

中国优生优育协会
全国关心下一代工作委员会

联合推荐

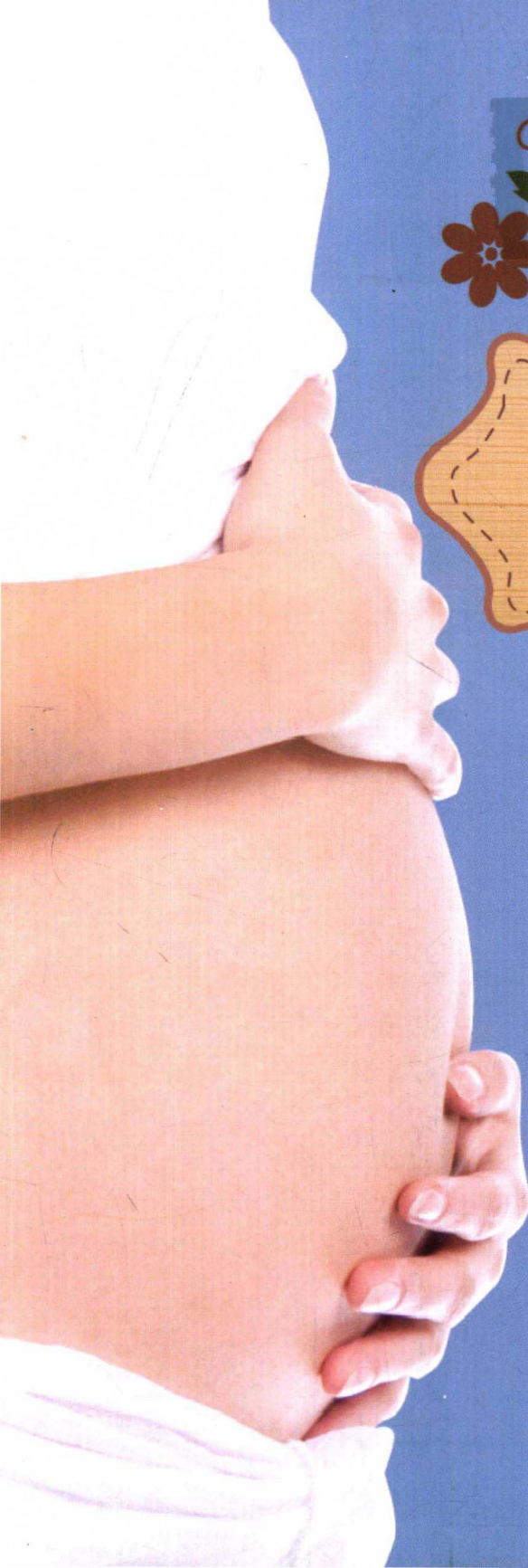
艺术胎教 胎教艺术

北京玛丽妇婴医院产科主治医师
刘欣欣 编著

国家级著名
孕产专家
权威奉献

快速提升准妈妈艺术素养
全面打造胎宝宝不凡智商

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



艺术胎教 胎教艺术

刘欣欣 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

艺术胎教 胎教艺术 / 刘欣欣编著. --北京:新世界出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5104-2163-1

I. ①艺… II. ①刘… III. ①胎教—基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第194341号

艺术胎教 胎教艺术



作 者: 刘欣欣
责任编辑: 张建平
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
http: //www.nwp.cn
http: //www.newworld-press.com
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京振兴源彩印有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 889×1194 1/12
字 数: 220千字 印张: 15
版 次: 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷
书 号: 978-7-5104-2163-1
定 价: 39.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

恭喜您即将度过女人生命中最为期待、最为盼望的幸福时光，开始一生中最美丽、最珍贵的孕育旅程。每一个孕妈妈从知道自己怀孕的第一天起，大概就想把最好的东西给胎宝宝了。什么才是最好的呢？胎教就是这“最好”的其中一部分。

对于胎教，人们自古以来就有着各种各样的认识。科学家认为胎宝宝具有思维、感觉和记忆能力，与母亲之间也有着微妙的心理感应，母亲的一言一行都会对他产生潜移默化的影响。孕妈妈心情愉快地抚摸腹部，和胎宝宝一起冥想、说话、听音乐、讲故事、欣赏名画……都可以促进胎宝宝脑细胞及神经系统的发育。父母每天以充满爱意的声音对胎宝宝所讲的一切，会在他头脑中留下印记，他在妈妈肚子里听到的、感觉到的、理解了的东西将会影响他的一生，并引导他走上幸福的人生之路。

孕妈妈，曾是豆蔻年华的少女，也曾是娇羞幸福的新娘，如今腹中孕育着一个小生命，身材也日益丰满，但心中对于美的向往却依然如旧。美，是一切艺术的灵魂，也是一切艺术给人以吸引和诱惑的源泉。孕妈妈欣赏艺术或进行艺术创作，可陶冶情操，愉悦身心，更有助于培养宝宝的艺术气质。不管孕妈妈在孕前是否喜欢艺术，或者接触艺术活动的经验有多少，用艺术的方法来养胎都是有益的。

这本《艺术胎教 胎教艺术》可以说是一把胎教钥匙，它不仅系统地讲解了孕期妈妈和宝宝的变化，以及每个月甚至每周的胎教重点，还准备了丰富而科学的胎教素材供孕妈妈选择。音乐、名画、电影、戏剧、诗歌、雕塑、童谣、唐诗宋词、名家散文……每一种艺术形式在书中都有经典又精彩的呈现，使孕妈妈拥有更优质、更丰富多彩的胎教生活。

书中既有营养胎教、运动胎教、音乐胎教、流传千年的权威胎教等理论知识介绍，又用轻松活泼、容易理解的胎教素材将这些理论知识加以体现。孕妈妈可以根据自己的喜好，自由选择胎教素材。无论是舒伯特的经典音乐《摇篮曲》，还是梵高在法国南部小镇阿尔所创作的名画《星月夜》，又或是梅兰芳大师的经典剧目《贵妃醉酒》，抑或是简单而可爱的童谣《拍手歌》……在书中都以亲切而温和的文字呈现出来。

有艺术相伴的胎教，才能让孕妈妈更好地感受到自然的美好、生命的美妙、人生的美丽，由此更加热爱生活，热爱腹中的小生命。

孕妈妈可以在书中选择一些适宜的艺术胎教方式，和胎宝宝一起感受艺术世界的美。别怕麻烦，别说没时间，别说你不行。因为只要您对胎宝宝进行了艺术胎教，那么相信胎宝宝一定能够感受到您传递的深深爱意和艺术的信息。

刘欣欣

2011年9月

目录

CONTENTS

孕1月：优境学——为胎宝宝营造美好的环境

这一天真的值得铭记.....	12	胎教名曲：雨滴.....	20
民间艺术：柳编.....	13	名画欣赏：海雷少爷.....	21
优美散文：说几句爱海的孩子气的话.....	14	安徒生童话：豌豆上的公主.....	22
胎教名曲：维也纳森林的故事.....	15	民间艺术：剪纸.....	23
电影欣赏：音乐之声.....	16	谜语歌童谣：五个兄弟.....	24
名画欣赏：阿尔夜间的露天咖啡座.....	17	世界风光：林雪平.....	25
营养胎教：百花豆腐.....	18	胎教名曲：彼得与狼.....	26
名画欣赏：荷花图.....	19		

孕2月：你一笑，有一朵云的形状

胎教名曲：梦幻曲.....	28	京剧艺术：玉堂春.....	37
名画欣赏：蒙娜丽莎.....	29	民间艺术：布贴画.....	38
电影欣赏：当幸福来敲门.....	30	营养胎教：醋蛋汤.....	39
诗歌欣赏：春风在哪里.....	31	世界风光：塔什库尔干县.....	40
名画欣赏：瓦平松的浴女.....	32	名画欣赏：倒牛奶的女人.....	41
玉雕艺术：大禹治水图玉山.....	33	诗歌欣赏：亲爱的三月，请进.....	42
胎教名曲：杜鹃圆舞曲.....	34	胎教名曲：四小天鹅舞曲.....	43
营养胎教：苹果柠檬汁.....	35	民间艺术：桃花坞年画.....	44
唐诗欣赏：望庐山瀑布.....	36		

孕3月：你是最幸福的孕妈妈

民间艺术：树叶贴画.....	46	民间艺术：中国漆器.....	55
游戏歌：连念七遍就聪明.....	47	书法欣赏：兰亭序.....	56
胎教名曲：雪绒花.....	48	胎教名曲：小树苗.....	57
雕塑欣赏：鱼尾狮.....	49	建筑艺术：海德堡.....	58
世界风光：荷兰.....	50	电影欣赏：好事成双.....	59
胎教名曲：寂静的森林.....	51	名画欣赏：受胎告知.....	60
建筑艺术：凡尔赛宫.....	52	胎教名曲：摇篮曲（舒伯特）.....	61
唐诗欣赏：望洞庭.....	53	民间艺术：扭秧歌.....	62
名画欣赏：日落时阿尔附近的麦地.....	54		





孕4月：爸妈的声音，宝宝最爱听

有趣的脑筋急转弯.....	64	胎教名曲：四季·春.....	73
唐诗欣赏：乌衣巷.....	65	雕塑欣赏：米洛斯的阿芙洛蒂忒.....	74
胎教名曲：爱之梦.....	66	名画欣赏：画家的女儿追扑蝴蝶.....	75
瓷器艺术：元青花鬼谷子下山图罐.....	67	电影欣赏：何处是我朋友的家.....	76
胎教名曲：月光下的凤尾竹.....	68	胎教名曲：时钟.....	77
电影欣赏：追火车日记.....	69	世界风光：普罗旺斯.....	78
诗歌欣赏：经柳园而下.....	70	名画欣赏：泉.....	79
名画欣赏：摩特枫丹的回忆.....	71	电影欣赏：小鞋子.....	80
胎教百科：种子传播的奥秘.....	72		

孕5月：动静结合的生活艺术

电影欣赏：欢乐满人间.....	82	自然现象：极光.....	91
建筑艺术：米兰主教大教堂.....	83	经典童谣：羊羊羊.....	92
园艺作品：仙境般的梦中花园.....	84	建筑艺术：流水别墅.....	93
胎教名曲：数星星.....	85	胎教名曲：小舵手.....	94
名画欣赏：日出印象.....	86	名画欣赏：入睡的维纳斯.....	95
建筑艺术：帕特农神庙.....	87	建筑艺术：毕尔巴鄂古根海姆美术馆.....	96
世界风光：马尔代夫.....	88	胎教名曲：田园.....	97
唐诗欣赏：咏柳.....	89	唐诗欣赏：江雪.....	98
园艺作品：花蔬交织的家居.....	90		

孕6月：美景风光里的艺术气息

名画欣赏：田野	100	中国史上最早的天书——河图洛书	109
建筑艺术：明石海峡大桥	101	对答歌童谣：我说一，谁对一	110
豫剧艺术：花木兰	102	名画欣赏：维纳斯的诞生	111
宝宝笑话：宝宝的想象力	103	胎教名曲：骑木马	112
胎教名曲：快乐的小画家	104	京剧艺术：贵妃醉酒	113
名画欣赏：椅中圣母	105	诗歌欣赏：天上的街市	114
时序歌童谣：十二月花	106	名画欣赏：清明上河图	115
世界风光：瑞士	107	胎教名曲：花仙子的花篮	116
胎教名曲：致爱丽丝	108		

孕7月：令人心旷神怡的音乐波浪

民间艺术：苏绣	118	胎教名曲：跟妈妈学跳舞	126
世界各国花卉节拾趣	119	书法欣赏：令子贴	127
名画欣赏：吹笛少年	120	名画欣赏：大碗岛星期天的下午	128
宋词欣赏：蝶恋花·花褪残红青杏小	121	雕塑欣赏：自由女神像	129
世界风光：威尼斯	122	绕口令：华华和红红的	130
舞蹈欣赏：胡旋舞	123	电影欣赏：想飞的钢琴少年	131
连锁调童谣：这个小孩	124	名画欣赏：岩间圣母	132
名画欣赏：群虾图	125		



孕8月：名师画作里的静态艺术美

民间艺术：织锦	134	胎教名曲：高山流水.....	142
格林童话：榛树枝.....	135	唐诗欣赏：枫桥夜泊.....	143
名画欣赏：缠毛线.....	136	名画欣赏：文森特在阿尔的房子	144
建筑艺术：悉尼歌剧院.....	137	建筑艺术：比萨斜塔.....	145
安徒生童话：月亮看见了——第十四夜.....	138	世界风光：巴厘岛.....	146
胎教名曲：土耳其进行曲.....	139	名画欣赏：春	147
宋词欣赏：水调歌头.....	140	颠倒歌童谣：啃牛奶.....	148
世界风光：贝加尔湖.....	141		

孕9月：进入充满想象的文学殿堂

优美散文：此刻的富士的黎明.....	150	字头歌童谣：月牙弯弯.....	158
芭蕾舞剧：天鹅湖.....	151	胎教名曲：G大调小步舞曲.....	159
唐诗欣赏：春夜喜雨.....	152	名画欣赏：富春山居图.....	160
民间艺术：十二木卡姆.....	153	德国童话：夏天的雪人（1）.....	161
名画欣赏：洛神赋图.....	154	德国童话：夏天的雪人（2）.....	162
世界风光：塞纳河.....	155	名画欣赏：西斯廷圣母.....	163
民间艺术：脸谱.....	156	问答歌童谣：什么圆圆挂天上.....	164
名画欣赏：百骏图.....	157		



孕10月：静心，等待那金光闪闪的幸福感

唐诗欣赏：钱塘湖春行.....	166	数数歌：拍手歌.....	174
民间艺术：湘绣.....	167	名画欣赏：天上的爱与人间的爱.....	175
世界风光：加拿大千岛湖.....	168	童话故事：冬天的风.....	176
名画欣赏：星月夜.....	169	建筑艺术：凯旋门.....	177
建筑艺术：白金汉宫.....	170	胎教名曲：十面埋伏.....	178
元曲欣赏：天净沙·秋.....	171	名画欣赏：美丽的女园丁.....	179
胎教名曲：自新大陆.....	172		
民间艺术：狮子舞.....	173		

孕1月:

优境学——为胎宝宝营造美好的环境

本月胎宝宝变化: 受精卵着床5天后, 形成脑和脊髓的基本物质——神经管发育完成。此时胎宝宝虽然是拖着尾巴的小鱼形状, 但神经系统和循环系统已经开始成长。

本月孕妈妈变化: 虽然称为孕一月, 但孕妈妈在这个月的前两周, 身体还并未真正受孕。直至第三周, 每月如期而至的月经不再出现, 才算是真的怀孕了。这之后, 由于体内激素分泌的失衡, 有的孕妈妈就会出现恶心、呕吐等症状。

本月胎教计划: 环境胎教 营养胎教 情绪胎教

在孕妈妈还没有感觉胎宝宝来临时, 就要开始积极着手准备胎教了。准备怀孕之初, 就应做好孕期的胎教计划。要知道, 生命自孕育之初, 就具

有感知能力, 母体的健康、情绪、饮食等都包含着胎教的含义。在胎宝宝发育成长的各个时期, 科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的刺激, 使胎宝宝的大脑神经细胞不断增殖, 神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练, 以最大限度地发掘胎宝宝的智力潜能, 同时也是胎教的重要手段。

孕妈妈经常散步、听舒心的乐曲、调节早孕反应、保证充足营养、避免繁重劳动和不良环境、居室环境收拾干净、夫妻和睦、准爸爸禁烟酒、夫妻节制性生活等就是孕一月的胎教内容。而最重要的就是环境胎教。

如何进行环境胎教

胎教是一个循序渐进的过程, 最好的胎教是从孕前就开

始的。只要对胎宝宝有益的事情都可以归入胎教的范畴。大到环境的改善、情绪的调节, 小到音乐、散步、和胎宝宝说悄悄话等, 都是胎教的内容。

如果孕妈妈做好了怀孕准备, 最好从受孕前6个月开始, 为自己营造美好的生活环境, 并努力使自己身体健康, 拥有良好的体内环境。具体该做些什么呢? 孕妈妈可以在居室的墙壁上悬挂一些活泼可爱的婴幼儿画片或照片, 这会让人产生许多美好的遐想; 悬挂一些美丽的风景画也是有益的, 它不仅能增加居室的自然色彩, 而且能让人觉得视野开阔、心旷神怡; 或者在居室悬挂一些隽永的书法作品, 以便时时欣赏, 陶冶性情。

这一天真的值得铭记

我们把今天定为胎教计划中的第一天。也许孕妈妈要问：“究竟哪天才算是第一天呢？”从医学上讲，怀孕的第一天就是最后一次月经开始的第一天。即怀孕第一周的时候，孕妈妈正处于月经期，也就是从今天开始进入了“十月怀胎”的最初阶段。

孕期第一、二周是为卵子受精做准备的两周。直到第

三周，胎宝宝才以受精卵的形式在孕妈妈的肚子里“安营扎寨”了。

孕妈妈也可以将所谓的第一天当作想要胎宝宝的那一天。其实不管是什么时候，只要是新生命开始的那一天，您就可以称之为“第一天”啦。

从今天起，虽然您仍处在孕育的准备阶段，但也可称为一个幸福的孕妈妈了。

怀孕后，孕妈妈生理、心理上会出现很多变化，生活上也需做出相应的调适。为了孕育一个健康聪明的宝宝，孕妈妈需要学习很多胎教知识；要使胎宝宝身心、智能健康发育，不仅需要孕妈妈良好的身体内环境，也需要良好的生活外环境。就让一切从这第一天开始吧！

民间艺术：柳编

多接触美好的事物，能给孕妈妈带来乐观的情绪，从而可以对胎宝宝的智力发育与性格形成产生好的、积极的影响。

一直以来，蕴含着浓浓乡情、健康、率真、质朴的民间艺术，作为中华民族文化的重要组成部分，以其特有的风采，运用最自发、最乡俗的艺术语言，完美地体现了民间意识形态中最美好的理想和愿望，展现着从古到今，一代又一代人积极向上的生活方式和信念。这其中，柳编也贡献了一份力量！现在，孕妈妈就来欣赏民间艺术——柳编！

赏析

柳编是中国民间传统手工艺品之一。在古代人们只是把它作为普通的日常实用品，直到二十世纪后几十年才逐渐兴起，也属于民间艺术的一种。



柳编制品作为我国民间广泛流传的手工艺品，流传着“编筐、编篓，家家都有”的说法。柳编的主要原料是柳条，柳条柔软易弯、粗细匀称、色泽高雅，通过新颖的设计，可以编织成各种朴实自然、造型美观、轻便耐用的实用工艺品。柳编制品通常有：柳条箱、饭篮、菜篮、针线

筐、炕席、苇箔等。

柳编工艺比较复杂，可不是轻易就能学会的哦！没关系，孕妈妈可以去商店买个柳编工艺品，比如一个小篮子什么的，既能欣赏又能留作以后胎宝宝的玩具箱，是不是很棒呢？

优美散文：说几句爱海的孩子气的话

在怀孕的第一月，孕妈妈可以读些优美的散文，比如说著名女作家冰心的《说几句爱海的孩子气的话》就很不错！

说几句爱海的孩子气的话

海是蓝色灰色的。山是黄色绿色的。拿颜色来比，山也比海不过，蓝色灰色含有庄严淡远的意味，黄色绿色却未免显得小气一些。固然我们常以黄色为至尊，皇帝的龙袍是黄色的，但皇帝称为“天子”，天比皇帝还尊贵，而天却是蓝色的。

海是动的，山是静的；海是活泼的，山是呆板的。昼长人静的时候，天气又热，凝神望着青山，一片黑郁郁的连绵不动，如同病牛一般。而海呢，您看她没有一刻静止！从

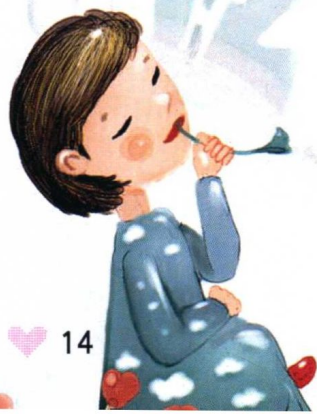
天边微波粼粼的直卷到岸边，触到崖石，更欣然的溅跃起来，开了灿然万朵的银花！

四周是大海，与四周是乱山，两者相较，是如何滋味，看古诗便可知道。比如说海上山上看月出，古诗说：“南山塞天地，日月石是生。”细细咀嚼，这两句形容乱山，形容得极好，而光景何等臃肿，崎岖、僵冷，读了不使人生快感。而“海上生明月，天涯共此时”，也是月出，光景却何等妩媚，遥远，璀璨！

原也是的，海上没有红白紫黄的野花，没有蓝雀红襟等等美丽的小鸟。然而野花到秋冬之间，便都萎谢，反予人以凋落的凄凉。海上的朝霞晚霞，天上水里反映到不止红白

紫黄这几个颜色。这一片花，却是四时不断的。说到飞鸟，蓝雀红襟自然也可爱，而海上的沙鸥，白胸翠羽，轻盈地飘浮在浪花之上，“凌波微步，罗袜生尘”。看见蓝雀红襟，只使我联想到“山禽自唤名”，而见到海鸥，却使我联忆到千古颂赞美人，颂赞到绝顶的句子，是“宛若游龙，翩若惊鸿”！

在海上又使人有透视的能力，这句话天然是真的！你倚阑俯视，你不由自主地要想起这万顷碧波之下，有什么明珠，什么珊瑚，什么龙女，什么鲛纱。在山上呢，很少使人想到山石黄泉之下，有什么金银铜铁。因为海水透明，天然的有引人们思想往深里去的趋向。



胎教名曲：维也纳森林的故事

因为直到孕29周，胎宝宝才会对外界的声音敏感，外界的音乐及其他声音才能引起胎宝宝在子宫内的活动。所以本书推荐的胎教音乐，到孕29周之前，都主要还是给孕妈妈听的。但孕妈妈和胎宝宝是一体的，孕妈妈听胎教音乐会让自身的微循环得到改善，肚中胎宝宝供血也将得到改善，这样就能间接促进胎宝宝发育。至于胎教音乐如何听、何时听，则要根据所选的音乐而具体对待，也要结合孕妈妈自己的生活习惯和喜好，一般说来，在情绪愉快的时候听音乐，胎教效果通常比较好。

赏析

《维也纳森林的故事》圆舞曲是小约翰·施特劳斯继圆舞曲《蓝色的多瑙河》之后的又一部杰作。该曲完成于1868年，同年6月19日初演于维也纳，并由作者亲自指挥。

奥地利首都维也纳的郊区有一片美丽的森林，它离城市不远，历来吸引着千千万万的游人。这片森林也是许多居住在维也纳的大作曲家们经常光顾的地方，森林的美景常常激起他们的灵感。小约翰·施特劳斯是地道的维也纳人，《维也纳森林的故事》就是他献给故乡的赞歌。为了使乐曲具有浓厚的乡土气息，作者在管弦乐队里破例地加上了奥地利的民间乐器——齐



特尔琴。

这首曲子主要描绘了维也纳森林的各种美丽景色。齐特尔琴的加入，更使乐曲增添了浓厚的奥地利民族色彩，这种特色乐器拨奏出这首圆舞曲中最主要的一段旋律，轻柔而华美，仿佛晨曦透过浓雾照进维也纳森林，还伴随着鸟儿们婉转的鸣叫。

电影欣赏：音乐之声

《音乐之声》是一部清新雅致、细腻感人的影片。片中既有幽默的情趣，又有深沉凝重的感情。影片以音乐贯穿全程，音乐既推动了故事情节的发展，也成为整部影片最动人的部分，被观众奉为经典，广为传唱。

音乐之声

中文片名：音乐之声

外文片名：The Sound of Music

导演：罗伯特·怀斯

主演：朱丽·安德鲁斯 克里斯托弗·普卢默
埃琳诺·帕克

类型：家庭/剧情/音乐/传记

上映日期：1965年3月2日

国家/地区：美国

片长：174分钟

剧情

故事发生在1938年的奥地利萨尔兹堡，年轻活泼的修女玛丽娅到退役海军上校特拉普家，帮上校照顾他的七个孩子。玛丽娅活泼好动和热爱自然的性格赢得了七个孩子的喜爱，特拉普上校虽然冷漠严厉，但终究还是被玛丽娅的纯洁善良所深深吸引，两人终于结婚了。可惜刚过完蜜月，他们的安静生活就因奥地利被纳粹占领而被打破

The wait is over!
You can thrill again to the happiest sound
in all the world.



了，最后，上校一家齐心协力，经过了重重困难，终于逃离奥地利。

赏析

《音乐之声》把抽象的音符、大自然的美景和人文景观完美结合，体现出人与自然和谐融洽、相互倚托的关系，鼓励人们乐观向上、追求纯洁美好、争取自由和享受生活，消除邪恶杂念、达到真善美的理想境界。