

益智 助长

育生堂健康文化系列丛书

主编：唐健华 杨 峰

审校：汪宗俊

2000问

◆ ◆
测试您孩子的智力
预测您孩子的身高



世界图书出版公司

育生堂健康文化系列丛书

增智助长 200 问

主编 唐健华 杨 峰
审校 汪宗俊

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

增智助长 200 问/唐健华,杨峰主编. -上海:上海世界图书出版公司,2001.7

ISBN 7-5062-5083-7

(育生堂健康文化系列丛书)

I. 增… II. ①唐…②杨… III. 少年儿童-生长发育-问答 IV. R179-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 19972 号

增智助长 200 问

唐健华 杨峰 主编

上海世界图书出版公司出版发行

上海市武定路 555 号

邮政编码 200040

上海市印刷七厂一分厂印刷

各地新华书店经销

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 9.125 字数: 200 000

2001 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—15 100

ISBN 7-5062-5083-7/Z·137

定价: 15.00 元

序

孩子是我们的希望和未来。每个孩子从出生到长大成人，都会经历一个漫长而又曲折的过程，其中家长最关心的莫过于孩子的成长发育和智力增长。孩子的每一声啼哭，每一个微笑，每长高 1 公分，每学到一份知识，每经历一次失败，每获得一份成功，都牵动着广大家长的心。如何让孩子健康顺利地成长，其中蕴涵着相当多的医学常识和规律，掌握了这些常识和规律，就可以及时发现和解决孩子在生长发育和智力增长过程中存在的问题，这也恰恰就是我们出版此书的初衷和目的。

上海育生堂多年来一直致力于对孩子生理、病理、心理以及营养等学科的研究与探索，在这个过程中，我们一方面发现传统教养孩子的方法中存在许多误区和弊端需要指出与纠正，另一方面感到随着现代医学的发展，有许多更新、更好的内容与方法非常值得家长借鉴与参考，以更好地适应时代发展的需求。为此，育生堂力邀多名儿童专家、教授，几番易稿与修订，终于完成这本以问答方式编写的内容新颖、通俗易懂、实用性强的《增智助长 200 问》，希望广大家长朋友都能通过这本书的介绍，并结合自己孩子的特点，培养出健康、聪明而又富有个性的下一代。

杨 峰

2001 年 5 月于上海

增智助长

200问



目 录

第一篇 生长与发育

第一章 婴幼儿

- 1 孩子生在哪个季节好
- 2 小儿生长发育有何规律性
- 4 婴幼儿每天应睡多少时间
- 5 宝宝的卤门有何意义
- 6 宝宝的呼吸和脉搏为何较快
- 8 新生儿有哪些生理现象
- 9 新生儿有哪些生理反射
- 10 婴幼儿肋下摸到肝脏正常吗
- 12 如何使孩子的牙齿长得更好
- 13 为什么六龄牙需要特殊的保护
- 14 宝宝睡觉时为何多汗
- 16 宝宝感官发育有何特点
- 18 孩子语言发育有何规律
- 19 宝宝运动发育有何规律
- 21 骨龄是怎么回事
- 22 婴幼儿用枕头要注意什么
- 23 宝宝为何肚脐流水
- 24 小儿听觉不灵早期有何信号
- 26 宝宝为何话说不清楚

- 27 孩子为何常流口水
- 28 婴儿为何不宜过早站立
- 29 小儿得了斜颈怎么办
- 30 不爱咀嚼有什么后患
- 31 为何要重视宝宝足的保健
- 33 小儿憋尿、憋尿有什么后患
- 34 婴儿为何宜抱不宜摇晃
- 35 孩子为何常诉腿痛
- 36 怎样训练孩子大小便
- 37 小儿遗尿有何治疗方法
- 39 哪些不良习惯可致牙颌畸形
- 40 婴幼儿怎样进行体格锻炼

第二章 青少年

第一节 青春发育

- 44 青春启动有什么信号
- 45 青春发育是受什么控制的
- 46 青春期会姗姗来迟吗
- 47 为什么变声期都发生在青春阶段
- 49 性成熟会提早出现吗

第二节 生殖器官

- 50 什么是孩子的第一性征和第二性征
- 51 婴幼儿有性意识吗
- 52 男孩生殖器官有什么奥秘
- 53 宝宝阴茎为何常勃起



- 55 小阴茎是怎么回事
- 56 睾丸多大算正常
- 58 什么叫阴阳人
- 59 遗精是病吗
- 61 隐睾何时治疗效果最佳
- 62 睾丸回缩就是隐睾吗
- 63 有些幼儿为何经常摩擦阴部
- 64 包茎与包皮过长怎么办
- 65 小儿尿道下裂是怎么回事
- 66 女性生殖器官有何特点
- 67 阴道口的处女膜是种什么组织

第三节 身 高

- 人体长高有什么奥秘
- 69 什么是正常的身高和体重
- 70 孩子未来身高可以预测吗
- 74 哪些因素会影响孩子的生长发育
- 76 父母矮,孩子一定矮吗
- 77 孩子一生中哪几年长得最快
- 79 一年四季哪个季节长得最快
- 80 赶上生长是什么意思
- 80 补钙能使人长高吗
- 81 什么叫家族性身材矮小
- 82 小儿呆小病能治吗
- 83 侏儒症是怎么回事

第二篇 营养与疾病

- 85 为何要提倡母乳喂养
- 86 母乳喂养要注意什么
- 87 哪些母亲不宜哺乳
- 88 哪些孩子不宜吃母乳
- 90 吃母乳也会引起黄疸吗
- 91 婴儿何时断奶最佳
- 92 宝宝每天应吃多少牛奶
- 93 宝宝吃牛奶为何不宜过多
- 94 怎样克服牛奶的缺点
- 95 牛奶和冷饮能代替水吗
- 96 怎样知道宝宝的饥饱
- 97 早产儿怎样合理喂养
- 99 双胞胎与多胞胎儿怎样喂养
- 100 唇裂、腭裂的婴儿如何喂养
- 101 如何为宝宝选择代乳品
- 102 怎样给宝宝添加辅食
- 104 宝宝断奶后怎样安排饭菜
- 105 奶瓶喂养有什么讲究
- 106 牙齿畸形与奶瓶喂奶有关吗
- 107 青少年对营养有哪些特殊需要
- 109 青少年多吃荤好还是多吃素好
- 110 各种维生素有何作用
- 111 微量元素中哪些是人体必需的





- 112 为什么食物纤维被称为第七营养素
- 114 婴幼儿也应多吃纤维素食物吗
- 115 哪些食物具有健脑作用
- 116 维生素 A 缺少有什么症状
- 118 为什么要补充维生素 B₁
- 120 为什么要补充核黄素
- 122 缺锌有什么症状
- 123 孩子最需要补充什么样的营养
- 124 为什么我国的孩子普遍缺乏赖氨酸
- 124 缺乏赖氨酸为何会严重影响孩子的成长发育
- 125 精氨酸为何成为最新医学领域的一大热点
- 126 牛磺酸有什么作用
- 128 天天向上口嚼片对孩子有什么帮助
- 129 DNA 能补脑吗
- 130 常饮酸牛奶有什么好处
- 132 豆奶主要含有哪些营养
- 133 吃水果也会致病吗
- 134 水果能代替蔬菜吗
- 135 牛奶不耐受是怎么回事
- 136 吃牛奶会引起过敏吗
- 138 婴幼儿为何不宜喝纯水
- 139 白开水是孩子的最佳饮料吗
- 140 多食巧克力有害吗
- 141 孩子饮食为何不宜过咸
- 142 孩子得了奶痂怎么办
- 143 佝偻病主要是缺钙吗

- 144 小儿佝偻病有哪些表现
- 146 宝宝出牙晚要补钙吗
- 147 多吃鱼肝油会中毒吗
- 148 婴幼儿为何易患缺铁性贫血
- 149 怎样防治缺铁性贫血
- 151 巨幼红细胞性贫血是怎么回事
- 152 缺铜也会引起贫血吗
- 153 蛋黄是婴儿补铁的佳品吗
- 154 儿童过敏的食物要终身忌食吗
- 155 一日三餐怎样安排
- 156 为什么提倡课间加餐
- 157 儿童偏嚼有什么危害
- 158 小儿肥胖有什么危害
- 159 孩子得了肥胖病怎么办
- 161 婴儿患奶癣是否还可吃奶
- 162 怎样纠正儿童偏食习惯
- 164 婴幼儿过食冷饮危害多吗
- 165 小儿为何不宜多吃着色食品
- 166 对小儿厌食有何良策
- 167 儿童也会铅中毒吗
- 169 如何培养孩子良好的饮食习惯

第三篇 智力与教养

- 171 什么叫智商
- 173 智商可以测试吗





- 189 智力与遗传有关吗
- 190 何时为大脑发育的关键时期
- 191 早期教育应该做些什么
- 192 怎样进行胎儿教育
- 194 婴儿啼哭反映了什么问题
- 196 “零岁识字,三岁扫盲”的教育方式可取吗
- 197 怎样开发孩子的“右脑”功能
- 198 充分睡眠有助于智力发展吗
- 199 营养与宝宝智力发育有何关系
- 200 孩子心理发育需要什么
- 202 记忆是怎么回事
- 203 怎样提高孩子的记忆力
- 204 如何培养孩子的创造能力
- 205 心灵嘴巧也能训练吗
- 208 如何发展孩子的感知觉
- 209 如何训练孩子一双灵巧的手
- 211 怎样从游戏中学习
- 212 怎样对儿童进行多种智能的培养
- 214 选择何种玩具有助于提高孩子的智能
- 215 如何发展幼儿的个性
- 217 怎样培养儿童良好的情绪
- 218 什么叫学习困难的儿童
- 220 怎样激发孩子学习的兴趣
- 221 儿童注意力不集中怎么办
- 224 怎样克服孩子的自卑心理
- 226 怎样塑造青少年最佳的性格



- 227 抚摸也是一种爱吗
- 228 独生子女如何抚养
- 230 纠正孩子不良行为有何策略
- 232 “大灰狼”的教育方式对孩子有多大危害
- 233 世上只有妈妈好吗
- 234 要给孩子留面子吗
- 235 如何对待孩子的告状
- 236 上梁不正,下梁能正吗
- 237 怎样对待孩子的好奇心
- 238 为孩子选择什么样的图书
- 239 如何给孩子辅导功课
- 240 孩子的学习成绩等于智力吗
- 242 孩子为什么会发生梦游
- 243 孩子智能低下有什么表现
- 244 弱智儿童家庭有何康复措施
- 245 如何帮助孩子克服分离性焦虑反应
- 247 儿童有破坏性行为怎么办
- 248 如何对待有残忍行为的孩子
- 249 如何帮助孩子克服依赖行为
- 250 如何帮助孩子纠正退缩行为
- 251 如何对待犟头倔脑的孩子
- 253 如何对待孤独症的孩子
- 254 怎样克服孩子的嫉妒心理
- 256 任性孩子怎样教育
- 257 孩子为何要逃学
- 259 得了忧郁症怎么办

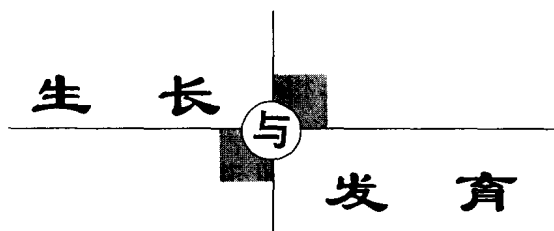




260	夜惊与噩梦是一回事吗
261	为什么小儿会夜间磨牙
262	孩子为何常咬指甲
263	小儿为何会恋物
265	怎样防止溺爱
266	孩子说谎怎么办
268	儿童口吃如何矫治
269	儿童多动怎么办
270	儿童为何会得电视病
272	儿童看电视有什么禁忌
273	儿童为何白天尿频
274	如何对孩子进行品德教育
276	参考书目



第一篇



第一章 婴幼儿

孩子生在哪个季节好

进入婚姻状态的男女,只要有健康的躯体,总会想生儿育女,都会不约而同地筹划着生育孩子的时间表。有的希望孩子生在明媚的春天,也有的期待孩子在金色的秋季诞生,以为这样孩子长得好、聪明。其实,春夏秋冬,各有所长,到底哪个季节最适合孩子的出生还没有一个准确的结论。但从气候环境、宝宝躯体和内脏功能发育及家庭护理的角度来讲,我国大部分地区孩子出生在秋末冬初的10~12月份为上佳。

为什么孩子出生在10~12月份较好呢?目前认为主要有以下几个方面:

一、秋末冬初时,气候凉爽而又不太冷,宝宝出生在这个时节,家庭护理和养育比较方便。

二、宝宝出生后的6个月内,由于从母体中得到大量的抗



体,一般很少患传染病,而过了6个月,从母体带来的抗体已消耗殆尽,自己体内的抗体又产生不足,比较容易生病。春天是呼吸道传染病的高发季节,10~12月份出生的宝宝到了春天,体内的抗体正处于较高的水平,相对来说不易患传染病。

三、每年7~9月份是婴幼儿腹泻的高发季节,秋末冬初的宝宝这时已长到了7~9个月,消化道功能已较出生时有较大的完善,因此患消化道疾病的机会相对要小一些。

四、每年4~5月份时天气转暖,宝宝衣着减少。10~12月份出生的宝宝,这时已长到6~7个月,正是活动量明显增多的时候。宜人的天气和较少的衣着有利于宝宝学习爬、坐等动作,从而促进宝宝的运动功能的发育。

五、秋末冬初出生的宝宝,到了春暖花开的季节,已长到了3~5个月,正是体格迅速发育,需要大量维生素D和钙的时候,这时的天气气温适宜,阳光充足,宝宝可以进行适度的户外活动,接受阳光的沐浴,有助于预防佝偻病。

此外,宝宝在10~12月份出生,则受孕时间应该是在1~3月份,这个时节食物较丰富,人的休息时间较多,体力也较充沛,这时受孕的宝宝质量较好,是受孕的良好时机。但需要注意的是,这个时节怀孕的母亲要特别注意预防流行性感冒等疾病。

小儿生长发育有何规律性

小宝宝诞生后,年轻的父母最关心的莫过于其生长发育了。有些家长往往因宝宝的体重较邻居或同事的同龄儿轻几公斤、身高低几厘米、牙齿少几个而烦恼,甚至上医院诊治。其实,我们做家长的若能掌握或了解一些宝宝生长发育的规律性,就能



初步判断孩子的生长发育是否正常,以便更好地护理孩子。

一、体重 体重是人体各种器官、组织和体液的总重量。体重是衡量宝宝生长发育正常与否的最重要指标之一。根据体重,可推测小儿的营养状态、计算用药的剂量。宝宝出生时,平均体重一般定为 3 000 克。在正常情况下,月龄越小,体重增长速度越快。出生后的前半年,平均每月可增长 600 克;后半年每月增长约 500 克。以后每年约增加 2 000 克。0~12 周岁以内,婴儿和儿童的体重可按以下公式计算。

$$1\sim 6\text{月: 体重(kg)} = \text{出生体重(kg)} + \text{月龄} \times 0.6(\text{kg})$$

$$7\sim 12\text{月: 体重(kg)} = \text{出生体重(kg)} + 6 \times 0.6(\text{kg}) + (\text{月龄} - 6) \times 0.5(\text{kg})$$

$$2\sim 12\text{岁: 体重(kg)} = \text{年龄} \times 2(\text{kg}) + 8(\text{kg})$$

例如: 8 个月的婴儿(出生体重为 3(kg))体重为 $3 + (6 \times 0.6) + (8 - 6) \times 0.5 = 7.6 \text{ kg}$ 。

二、身高 身高是指人体从头顶到脚底的垂直高度。小儿身高的增长规律也是月龄愈小增长愈快。出生时,新生儿平均身高约为 50 厘米。0~12 岁内婴儿和儿童的平均身高按下列公式计算:

$$1\sim 6\text{月: 身高(cm)} = \text{出生身高(cm)} + \text{月龄} \times 2.5(\text{cm})$$

$$7\sim 12\text{月: 身高(cm)} = \text{出生身高(cm)} + 6 \times 2.5(\text{cm}) + (\text{月龄} - 6) \times 1.5(\text{cm})$$

$$2\sim 12\text{岁: 身高(cm)} = \text{年龄} \times 5(\text{cm}) + 75(\text{cm})$$

例如: 8 个月的婴儿(出生身高为 50(cm))身高为 $50 + (6 \times 2.5) + (8 - 6) \times 1.5 = 68 \text{ cm}$

三、头围 头围是指自眉弓上方突出处经枕后结节绕头一周的长度。出生时,平均头围为 34 厘米。在出生后的半年中,