刚刚会说话，就去学英语，什么学前英语班，书法班，绘画班，电子琴班，母亲陪着，父亲跟着，凡是可以学的，不管孩子愿意不愿意学，都是学习这一系统工程中的必修课。所以，又引起中国的教育学疾呼：救救孩子，给孩子一点自由的空间，多给孩子一些天真，尤其是对已成为“上班族”的孩子的健康给予了十分的关注。

总之，中国今天的儿童教育，已经失之偏颇：大部分父母只注重儿童的智能开发、教育，忽略了儿童的体质培养。

由于过分溺爱，弱不禁风者有之，肥胖儿不在少数，体育不达标的儿童，也是普遍现象。有很多父母，在孩子小学五、六年级时，最着急的不是学习成绩，而是体育达标问题。临时陪孩子练跑步、练跳远的在我们身边也常见。有的最后还是不达标。

儿童的智力开发固然重要，但没有一个健康的体质，再好的才华又怎么能充分地发挥出来呢？我们深切感到，当代儿童教育的重大问题是增强儿童体质培养的问题。为国家计、为家庭想，

要引起全社会对这一问题的重视。首先是家庭，其次是幼儿园，学校，要把儿童体质的培养当作一件大事抓紧抓好。使我国的儿童聪明又健康，这才是国家的未来和家庭的希望。

二、国内外竞争从儿童就已开始

经济全球化、知识经济迅猛到来。各个国家都深深感到，当今世界综合国力的竞争，归根结底是人才的竞争。人才竞争的实质是教育的竞争。重教育是当今世界的主题之一。

由此看出，国内外竞争从儿童就已经开始。西方发达国家诸多福利政策中，从摇篮到成人，免费享受教育已是普遍采用的政策。

教育手段现代化已是发展的大趋势。据有关资料表明，美国小学教育就很现代化，很注重培养学生的独立、自由性格和能力、素质。教室除课桌外，配有书架、电视机、录像机、显微镜等，并铺有地毯，有空调，学习环境舒适，优越。教师上课，多注重培养学生的素质和能力。

如上化学实验课，他们每月做一次生物解剖和一次化学实验。上这种课时，老师就请家长自愿来课堂辅导。家长来后可做演示，可帮助孩子准备，可陪自己的孩子一块做试验，也有来旁观的。

如：学生做的试验是用水、醋、碘、圆白菜汁、柠檬汁等来做鉴别糖、苏打、明矾、爽身粉等的实验。老师出的题目是：“我们如何辨别以下未知物？”学生分组做不同的实验项目，然后在2小时内轮流到各组做试验。实验完毕，学生们各自写出简单的实验报告。

举上述美国小学三年级化学实验课的例子，想说明国外教育特别是发达国家的儿童教育，已经颇为先进，都着重在课堂上培

养学生的兴趣及独立思考和创造能力。值得中国的中小学教育工作者学习和借鉴。可以毫不夸张地讲，当今世界的竞争已经从儿童开始。

从国内看，自幼儿园起，儿童间的竞争也已开始。儿童素质如何，已经成为现代家庭整体水平的一个标志。儿童间的竞争成为家长间的竞争，这就是当今中国父母不惜重资、不辞辛劳，日夜陪学，冬陪“三九”、夏练“三伏”的原因所在。人人望子成龙，人人想光宗耀祖，教子有方。儿童在这种环境的熏陶下，从小培养出不服输的心态。

一次遇到两位颇有教养的女孩儿，年龄大约四五岁。一女孩背唐诗一首，另一女孩马上背出另外一首，背得准确，熟练，引起大家赞赏。最后，其中一个小女孩因无诗可背败下阵来，竟放声大哭，埋怨妈妈为什么不再多教她一些唐诗。另一小女孩则洋洋得意，骄傲得像个公主。当时笔者就非常震撼：这么点儿的孩子就已经进入竞争，到底是福是祸？

上小学后，竞争就更激烈了。单从成绩上看，小学1~2年级，“双百”的孩子不在少数，成绩最次的也只是差1分、2分。3~4年级，差距也不是很大，而且个个多才多艺，自信自强。很多人感慨，现在的孩子，从一生下来就比过去的孩子聪明，没有一个笨的。这是否也给中国的儿童教育家们提出了新的课题和挑战，怎样把这些天资聪明的儿童培养成国家需要的栋梁之才，培养成父母渴望的天之骄子呢？

三、走出儿童体质培养的误区

祖国的未来，家庭的希望不仅仅意味着出高科技人才、高智能人才，不仅仅是“出龙”“出凤”，也包括身心健康的孩子。事实证明，身体是本钱，“东亚病夫”出不了高智商，救不了国，

帮不了家。科学的教育观应是身、心、智，德智体全面发展。为了祖国的未来，为了家庭的希望，现代家庭包括社会应尽快从儿童教育的误区中走出来。

1. 重智不重体

假期就要到了，翻开报纸杂志，我们可以看到形形色色各式各样的儿童、青少年夏令营。从内容上看，今年的夏令营一改往年的面目，从学英语、学日语、学语文、学写作、学数学变为以心理素质、学习能力培养、生活能力培训为主要内容。如 1999 年 7 月 9 日《精品购物指南》“童真世界”版登了 7 则招生广告：

一是北京青年宫英语、日语夏令营。

二是中小學生卡丁車夏令營。本次夏令營佳賓俱樂部將從營員中選拔優秀樂手，組成佳賓“少年樂隊”。

三是北京華理兒童心理研究培訓中心“兒童學習能力強化班”。

該班宗旨：“針對兒童注意力不集中，學習能力差及厭學情緒等問題進行系統矯正。

四是心理素质夏令营。

該夏令營同北京某部隊合作，實行軍事化封閉式管理，開展具有挑戰性的活動，針對每個孩子的特點進行指導，訓練並給予鑑定。對孩子獨立生活能力、人際交往、自信心、吃苦精神、動手能力、學習能力及感覺綜合能力有全面的鍛煉。

五是“宝葫芦”小读者俱乐部“探索海洋秘密”主题夏令营。

此次夏令營以觀日出、趕海、採標本、滑沙等活動為主，突出知識性，並舉辦讀書研討活動。

六是北京工艺美术学校第一届写生夏令营。

七是北京市“星光青春保护行动”全国示范营。

活动内容：未成年人保护法律、法规；自然灾害的逃生避险和意外事故的自护、救护方法等。

从上述夏令营的情况中，我们欣慰地看到，儿童教育的趋向开始由单一的智力开发，向德、智、体、心理素质、自我保护能力等全面培养，从单一的灌输知识向素质教育发展。但也可以看出，儿童的体质培养还未普遍引起全社会的注意。家庭也是如此，重智不重体的倾向还十分严重。

我国现代家庭儿童教育中，优生、早期教育已为全社会普遍关注。强调优生从孕前起步，早期教育从胎儿开始。父母们对生一个健康聪明的孩子倾注了所能付出的心血。但新生儿满3岁，跨进幼儿园时，许多父母“望子成龙”心切，四处探询育儿成才之道，八方寻找儿女成龙成凤之妙方。往往忽略甚至放弃了孩子体质培养这一根本任务。

在现实生活中，这是在城市知识女性中常见的一种倾向。孩子刚会叫妈，就教他“Good morning”，刚能拿笔就练“王羲之”，恨不得一夜就能飞出一个金凤凰来。

孩子上小学后，管得更紧更严：不许玩，不许看电视，不许玩游戏机；白天上课，晚上做家庭作业，双休日上“奥林匹克”英语班、数学班，或者学小提琴、学书法、学绘画。不管孩子喜欢不喜欢学，愿意不愿意学，强迫、哄劝，真可谓用心良苦。

于是在社会上，小眼镜多了、肥胖儿多了，小学毕业时家长无不为孩子体育不达标着急。小学教师哀叹，现在的孩子怎么这么娇弱，跑步心跳过速，跳远崴脚，浑身软绵绵。除了学习，什么都不会玩的学生已经不在少数。医生疾呼，小儿精神病患者近年来大幅度上升，应引起社会重视。

身体是本钱，儿童是长身体的关键时期。从母体出来是健康的，这一点本钱禁不住日后“挥霍无度”。因此，在开发智力的同时，应特别注意拿出足够的时间，培养儿童的运动兴趣。如早晨带孩子跑步、打羽毛球，傍晚带孩子出去散步，男孩子与小伙伴踢足球，女孩与小朋友一起跳皮筋、跳房子、踢毽子；双休日拿出一天时间带孩子到野外爬山、游泳，骑自行车郊游，既长知

识又可锻炼身体。

小学教育应重视学龄儿童的体育训练。课间 10 分钟，应有孩子活动的场所。现在有很多学校操场小，校园空间小，老师为了孩子的安全，规定孩子不许下楼，课间休息也只在教室里坐坐、喝点水，这怎么能行呢？课间 10 分钟的设置是符合儿童生长发育规律的，意在让学生活动活动，补充一下氧气，调节一下大脑，以便下节课精神饱满，精力集中。记得我们上小学时，下课后打打乒乓球、跳跳皮筋、跳跳绳，大家都非常珍惜课间 10 分钟，抓紧时间玩。现在的孩子受大环境的影响和家长的训练，似乎个个不喜欢运动，尤其是学习成绩好的优秀生，几乎在体育上都不行，从小架一副近视眼镜，一个小书呆子的形象。

近两年，提倡减轻小学生负担，少留甚至不留作业的意见和建议，我们十分赞成。小学阶段是儿童生长发育的又一个关键时期，不要让孩子精神过于紧张，不要让孩子从小就有过重的心理负担。有关资料表明，国外小学教育比我国轻松得多，随意得多。许多出国的父母慨叹，中国的儿童太累了。事实上，国外儿童的智商日后并不比中国儿童的低。我们的小学教育难道不应该改革吗？难道不应该像五六十年代那样，倡导德智体全面发展的教育方针吗？

另外，今天为人父母者，大多是经历了十年“文化大革命”的一代人，在本该是幸福温馨的青少年时代，他们都饱尝了独自闯世界、闯生活的艰辛与困苦，为不能接受教育而万分悔恨。不能让自己的子女再受苦受累，自己不行，不能让孩子也不行，是这一代人的普遍心态。因此，省吃俭用，甚至于不吃不喝，也要让孩子吃最好的、穿最好的，上最好的学校，可谓望子成龙心更切。而对孩子其他方面的教育，特别是体质的培养，就放在次要甚至不要的地位了。这可以说是现代家庭在子女教育上重智不重体的社会历史原因。

在社会上，导致重智不重体的又一个重要原因是以成绩论英

雄。据有关部门调查，当今父母，90%认为自己是一个失败的父母，原因只有一个，孩子不爱上学，学习成绩不好。作为孩子，更是以成绩论成败。谁的成绩好，就是好孩子，众人夸，父母爱。学习成绩差的，老师批评，众人议论，父母反感，甚至打骂。因此，把学习当作孩子与家长的头等重要的大事也就不足为奇了。身体差点不丢人，学习学习再学习。

那么孩子对这个问题是怎样认识的呢？

请听一听一个15岁的初中三年级学生的感受。

“都说我们是‘小皇帝’，的确也是，衣来伸手，饭来张口，无忧无虑，幸福极了。可是又有谁知道‘小皇帝’的苦呢？夸张一点讲，我像个‘囚犯’，因为在自己的成长问题上，没有一点自由。爸爸、妈妈、爷爷、奶奶都为我设计，而且一人一个样，弄得我不知听谁的好。”

“我自己呢？当然也有自己的想法，我身体好、个子高，喜欢体育，体育不是也可以为国争光吗？我想长大后搞体育，可一提到体育，他们异口同声地说，不行！不行！一心一意读好书考大学才是唯一出路。看来，我这一生，我的兴趣、爱好，是要被他们‘枪杀’了，命运也只好由他们主宰了。”

“另外，我要娱乐，我要唱歌，我要打球，我要看电视，也要看小说，我要全面发展，不要单一的分。我要向社会呼吁：还我们自主，还我们自由！”

这是一个很典型的初中生的内心独白，说明孩子本身也是要求全面发展的。如果身体素质不好，智商再高又有何用。

2. 重吃穿不重锻炼

当代家庭儿童教育中的又一误区是重吃穿不重锻炼。有的孩子作文中都说，我的父亲最爱吃鱼头，我的妈妈最喜欢吃鸡爪子，鱼肉最多的中段每次都是我一个人吃，鸡大腿的专利权也是属于我的。我常常想：这么好吃的东西，他们为什么不爱吃呢？

上述这种事例非常普遍，对儿女从小娇生惯养，好吃的让孩