

育儿科学
生长发育
营养需要
智力培养
早期教育

如何使孩子 健康聪慧成长

王辑周 编著

RUHESHI
HAIZI
JIANKANG
CONGHUI
CHENGZHANG

广西科学技术出版社



R174

W33

如何使孩子

健康 聪慧 成长

王辑周 编著

广西科学技术出版社



如何使孩子健康聪慧成长

王辑周 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

玉林正泰彩印包装有限责任公司印刷

(玉林市万花路 135 号 邮政编码 537000)

*

开本 890 × 1240 1/32 印张 8.25 字数 233 000

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—13 000 册

ISBN 7 - 80666 - 258 - 8

R·40

定价:15.00 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

(二) 孕妇的体重	(24)
(三) 胎儿脑的生长发育	(24)
(四) 新生儿的体重	(24)
(五) 保证母乳喂养与提高喂养质量 ..	(24)
(六) 影响乳汁分泌的因素	(26)
(七) 缺乳的治疗	(26)
(八) 乳母哺乳期禁用的药物	(27)
(九) 丈夫在妻子孕期中的职责	(28)
 三、优化儿童保健	(30)
(一) 新生儿期(1~30天)的保健与 培育	(30)
(二) 婴儿期(1~12个月)的保健与 培育	(31)
(三) 幼儿期(2~3岁)的保健与培育	(32)
(四) 学龄前期(4~6岁)的保健与 培育	(34)
(五) 入学是锦绣前程的开端	(35)
 四、儿童少年生长发育的监测与评价	(36)
(一) 儿童生长发育监测	(36)
(二) 青春期发育的年龄特征	(42)
(三) 预测孩子成年身高的方法	(42)
(四) 理想的身高	(43)
(五) 身体健康的标志	(44)
 五、如何培养孩子的本体感	(46)
(一) 本体感发展障碍的主要表现	(46)
(二) 本体感发展障碍的原因	(47)
(三) 增强本体感的训练	(47)

六、营养与饮食	(49)
(一) 人体对热量的需要	(49)
(二) 饮食营养对人体的功能	(52)
(三) 《中国居民膳食指南》要点	(53)
(四) 每日用餐“3+X”是最佳饮食模式	(55)
(五) 平衡膳食的“宝塔”	(56)
(六) 食物的分类	(57)
(七) 常用食物营养成分表	(59)
七、如何使孩子长得更快更好	(61)
(一) 充分供应适宜的营养	(61)
(二) 经常开展体育锻炼	(63)
(三) 合理充足的睡眠	(64)
(四) 保持家庭和睦	(64)
(五) 适当的室外活动并晒太阳	(65)
(六) 良好的作息制度	(65)
(七) 食糖味精不宜摄入过量	(65)
(八) 营养专家对饮食的建议	(66)
(九) 加强疾病防治	(66)
(十) 可使人长高的体操训练法	(67)
(十一) 父母对儿女的遗传影响	(67)
(十二) 影响儿童生长发育的十项因素	(69)
(十三) 培育孩子的好体质	(70)
(十四) 理想体质的主要指标	(71)
八、及早诊治难长高的孩子	(73)
(一) 怎样判断矮身材	(73)
(二) 影响孩子长高的不良因素	(73)
(三) 儿童生长障碍的诊断	(75)
(四) 身材矮小的治疗	(76)

九、儿童肥胖症的防治 (78)

- (一) 肥胖症的因果关系 (78)
- (二) 肥胖症的判断 (80)
- (三) 正确看待胖瘦 (80)
- (四) 肥胖儿童逐年增多应特别关注 ... (81)
- (五) 造成肥胖的原因 (81)
- (六) 儿童少年的减肥 (82)
- (七) 控制体重的食物选择 (83)
- (八) 防治儿童单纯性肥胖的禁用方法
..... (84)
- (九) 肥胖对儿童的不良影响 (84)
- (十) 儿童减肥家长应做好的工作 (85)

十、如何增强瘦弱儿童的体质 (87)

- (一) 我国儿童少年营养不良人群增多
..... (87)
- (二) 体弱儿童的认定 (88)
- (三) 儿童体弱多病的原因及防治 (90)
- (四) 食欲不振原因及对策 (96)
- (五) 小儿厌食症的原因及治疗 (96)
- (六) 小儿健康自汗与阴虚盗汗 (97)
- (七) 提高儿童免疫功能的措施 (98)

十一、创造良好家教环境，密切配合学校教育

- (101)
- (一) 给孩子创造良好的家教环境
..... (101)
- (二) 家庭环境能塑造人才 (104)
- (三) 密切配合学校教育 (105)
- (四) 国家教育部、全国妇联颁发的
《家长教育行为规范》 (105)

目

录

十二、注重早期教育，促进智力发展	(107)
(一) 小儿大脑的发育最先最快	(107)
(二) 开发智力可从新生儿期做起 ...	(108)
(三) 把握好“关键期”的教育	(109)
(四) 学习外语越早越好	(110)
(五) 正确认识早期教育	(111)
(六) 早期教育的方式方法	(112)
(七) 早期教育勿入误区	(114)
十三、适当补充维生素对儿童健康有益 ...	(116)
(一) 维生素种类、来源及其缺乏症	(116)
(二) 我国儿童缺乏维生素	(118)
(三) 维生素 A 挽救了 100 万儿童的 生命	(118)
(四) 引起维生素缺乏的主要原因	(119)
(五) 不同营养素在机体内的贮存 情况	(120)
(六) 儿童补充多种维生素可加快 长高	(120)
(七) 青少年维生素缺乏状况	(121)
十四、帮助孩子科学用脑	(124)
(一) 人脑的生理解剖结构	(125)
(二) 大脑的生理功能	(126)
(三) 大脑的生理特性	(127)
(四) 大脑最可塑，培育更聪明	(131)
(五) 影响孩子大脑智能的不利因素	(133)
(六) 帮助孩子科学用脑的有利因素	(134)

十五、科学饮水的学问	(137)
(一) 我国居民饮水普遍不足	(138)
(二) 水在人体中的功能	(138)
(三) 为防治疾病提倡多饮水	(140)
(四) 饮用哪些水好	(141)
(五) 不宜饮用的水	(141)
(六) 最佳饮水时间	(143)
(七) 禁止供应的 7 种饮用水	(144)
十六、全球崇尚奶，终生不“断奶”	(145)
(一) 各国都提倡喝牛奶	(145)
(二) 为新一代健康成长而加杯奶 ...	(145)
(三) 终生喝牛奶大有裨益	(146)
(四) 酸牛奶胜于牛奶	(147)
(五) 喝牛奶的学问	(147)
(六) 人体易缺钙 怎样科学补钙 ...	(150)
十七、讲故事，猜谜语，说笑话	(153)
(一) 讲故事	(153)
(二) 猜谜语	(154)
(三) 说笑话	(155)
十八、教育孩子须注意方法讲究艺术	(156)
(一) 对孩子要注意观察和理解	(156)
(二) 体验和认识孩子的心理	(157)
(三) 正确对待孩子的优劣得失	(158)
(四) 批评孩子要得法	(158)
(五) 对孩子的忌语	(159)
(六) 勿打骂孩子	(160)
(七) 正确理解宽容与严厉	(160)
(八) 好孩子心理更脆弱，要特别关注	(161)

二十三、引导孩子养成积累资料的习惯	… (183)
(一) 积累哪些资料	…………… (183)
(二) 如何积累资料	…………… (184)
(三) 培养查阅和利用信息资料的 能力	…………… (184)
二十四、培养语言表达能力	…………… (185)
(一) 语言表达能力的含义	…………… (185)
(二) 培养语言表达能力的方法	… (186)
(三) 提高语言表达能力的训练	… (187)
(四) 语言表达能力的评价	…………… (189)
(五) 语言表达能力体现人的品性 特长	…………… (190)
二十五、培养阅读能力	…………… (191)
(一) 阅读能力的构成	…………… (191)
(二) 阅读能力的训练	…………… (193)
(三) 创造有效的阅读方法	…………… (194)
(四) 培养良好的阅读习惯	…………… (195)
二十六、培养和提高孩子的注意力	…………… (196)
二十七、培养和提高孩子的观察力	…………… (197)
(一) 观察力的含义	…………… (197)
(二) 视觉功能训练	…………… (197)
(三) 听觉功能训练	…………… (198)
(四) 味觉功能训练	…………… (198)
(五) 嗅觉功能训练	…………… (199)
(六) 触觉功能训练	…………… (199)
(七) 教给孩子观察事物的方法	… (199)

二十八、培养和提高孩子的记忆力	(201)
(一) 记忆力的概念	(201)
(二) 提高记忆力的方法	(201)
二十九、培养和提高孩子的想像力	(204)
(一) 想像力的概念和含义	(204)
(二) 培养想像力的主要方法	(204)
(三) 培养想像力的训练	(205)
三十、培养和提高孩子的思维能力	(206)
(一) 思维能力的概念	(206)
(二) 培养思维能力的主要方法	(207)
(三) 提高思维能力的训练内容	(207)
三十一、操作技能的培养和训练	(209)
(一) 操作技能的概念	(209)
(二) 培养操作技能的主要方法	(209)
(三) 操作技能的训练内容	(210)
三十二、创造力的培养和训练	(212)
(一) 创造力的概念	(212)
(二) 培养儿童创造性思维能力	(212)
(三) 培养创造力的方法	(214)
(四) 发展创造力的训练内容	(215)
三十三、家用电脑对学生的巨大作用与负面 影响	(218)
(一) 家用电脑已进入千家万户	(218)
(二) 电脑家教便捷作用巨大	(218)
(三) 电脑对儿童的负面影响	(219)
(四) 互联网上垃圾、陷阱多	(220)
(五) 家长应与孩子制定守则	(221)

三十四、教育孩子学会自我防范	(223)
(一) 必须建立自我防范理念	(223)
(二) 触目惊心的社会现实家长警觉了吗	(223)
(三) 切勿忽视潜在危险	(224)
(四) 教给孩子安全知识	(224)
(五) 教给孩子应急方法	(227)
(六) 重视构建儿童安康成长环境	(227)
(七) 学会使用紧急电话	(228)
(八) 愿亿万儿童安康成长	(228)
三十五、教育方式关系孩子心理健康	(230)
(一) 心理活动是高级神经的复杂活动	(230)
(二) 教育方式关系孩子心理健康	(231)
(三) 心理健康与心理异常	(231)
三十六、培养孩子的健美身材	(233)
(一) 健与美、力与智是育人永恒主题	(233)
(二) 儿童少年是塑造形体美的最佳时期	(233)
(三) 营养充足, 科学配餐	(234)
(四) 安排全面体育锻炼	(234)
(五) 训练和保持正确的体姿	(235)
(六) 影响体形的因素	(236)
(七) 培养孩子的审美感	(237)
(八) 外在美与内在美的和谐统一	(238)
(九) 人体健美标准	(239)

三十七、培养孩子的艺术素养 (240)

(一) 音乐美术能增强大脑功能 ... (240)

(二) 培养孩子的艺术素质 (241)

(三) 培养孩子审美能力 (242)

(四) 美学对孩子成才的良好影响
..... (242)

编后语 (244)

一、用爱心、科学和智慧育人

为什么全国中小学统一教材、统一教学大纲、统一课时，而教学质量高低依旧悬殊？有的班级全体进入名校，有的班级却榜上无名，而有些学校“全军覆没”？

为什么天南地北的家庭同是食用五谷杂粮、五禽六畜，生活在同一地域中，有的孩子茁壮成长，有的孩子却像“绿豆芽”、“泥胶童”？有的父母花大钱却养出个贫血娃、病弱儿、肥胖墩儿？

为什么京、沪、穗都是我国经济科技发达的大都市，居民饮食丰裕均衡，但调查检测发现这些城市的少年儿童按世界卫生组织（WHO）的标准有很高的比率属营养不良，多种维生素缺乏，身高体重未达标？

为什么有的家庭对孩子关爱有加，用心良苦，而有的孩子却对父母产生隔阂、不满、怨恨？

为什么有的孩子5岁是天才，15岁是常才，25岁是庸才？而有的孩子天生愚笨，却能培养成为具有特殊才能或一技之长的学者、良才？

为什么有的父母几十年艰苦创业、节衣缩食，“百年成事不足”，而被宝贝儿“一旦毁之有余”？

“十年树木，百年树人”，人才培养是一项非常复杂而特殊的“社会系统工程”，因素诸多，问题复杂。但大致可归结到一点——如何用爱心、科学和智慧来育人。

父母对孩子要有一颗圣洁持久的爱心，爱的职责是繁重的，爱的情怀是无私的，爱的潜能和爱的力量是无穷的。

要多为孩子的未来着想，将来这些孩子会干什么？社会需要什么？我们今天能提供什么？

要认真学习育儿保健知识、食品卫生学、营养学、教育学、心

理学、人才学、哲学、人文科学、方法论等等。要有多维的知识结构和丰富的科学知识，善用科学思维。

我们要用全面育人的新理念，培育科技时代新人，构建良好的家庭教育环境，密切与学校合作，拟制相应的培养目标、管理措施、激励机制、培育方法、训练技巧，创建一套因材施教、民主和谐、宽严有度、生动活泼、丰富多彩的教育新路，培养孩子成为全面发展、身心健康、品德优良、有个性、有创造力的优秀人才。

（一）全面育人的目标体系

基于当今处在知识型经济和科学化时代，根据竞争性社会全面育人和提高人才综合素质的要求，作者拟订“全面育人的目标体系”如下：

- （1）生理功能完善。
- （2）体质健全。
- （3）心理健康。
- （4）品德优良。
- （5）聪明智慧。

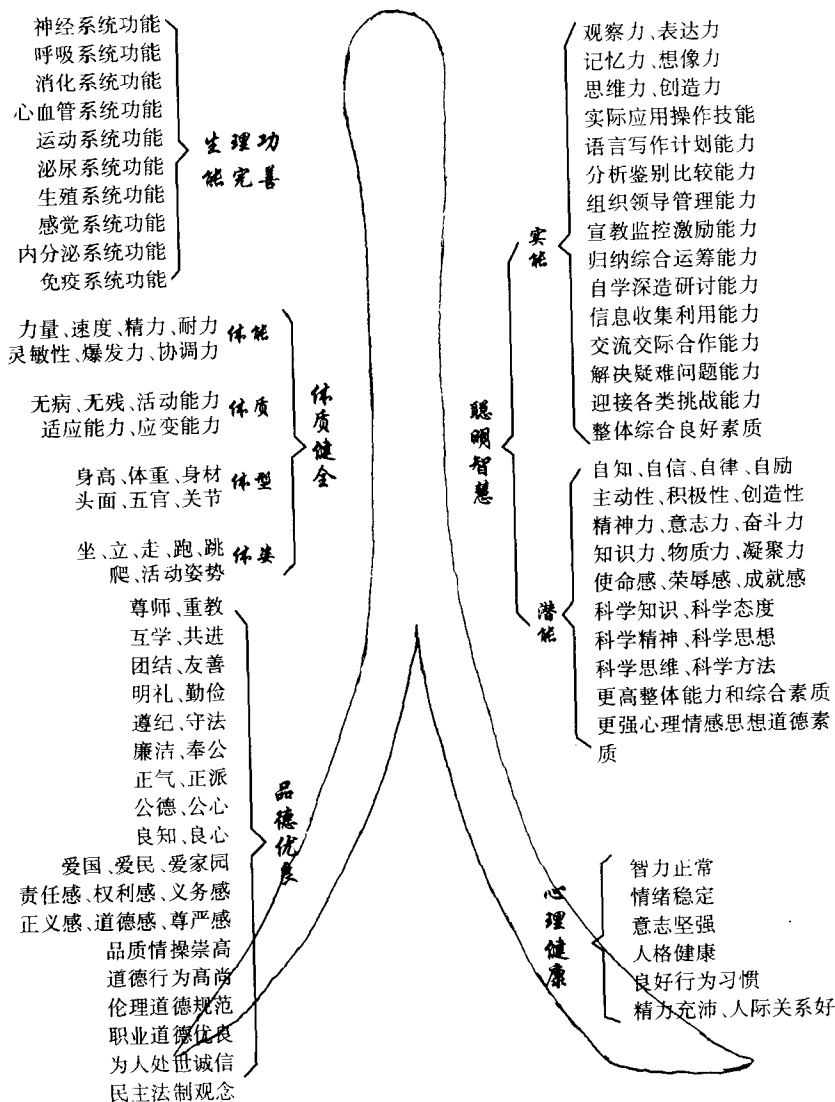
以上五个部分构成一个有机组合的统一体。一个人只有具备上述目标体系，才能成为全面发展的人即高素质的新世纪人才，才能获得完美人生，达到完美境界。

其中，“心理健康”内容引自《简明大不列颠百科全书》，该书对心理健康的标准作了具体的诠释。

这部权威书籍所阐述的“心理健康”标准如下：

- 一是认知过程正常，智力正常；
- 二是情绪稳定，乐观，心情舒畅；
- 三是意志坚强，做事有目的、计划、步骤、方法，能克服困难而达到既定目标；
- 四是人格健康，性格、能力、价值观均正常；
- 五是养成健康习惯和行为，无不良行为；
- 六是精力充沛地适应社会，人际关系良好。

全面育人图解



如何使孩子 健康 聪颖