



儿

童

智

力



蒋力生
刘春援
编著 ■

科学培养



人民卫生出版社

蒋力生 刘春媛 编著

儿童智力科学培养

人民卫生出版社

儿童智力科学培养

编 著：蒋力生 刘春援

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：(100078) 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷：北京人卫印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：13.875

字 数：240千字

版 次：2000年6月第1版 2000年6月第1版第1次印刷

印 数：00 001—4 000

标准书号：ISBN 7-117-04010-6/R·4011

定 价：20.00元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

115X171/04

前 言

21 世纪，是一个科学技术迅速发展、知识经济全面崛起、国际竞争日趋激烈的时代。当我们跨入新世纪大门的时候，不仅高兴地看到高科技和先进知识带来的巨大发展机遇，同时也清醒地看到当今世界的各种严峻挑战。

国家领导人在第三次全国教育工作会议上讲话时指出：“当今的国际经济和科技竞争，越来越围绕人才和知识的竞争展开。发展的优势蕴藏于知识和科技之中，社会财富日益向拥有知识和科技优势的国家和地区聚集，谁在知识和科技创新上占优势，谁就在发展上占据主导地位。”国力竞争，实际上是人才和知识的竞争，而归根结底还是智力的竞争。我国著名科学家钱学森同志早在 80 年代就预测：“21 世纪将是世界范围内的智力战。”一个国家，一个民族，要提高自己的竞争力，关键是提高整个国家的智力水平，提高全民族的素质。

儿童是人类的希望，是祖国的未来。培养儿童智力，使他们健康聪明地成长，担当起中华民族复兴强大和繁荣昌盛的历史重任，成为新世纪祖国建设的栋梁之材，这是关系到国家的前途命运的大事，是中华民族屹立于世界民族之林的根本保证。培养和造就千百万献身

祖国、具有创新能力的高素质人才，这不仅是党和国家的强国方略，也是社会现实的迫切要求，更是亿万儿童家长的热切愿望。正是为了满足社会和人们的需要，我们编写了《儿童智力科学培养》一书。

本书以儿童生理学、儿童心理学和儿童医学的理论为根据，结合实际生活及临床实践的经验，对儿童智力培养的知识和方法，作了较为详细的介绍。全书共分上下两篇。上篇在扼要阐释智力概念的基础上，从遗传、体质、优生、营养、环境等与智力有关的方面系统介绍了儿童智力培养的基础理论和知识；下篇重点介绍了儿童注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力等基本智力及儿童情感、兴趣、意志、理想、性格等相关智力因素的培养方法，并从中医学的角度，介绍了食物益智的方法。上篇虽以知识介绍为主，但亦兼顾了方法的展示；下篇虽重方法的传播，但亦注重理论知识的阐述。全书知识和方法紧密结合，理论和经验融会贯通，具有较强的科学性、实用性。

本书的插图，由江西省妇幼保健院工会的郑正春先生精心绘制，使之增色不少；江西庐陵学院的叶春林同志承担了全书的誊写和打印工作，付出了辛勤的汗水，在此一并表示感谢。

由于作者水平有限，不妥之处，在所难免，敬望读者批评指正。

编 者

2000年3月于江西中医学院

内 容 提 要

本书是一部关于儿童智力培养的专著。作者根据儿童生理学、心理学和儿童医学的有关理论，并结合实际生活和临床医疗经验，系统地阐述了儿童智力培养的知识和方法。

全书分上下两篇。上篇在扼要阐释智力概念的基础上，从遗传、体质、优生、营养、环境等方面系统介绍了智力培养的基础知识。下篇则就儿童智力培养的要求和方法进行了详尽介绍，并辑集了部分有效的健脑益智食物及其配方。

全书内容丰富、通俗易懂、方法具体、科学实用，可供广大儿童家长使用，亦可供儿童教育工作者及医务工作者阅读参考。

目 录

上编 智力培养的基础

一、智力的概念	3
什么是智力	3
大脑是智力的生物基础	8
智力与知识的关系	11
智力与能力的关系	12
智力的构成要素	14
智力的品质特点	15
智力的测量	18
智力测验的计算方法	21
智力的一般评价方法	22
二、遗传与智力	26
遗传	26
染色体	28
基因	28
染色体异常与染色体病	29
基因突变与基因病	31

智力与遗传有关	33
遗传对智力的影响方面	38
遗传对智力的影响程度	42
遗传对智力的影响特点	44
 三、体质与智力	 48
心神与智力	48
肾志与智力	50
肝魂与智力	52
肺魄与智力	53
脾意与智力	54
脑髓与智力	55
气血与智力	58
体质与智力	61
年龄与智力	63
 四、优生与智力	 66
不要近亲婚配	66
无遗传婚配	68
婚配年龄要适宜	70
情趣要融洽	72
门第要相当	74
掌握最佳生育年龄	76
掌握最宜受孕季节	78
重视孕期保健	81

孕妇要有愉悦的情绪	84
家庭生活要和谐	84
孕妇饮食要科学	86
孕妇要注意饮食宜忌	88
孕妇的居住要舒适	89
孕妇要适当活动	93
散步是孕妇最好的活动	95
孕妇睡眠要充足	97
孕妇要慎重合理用药	98
孕妇要注意预防病毒感染	101
孕妇要禁止吸烟	104
孕妇不能喝酒	105
孕妇要注意食品卫生	106
孕妇要避免理化因素的影响	108
 五、营养与智力	 112
营养不良对智力的影响	112
孕期营养的重要性	113
妊娠各期的营养原则	115
幼儿营养的重要性	116
幼儿营养的一般原则	117
幼儿营养的需要量	119
 六、环境与智力	 123
环境及环境结构	123

环境与人的智力发展	125
环境污染对智力发展的影响	129
胎前环境与益智聪明	133
受孕环境与智力有关	137
胎内环境与益智聪明	139
光线与智力	142
空气与智力	143
水土条件与智力	144
色彩与智力	145
噪声对智力的影响	146
家庭环境与智力发展	147
幼儿园与智力发展	153

下编 智力培养的方法

一、智力的早期培养	159
教育是成才的关键	159
胎教	162
胎教的渊源	164
胎教的内容	166
胎教的依据	171
胎教的原则	176
胎教的方法	180
早期教育的意义	185
早期教育的时机	187

早期教育的原则	190
早期教育的方法	194
二、基本智力的培养	198
(一) 注意力的培养	198
什么是注意力	198
注意力的品质	199
注意力的类型	201
注意力的智力意义	201
幼儿注意力发展的特点	202
培养幼儿注意力的基本要求	204
培养幼儿注意力的主要方法	205
(二) 观察力的培养	207
什么是观察力	207
观察力的品质	208
观察力的类型	211
观察力的智力意义	211
幼儿观察力发展的特点	213
培养幼儿观察力的基本要求	213
培养幼儿观察力的主要方法	214
(三) 记忆力的培养	217
什么是记忆力	217
记忆力的品质	217
记忆力的类型	220
记忆力的智力意义	221

幼儿记忆力发展的特点	222
培养幼儿记忆力的基本要求	223
培养幼儿记忆力的主要方法	224
(四) 思维力的培养	227
什么是思维力	227
思维的品质	227
思维的类型	229
思维的智力意义	230
幼儿思维力发展的特点	231
培养幼儿思维力的基本要求	232
培养幼儿思维力的主要方法	234
(五) 想象力的培养	237
什么是想象力	237
想象力的品质	238
想象的类型	240
想象的智力意义	241
幼儿想象力发展的特点	242
培养幼儿想象力的基本要求	243
培养幼儿想象力的主要方法	244
三、相关智力的培养	248
(一) 情感的培养	248
什么是情感	248
情感的品质	250
情感的智力意义	251

幼儿情感发展的特点	253
培养幼儿情感的基本要求	253
培养幼儿情感的主要方法	254
(二) 兴趣的培养	259
什么是兴趣	259
兴趣的品质	261
兴趣的智力意义	263
幼儿兴趣发展的特点	265
培养幼儿兴趣的基本要求	266
培养幼儿兴趣的主要方法	268
(三) 意志的培养	272
什么是意志	272
意志的品质	274
意志的智力意义	275
幼儿意志发展的特点	276
培养幼儿意志的基本要求	277
培养幼儿意志的主要方法	279
(四) 理想的培养	281
什么是理想	281
理想的品质	282
理想的智力意义	284
幼儿理想发展的特点	285
培养幼儿理想的基本要求	285
培养幼儿理想的主要方法	286
(五) 性格的培养	290

什么是性格	290
性格的特征	292
性格的类型	294
性格的智力意义	296
幼儿性格发展的特点	298
培养幼儿性格的基本要求	299
培养幼儿性格的主要方法	304
 四、综合能力的培养	 308
语言表达能力的培养	308
识字阅读能力的培养	313
数学计算能力的培养	322
 五、特殊儿童的智力培养	 325
什么是智力超常儿童	325
智力超常儿童心理发展的特点	331
智力超常儿童的成长条件	337
智力超常儿童的教育原则	339
智力超常儿童的教育方法	342
什么是智力低下儿童	345
智力低下的原因	348
智力低下的分类	349
智力低下儿童的教育训练	351
 六、食物益智方法	 357

(一) 常用益智食物	357
核桃肉	357
芝麻	360
桂圆	361
葡萄	362
荔枝	362
苹果	363
松子	364
桑椹	365
橘子	366
木耳	367
大枣	368
莲子	368
芡实	369
杏仁	370
鸡蛋	371
鹌鹑	372
猪肉	372
猪脑	373
猪心	373
牛髓	373
鱼头	374
墨鱼	376
牛奶	376
黑糯米	377

粥油	378
红花油	378
人乳	379
红糖	380
蜂蜜	380
豆芽菜	381
黄花菜	382
芹菜	382
菠菜	383
蘑菇	384
茶叶	384
栗子	385
花生	386
葵花籽	386
黄豆	387
南瓜籽	388
山楂	388
紫菜	389
鲤鱼	390
龟肉	390
野兔肉	391
野鸡	391
(二) 常用益智食疗方	392
桂圆莲子粥	392
芡实粥	393

芝麻核桃粥	393
首乌粥	394
龙眼枸杞粥	395
枣仁龙眼粥	396
远志枣仁粥	396
养脑延年饭	397
天麻什锦饭	398
白鸽红枣饭	398
柏子仁粥	399
黑芝麻桑椹糊	400
淫羊藿山药面	401
茯苓面	402
蔓荆子烩面	402
龙眼肉长寿面	403
麦芽饼	404
海参猪肉饼	405
龙眼饼子	406
归脾桃仁脆饼	406
精杞松花饼	407
 七、常用益智方	 409
二丹丸	409
大益智散	410
开心散	411
六味地黄丸	411