

孩子聪明 就这么简单



Smart

[韩] 李刘名浩 著
付霞 译



孩子聪明 就这么简单

[韩] 李刘名浩 著 付霞 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

孩子聪明就这么简单/[韩]李刘名浩著;付霞译.
—海口:南海出版公司,2011.7
ISBN 978-7-5442-5318-5

I. ①孩… II. ①李…②付… III. ①儿童—保健—
基本知识 IV. ①R179

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第010169号

著作权合同登记号 图字:30-2007-145

Charge the Power of Your Brain
Text © Lee Yoo, Myung-Ho, 2007
Chinese (simplified characters) translation copyright ©
ThinKingdom Media Group Ltd, 2011
Published by arrangement with Woongjin ThinkBig Co., Ltd
through Carrot Korea Agency Co., Seoul Korea
All Rights Reserved.

孩子聪明就这么简单

[韩]李刘名浩 著

付霞 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 秦 薇
装帧设计 韩 笑
内文制作 田晓波

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 710毫米×930毫米 1/16
印 张 12.5
字 数 154千
版 次 2011年7月第1版
印 次 2011年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-5318-5
定 价 28.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。





第1章 | 孩子聪明就这么简单

我们的大脑	6
大脑需要的食物	14
有效的健脑方法	25
不用花钱的健脑习惯	31
放松大脑的头部按摩	44
远离有害大脑的电磁波	49
颞下颌关节没问题头脑才灵活	55
肩膀放松才能增强脑力	61
调整姿势，长得更高	68
双脚相当于“第二心脏”	73
让我们一起塑造健康聪明的大脑	77





第2章 | 健康的饮食习惯增强脑力

早晨真正饥饿的是大脑	84
好好吃饭就是孝敬父母	90
厨房是我们的生命线	97
使体内的水像露水一样洁净	105
为什么孩子不爱吃蔬菜	110
唾液分泌旺盛胃口好	114
和孩子一起做饮食游戏	118
认真听听胃的倾诉	122
认识大肠，消除便秘	129
对付肥胖，从家庭减肥梦之队开始 ..	135
我的孩子是肥胖体质吗	139

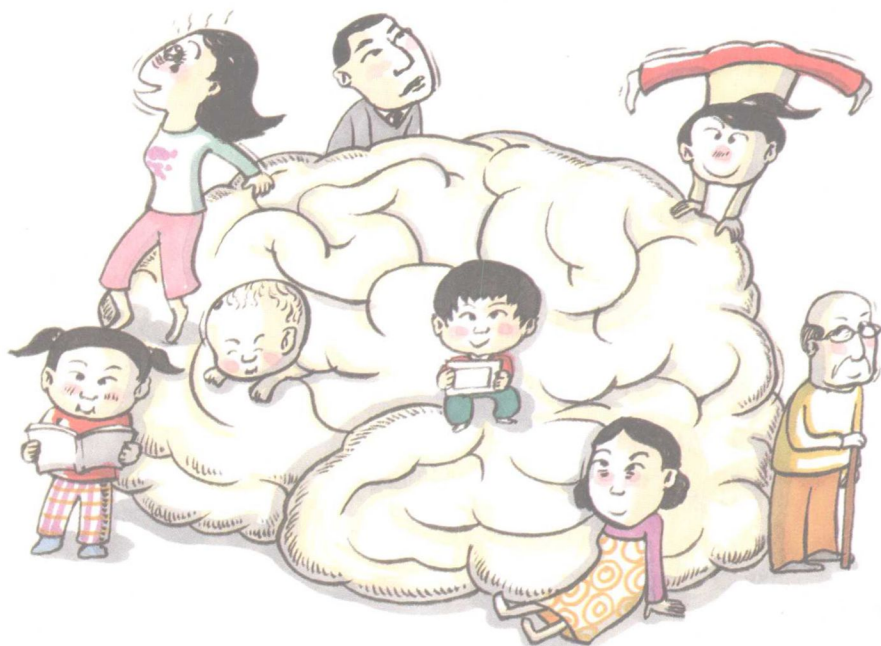




第3章 | 儿童健康诊疗室

折磨人的头痛	144
大脑发出的信号	152
孩子也会失眠	158
头发是头上生长的树木	165
个头矮小的苦恼	169
晕车，长大就没事了吗	176
保护我们的肾脏	181
增强免疫力，击退感冒	187
从小就要注意监测血糖	193







第1章 | 孩子聪明就这么简单

我们的大脑	6
大脑需要的食物	14
有效的健脑方法	25
不用花钱的健脑习惯	31
放松大脑的头部按摩	44
远离有害大脑的电磁波	49
颞下颌关节没问题头脑才灵活	55
肩膀放松才能增强脑力	61
调整姿势，长得更高	68
双脚相当于“第二心脏”	73
让我们一起塑造健康聪明的大脑	77





第2章 | 健康的饮食习惯增强脑力

早晨真正饥饿的是大脑	84
好好吃饭就是孝敬父母	90
厨房是我们的生命线	97
使体内的水像露水一样洁净	105
为什么孩子不爱吃蔬菜	110
唾液分泌旺盛胃口好	114
和孩子一起做饮食游戏	118
认真听听胃的倾诉	122
认识大肠，消除便秘	129
对付肥胖，从家庭减肥梦之队开始 ..	135
我的孩子是肥胖体质吗	139





第3章 | 儿童健康诊疗室

折磨人的头痛	144
大脑发出的信号	152
孩子也会失眠	158
头发是头上生长的树木	165
个头矮小的苦恼	169
晕车，长大就没事了吗	176
保护我们的肾脏	181
增强免疫力，击退感冒	187
从小就要注意监测血糖	193



第1章

孩子聪明就这么简单



我们的大脑

精神宇宙

恐龙的脑重量是自身体重的 $1/20000$ ，鲸的脑重量为 9 千克，是自身体重的 $1/10000$ ，大象的脑重量为 4 千克，是自身体重的 $1/1000$ 。

人类的大脑呢？如果一个人的体重为 60 千克，那么大脑的重量约为 1300 克，约占自身体重的 2%。可见人类拥有巨大的脑容量，因此人类的孕期较长，当新生儿出生时，母亲会感到“身体被撕裂”般疼痛。猩猩与人类基因的相似度高达 99%，但成年猩猩的脑重量仅为 400 克，而人类新生儿的脑重量已达到 300 ~ 400 克。在地球上的生物中，人类大脑与体重的比例最大。人类的大脑很发达，但是与其他一出生就能站立、行走和奔跑的动物相比，身体机能非常弱，还需要长时间的生长发育。

婴儿出生后大脑发育非常迅速，1 岁时，头围可达到出生时的两倍以上，脑容量则是出生时的 3 倍，到了 6 岁，大脑重量就接近成人了。中医把人体比作小宇宙，莉泽·艾略特（Lise Eliot，芝加哥医科大学教授，主要研究神经生理学）把人类的大脑称为“精神宇宙”，由此看来，东西方对大脑的认识是相通的。

人脑中大约有 1000 亿个神经元，它们就像一棵棵小树苗，要经过多年的培育才能长成美丽葱茏的树林。一想到无论男女老少，每个人都拥有这样神奇的大脑，其中蕴藏着数以亿计的神经元，我就充满了力量。

多如繁星的神经元

在婴幼儿时期，人类的神经元已达到相当的数量，神经元会生成很多形似树枝的突触，相互连接在一起，形成复杂的神经系统。神经元负责传递信息。当然，人类大脑中不仅有大量神经元，还有负责神经元物质代谢的神经胶质细胞，数量是神经元的 10 ~ 50 倍，它们的作用是支持、滋养大脑神经元。

神经元由胞体、树突和轴突 3 部分构成。树突很多，形如树枝，负责接收信息；轴突像树干，负责传递和加工信息。神经元之间通过树突、轴突连在一起，形成庞大的突触网络，在这里，信息以接力的方式传递。

神经元是何时形成的？在怀孕 5 个月时，胎儿的体重仅为 300 克，此时大部分神经元已经形成了。神经元的生长速度惊人，每分钟约有 50 万个新细胞产生，神经胶质细胞在人的一生中不断再生，负责大脑的营养供给、维护。

相互交织的突触

突触指的是某个神经元的树突和另一神经元的轴突相互接触、借以传递信息。神经元之间的信息传递是以电信号的方式在整个大脑的突触网络中完成的。孩子 3 岁时，每个神经元会生成约 1.5 万个突触，构成视觉、听觉、语言和肢体活动等所需的神经系统。随着大脑皮层逐渐加厚，神经系统会变得越来越复杂。

我想强调一点，胎儿最重要也是发育时间最长的器官就是大脑。早期教育不是当孩子还在母亲肚子里就进行胎教，让孩子以后取得好成绩，也不是像有些家长那样严格要求孩子背诵书本知识的填鸭式教育。父母怀着爱心和孩子一起健康快乐地度过每一天，就是最好的早期教育。

延济今年两岁，他的名字是我起的，在学会翻身、俯卧抬头、爬行之后，他就开始尝试着学坐了。学走路时，他也表现得沉着冷静，因为怕摔跤，所以总是小心翼翼，每次都是先落下一只脚，再慢慢抬起另一只脚。这是小脑和大脑运动中枢中的突触快速发展的结果。孩子因为体验过摔倒后膝盖擦破的疼痛而养成了小心谨慎的习惯，并将相关记忆存入了神经系统。

哪些神经突触会保留下来

数量庞大的突触经过筛选后会有所减少，就像往来频繁的小路会变成马路，人迹罕至、杂草丛生的小路会彻底消失一样，突触的留存与否取决于神经元的活跃程度。

孩子成长的环境也会对神经网络的结构产生影响，生活在爱与鼓励中，还是生活在痛苦、不安和挫折中，影响是不同的。因此，我们要让孩子拥有积极幸福的童年。如果孩子没有得到父母的疼爱——比如，伴随着妈妈轻柔的催眠曲入睡、拥抱、亲吻、挠背、梳头、抚摸等充满爱意的行为——孩子的神经元和神经突触的活跃度就会降低，变得迟钝。当笑容从孩子脸上消失，孩子得不到疼爱和关心时，神经元的活动就会减少甚至暂停，神经突触会慢慢萎缩，最终消失。通过爱和鼓励培养并发展孩子的神经系统，其重要性绝不亚于身体的成长。在森林般广袤的精神世界中，让我们用爱去培育孩子纯洁博爱的心灵吧！

通过学习来构建神经系统

所谓学习，就是将左脑和右脑联系起来，对神经系统进行重新组合，使大脑的功能更加强大和完善。对于感兴趣的事，我们会记得清晰而牢固，对于没兴趣或讨厌的事，记忆就会模糊不清。神经元越活跃，输入大脑的



信息就越清晰，而我们主观上认为无所谓或有所抵触的信息，就输入得很少且印象模糊。

我的儿子谭泰刚拿到驾驶执照时，家里出现了分歧，渴望开车的孩子和担心安全的家长之间开始了一轮关于车钥匙的捉迷藏游戏。几个回合过后，连我自己都不记得藏钥匙的地方了。被藏起来的钥匙当然不会说“我在这儿”，如果想不起来，钥匙恐怕永远都找不到。这是因为我对藏钥匙的地方没有进行强化记忆。直到生命终止，我们大脑中的神经网络一直在不停地重复着信息输入、存储、修改、删除的过程。

孩子为什么不够聪明

盖房子要先打好地基，再建造房梁和墙体，最后加屋顶。同样，大脑

也是逐步发育的。胎儿在母体内首先要形成维持呼吸和心跳等生命活动的脑干和脑髓。新生儿出生后，小脑迅速发育，大脑皮层的成熟则最缓慢。突触的生成与整合是在青少年时期完成的。与智力有关的区域发育成熟得更晚，因此不要轻易放弃，要坚持各种益智活动，促进大脑的发育。

据说，孩子最讨厌父母吵架。学习压力大、因为成绩不好被父母呵斥，这些都能够忍受，最令孩子难受的是父母彼此妄加指责，比如说，“因为你孩子才这么笨”，“都是你的错”等。和分数相比，孩子生活得健康快乐才是最重要的，不是吗？

不要太计较遗传问题，也不要责怪自己没有培养好孩子，自认为聪明很可笑，觉得自己笨也不可取。我们要多教孩子一些健康的生活经验，孩子的大脑就像是可变换的行车道，任何时候改变都来得及。

爱是让头脑变聪明的灵丹妙药

很久以前，德国心理学家雷诺·史必兹曾经做过一个实验。一所监狱附近的托儿所寄养着一些服刑妈妈的孩子，尽管探视时间有限，环境也不好，但是妈妈们在这里可以同孩子们做游戏、教育他们，所以孩子们都成长得很好。与此相反，在设施齐备的孤儿院里，环境和饮食都很好，每8个孩子就有1个护士照顾，每个孩子都用抗感染的襁褓包裹着，放在婴儿床中。结果很多孩子不到两岁就因各种感染死去了，活下来的孩子到3岁还不会走路，出现了发育障碍。这种不人道的实验不应该再做，但它说明，对孩子来说，充满关爱的成长环境和人际交往的重要性丝毫不逊于遗传。

报纸上曾报道过这样一件事，一位母亲因诈骗罪被判入狱，后来得到允许与孩子共同生活三天两夜。母亲入狱时，孩子才4岁，再次重逢时已