



胎儿大脑促进方案

● 刘泽伦 / 主编





胎儿大脑促进方案

作者简介

刘泽伦，现任中国优生优育协会胎教专业委员会主任委员，协会专家委员、理事。

1965年毕业后，一直从事内科临床工作。于1985年借调入中华医学会，领导胎教科研协作组工作。1986年调入北京大学医学部人民医院，任胎教研究室主任。是国家科委“八五”攻关科研《胎教》课题的主持人。

著有《胎教的实用与科研》、《胎教与胎教音乐》、《胎教音乐的科学依据》等专著，发表胎教论文数篇。

ISBN 7-81060-184-9



9 787810 601849 >

ISBN7-81060-184-9/R · 120

定价：20.00元

中国儿童素质早教工程

胎儿大脑促进方案

刘泽伦 主编

第二军医大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

胎儿大脑促进方案/刘泽伦著. —上海: 第二军医大学出版社, 2001.7

(中国儿童素质早教工程)

ISBN 7-81060-184-9

I. 胎… II. 刘… III. ① 优生优育-基本知识 ② 胎教-基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 034110 号

中国儿童素质早教工程
胎儿大脑促进方案

主 编: 刘泽伦

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

北京忠信诚胶印厂印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 10.25 字数: 213 千

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-184-9/R·120

定价: 20.00 元



普及优生优育知识

全面提高儿童素质

吕清浩

二〇〇二年五月

中国优生优育协会副秘书长 吕清浩
北京大学医学部教授

作者简介

刘泽伦，现为中国优生优育协会胎教专业委员会主任委员、协会专家委员、理事。1939年10月5日出生，1959年考入北京医学院（现在的北京大学医学部）学习。1965年毕业后，从事内科临床工作20年。于1985年由北京宣武医院内科借调到中华医学会从事胎教科研协作组领导工作。1986年调入北京大学人民医院任胎教研究室中心主任。是国家科委“八五”攻关科研《胎教》课题主持人，著有《胎教的实用与科研》、《胎教与胎教音乐》、《胎教音乐的科学依据》等专著。在《中国优生优育》杂志发表胎教论文数篇。



出版说明

开展早期教育，采用科学的手段和方法教育、培养孩子，对奠定儿童智能的基础，促进儿童智力、健康的全面发展，具有重大意义。开始教育的时间越早，儿童智慧潜能开发也就越充分。科学实验与科学研究已经证明，胎儿就可以接受教育，胎儿大脑会因适当的营养和刺激而得到促进。新生儿具有令人惊奇的能力，他以独有的方式适应世界，体验人间的生活。利用他们可以接受的方式对其开展教育，能极大地促进他们智力的发展。许多名人的成长经历，也从事实上证明了科学的早期教育可以节省 1/3 的时间和力气，提前 1/3 的时间成才。如果在早期忽视了对孩子的教育，错过这个时期，孩子们可能永远达不到他们也可以也应该能达到的智力发展水平。

我们认为把科学的早期教育方法和教育理念普及到广大家庭中去，不仅对孩子的未来、家庭的幸福非常重要，对民族的昌盛、国家的繁荣也同样重要；我们认为在教育孩子的过程中，不能只重视智力的培育与促进，同样也要重视促进孩子身体、心理健康的良好发展；我们认为全面普及科学的早期教育、养育知识，并不是某些人或某些组织所能单独做到的，它需

要全社会的关心和支持；我们认为应该有全方位的服务体系来支持科学育儿知识的普及和应用，帮助处理应用过程中遇到的各种问题。

作为中国儿童素质早教工程的规划组织者，我们有义务与能力贡献出爱心以推动科学育儿普及工作的深入发展。在总结国内育儿图书得失的基础上，我们规划了《中国儿童素质早教工程》这套丛书，定位于为育儿提供全面、通俗的科学知识。我们认为早期教育应从孕前开始，因此我们这套丛书在时间跨度方面是从孕前一直到儿童满6周岁。在内容上包括：智能发育的促进、心理行为健康的培养、营养饮食的合理安排、疾病的预防与康复计划等。

在编写形式与作者遴选方面，我们的目标是请最好的专家写出最好的作品。在书名方面，我们统一冠以“方案”之称，并无特殊之含义，请读者明鉴。

在本套图书的规划及组织编写过程中，得到了中国优生优育协会吕清浩副秘书长、北京师范大学林崇德教授、协和医院籍孝诚大夫、北京医科大学严仁英教授等专家的关心和支持，在此深表感谢。还要特别感谢“中国早教网”的支持与资助，使得本套图书得以陆续出版，对此，我们感到由衷的欣慰。

中国儿童素质早教工程规划组

2001年7月

前 言

《胎教的实用与科研》自 1991 年在北京和台北同时出版发行后，受到了广大孕妇的欢迎，并在她们孕期和产后的优生、优生方面发挥了有益的指导作用。本书第一版发行完后，海峡两岸仍不断来人、来信、来电索要本书。但因作者当时中标国家科委“八五”优生攻关科研《胎教》项目，主持该项科研工作，任务较重，工作繁忙，期间又有赴外地讲课任务，使再版修订工作一拖再拖。

作者面对的不仅是一般年轻夫妇的再版要求，而且还有更多的来自全国各地的医院、妇幼保健院，因孕妇学校教学需要的再版要求。所以，我尽可能挤用一切时间，迟至今日才终于将本书修订完稿，同时应中国儿童素质早教工程规划组建议命名为《胎儿大脑促进方案》。在此，作者向广大读者的致以歉意！向全国各地来函的医院，特别是天津医科大学第一中心医院赵忠贞主任医师、天津南开区妇产医院董陆平院长、新疆自治区妇产医院王直如主任医师、上海国际和平妇幼保健院徐正义主任医师、青岛山东医大附属医院妇产科刘佩秋主任医师、北京市妇女保健所丁

辉所长等医学同行前辈们，致以歉意！

需要说明的是，本书再版不仅增加了一些最新的科研成果，而且还增加了“胎教儿追访录”一章。本书的使用对象仍为广大孕妇及其家庭、医师和心理学教师等。与胎教论文与科研有关的介绍，孕妇可从略不读。

刘泽伦

2001年7月于北京首都儿研所



中国早教网推荐

Baby

- 一套依托强大专家支持系统的图书
- 一套准备定期更新的科学育儿方案
- 一项面向全国推广的素质早教工程
- 一项惠及百万家庭的跟踪测评服务



育儿专家支持网站
WWW.ZAUBAO.COM.CN



试读结束，需要全本PDF请购买 www.zybooks.com

责任编辑 / 单晓巍

插图绘制 / 王允



COVER DESIGN TEL: 010-62619671
JIANHONG STUDIO

目 录

第一章 优生与胎教

- 一、优生与优生学 (3)
 - 1. 年轻夫妇要重视优生 (3)
 - 2. 优生学的科学体系 (6)
- 二、胎儿的能力与胎教 (8)
 - 1. 胎儿具有令人惊奇的能力 (8)
 - 2. 什么是科学的胎教 (12)
 - 3. 胎教在优生学中的重要地位 (17)
 - 4. 中国古老的胎教历史 (18)
 - 5. 胎教在国外的研究与进展 (22)
 - 6. 胎教在国内蓬勃发展 (29)

第二章 促进胎儿大脑发育的重要影响因素

- 一、营养对胎儿大脑发育的促进 (43)
 - 1. 营养对胎儿大脑发育的重要作用 (43)
 - 2. 孕妇要注意补充 DHA (46)
 - 3. 科学补充蛋白质 (50)
 - 4. 注意补充维生素 (51)
 - 5. 合理补充无机盐和一些微量元素 (52)

6. 孕妇饮食中营养成分的自我估算方法	(53)
7. 孕妇要警惕营养过剩问题	(62)
二、孕妇情绪对胎儿大脑发育的影响	(67)
1. 孕妇不良情绪会给胎儿带来严重危害	(67)
2. 如何使孕妇处于良好的精神状态	(71)
三、环境对胎儿大脑发育的影响	(73)
1. 孕妇体内环境对胎儿的影响	(73)
2. 外环境中射线对胎儿的不良影响	(74)
3. 孕妇职业与不良嗜好对胎儿的影响	(74)
4. 噪声对胎儿正常发育的影响	(77)
5. 环境对遗传的影响	(78)
四、母亲患病与用药对胎儿大脑发育的影响	(81)
1. 孕妇感染病毒会使胎儿发育异常	(81)
2. 孕妇应慎用药物	(83)

第三章 胎儿大脑发育促进与胎教

一、情绪胎教	(88)
二、音乐、语言胎教	(90)
三、触觉胎教	(98)
四、音乐强化刺激胎儿大脑发育	(100)
五、胎教音乐宫内版介绍	(102)

第四章 胎教儿出生后的教育衔接

一、妈妈要帮助稳定新生儿的情绪	(110)
二、给孩子提供发育初期各种必要的刺激	(112)
1. 给予社会刺激	(112)
2. 给予养护刺激	(112)
3. 给予各种感觉刺激	(113)
三、妈妈要帮助孩子形成健康的依恋	(115)
四、家庭对新生儿和婴儿的教育方法	(119)

第五章 胎儿的奇妙世界

第六章 胎教儿追访录

一、胎教儿具有的特点	(139)
二、胎教儿介绍	(140)

第七章 音乐胎教的理论基础

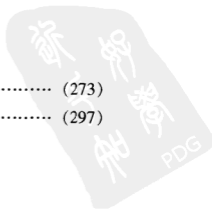
一、孕妇和胎儿为什么需要音乐	(155)
1. 音乐对孕妇具有积极的意义	(155)
2. 音乐对胎儿大脑发育的刺激	(158)
二、适宜于孕妇和胎儿的音乐特征	(166)
三、胎教音乐配语言诱导词和其他效果音的理论基础	(173)

第八章 胎教论文与科研

一、产前促进胎儿大脑发育的分子生物学基础 …	(179)
1. 概述 ……………	(179)
2. 产前促进的内容和施加的时间 ……………	(180)
3. 提出“产前促进”的科学根据 ……………	(181)
二、论胎教的科学本质和胎儿的听力保护 ……………	(186)
1. 胎教的科学本质 ……………	(186)
2. 胎儿的听力保护问题 ……………	(192)
三、胎儿可以听到外界声音 ……………	(200)
四、胎儿听觉的发育 ……………	(208)
五、音乐声波对胎动和胎心率变化的不同影响 ……………	(212)
六、声音刺激反应中胎动的研究介绍 ……………	(215)
七、胎儿大脑在分娩过程中对声音的反应 ……………	(219)
八、人体透声的模拟研究介绍 ……………	(225)
九、外界音响透入宫内的实时测量实验 ……………	(230)
十、胎儿的声场环境的介绍 ……………	(232)
十一、胎儿眼动样式的发展变化 ……………	(240)
十二、胎儿活动的分类 ……………	(245)
十三、孕妇吸烟的危害 ……………	(256)
十四、80年代末学术界关于音乐胎教问题的一个争论 …	(264)

附表与附图

食物营养成分表 ……………	(273)
部分胎教资料参考图 ……………	(297)



第一章

优生与胎教



新
知
识
PDG