

修订本

现代

XIANDAI JIATING
YUER XUZH

家庭育儿须知

本书以问答的形式，用通俗易懂的语言，从胎儿孕育、健康发育、哺乳喂养、合理饮食、心理保健、生活调理、智力开发和素质教育等八个方面，全面地介绍了优生优育优教的基本原理和具体方法，并针对目前儿童教育中存在的误区，阐述了国内外有关儿童教育中的最新理论、观念和方法，尤其是素质教育的内容和方法。本书可供家长和幼儿教育工作者进行科学育儿之用，也可以供中小学教师用来开发学生智力和对学生进行素质教育。



湖北科学技术出版社

主编
陆恒
刘胜亚
王伟英



主 编

副主编

编 委

陆 恒

(以姓氏笔画为序)

孔 巧

严春朝

周 颖

王小平

车新华

孔 巧

朱乐夫

严 璪

李定国

陆 恒

欧阳春

单燕萍

施汉梅

刘胜亚

朱乐夫

别艾桂

郭 苏

王玉平

方先萍

刘胜亚

许卫平

严春朝

邹 冰

别艾桂

周 颖

张雅芳

郭 苏

王伟英

许卫平

杨建国

王伟英

邓志伟

刘胜军

严 翀

李 熙

陈 蕃

杨建国

郑世斌

胡仁崇

再 版 序

普天之下，凡为父母者都望子成龙。我们认为，只有望子成龙之愿望是不够的，还必须有促子成龙之方法，才有可能使孩子将来取得成功。现代科学的研究已经表明，早期儿童时代的经历，对大脑结构的形成有着极大的影响。如果在儿童大脑发育过程中的几个特定时期，能采用有效的方法帮助孩子学习，就会有利于打开孩子的“神经窗户”。在“神经窗户”的打开期间，若能进行良好的培养，则大脑各部分之间就能迅速地建立起“信息高速公路”，并使人毕生受用。神经生物学家、生物化学家、神经心理学家以及心理语言学家等的研究还指出：孩子的运动“窗户”开启时间自怀孕7周起至4周岁止；情感“窗户”开启时间约自出生后6个月起至青春期止；音乐和逻辑“窗户”开启时间为3岁至10岁；语言“窗户”开启时间约自出生后至10岁。为此，我们在本书的再版中，就增加了这些方面的资料，以期望对广大的家长和老师开启孩子或学生的“神经窗户”时能有所帮助。

广大的心理学家和教育学家的研究又指出，人在事业上的成功，智力因素只占20%，而非智力因素却占80%。因此，家长和老师开发孩子的智力因素的同时，要特别注重开发孩子的非智力因素。为了帮助广大家长和老师掌握开发孩子的非智力因素的方法，故在再版中就增加了这方面的内容，尤其是增加了对孩子进行素质教育的一些内容和方法等。

本书再版的内容，是在第一版（1989年12月）的“优生优育”的基础上，进一步扩大为“优生优育优教”。所以，将全书

分为胎儿孕育、健康发育、母乳喂养、合理饮食、心理保健、生活调理、智力开发和素质教育等八个方面。其条目也从第一版的125个增加至312个。

本书是以问答式的文笔阐述，并尽量做到通俗易读，题材力求科学、新颖和实用。并针对国内目前儿童教育中存在的误区，搜集了国内外有关儿童教养中的最新理论、观念和方法等。因此，本书可供家长和幼儿教育工作者，进行科学育儿之用，也可以供中小学教师用来开发学生智力和进行素质教育之参考。

由于本书的内容涉及到儿科学、儿童保健学、儿童营养学、儿童发育心理学、儿童教育心理学、教育学、生物学、神经生物学、生物化学、神经心理学、心理语言学、行为科学以及社会心理学等等学科的知识，又因编者科学水平和编写水平所限，因此，书中的错误一定不少，特祈请广大读者不吝赐教指正！

编 者

2000年2月于武汉

目 录

一、胎儿孕育	(1)
(一) 优生之敌	(1)
1. 孕妇吸烟之害	(1)
2. 孕期饮食与优生	(3)
3. 孕妇活动应注意什么	(6)
4. 孕妇情绪对胎儿有哪些影响	(7)
5. 孕妇用药应注意什么	(8)
6. 孕期患病应注意什么	(9)
7. 哪些不良环境对胎儿有害	(10)
8. 超声检查的危害	(11)
9. 如何度过早孕反应期	(12)
10. 什么时间受孕好	(13)
11. 孕期性生活应注意什么	(15)
(二) 胎儿保健	(16)
12. 如何防止胎儿失聪	(16)
13. 应重视胎儿的护身法宝	(17)
14. 隐瞒胎龄的危害	(19)
15. 胎儿生长不良的原因与防治	(21)
16. 如何使胎儿牙齿健美	(23)
17. 宫内儿啼的处理	(23)
18. 怎样保护胎儿大脑	(24)
19. 保护胎儿的“五做到”	(26)
20. 及时掌握胎儿安危的信号	(28)

21. 胎儿患病的诊治	(29)
(三) 胎儿教育	(30)
22. 我国古代就有胎教	(31)
23. 人生始于母腹	(31)
24. 胎儿是天才	(32)
25. 胎教的内容	(33)
26. 胎教的方法	(36)
27. 胎教的作用	(36)
28. 给胎儿进行英语启蒙教育	(38)
29. 夫妻如何共同进行胎教	(39)
30. 胎教注意事项	(40)
二、健康发育	(42)
(一) 生理发育	(42)
31. 幼儿身体健康的标准	(42)
32. 孩子的两个生长高峰期	(43)
33. 对儿童生长发育的评价	(44)
34. 保护好儿童的体格发育	(46)
35. 如何观察孩子生长迟缓	(47)
36. 怎样衡量孩子身高是否正常	(48)
37. 影响长高的因素	(49)
38. 预测孩子能长多高	(52)
39. 身高年龄与正常身高平均值	(53)
40. 身高不足、生长迟缓与侏儒症的区别	(54)
41. 人体长高有术	(56)
42. 如何促婴幼儿体智发育	(59)
43. 出生体重与日后健康	(61)
44. 生儿贪大的风险	(62)
45. 父亲饮酒影响婴儿体重	(63)
46. 怎样使孩子不长得太胖	(64)

47. 儿童减肥操	(65)
48. 孩子运动的好处	(67)
49. 如何防“对眼”	(68)
50. 婴幼儿视力发育	(69)
51. 如何判断牙齿发育	(70)
52. 乳牙异常如何处理	(72)
53. 为何会出现含胸驼背	(72)
54. 如何识别隐匿阴茎	(73)
55. 怎样判断睾丸异常	(74)
56. 如何判断孩子小腿弯曲是否正常	(75)
57. 儿童腿矫正操	(76)
58. 如何防治“八字脚”	(76)
59. 适合儿童的肌力锻炼	(78)
60. 怎样使孩子体形健美	(79)
(二) 智力发育	(80)
61. 三岁孩子的智力及其发育水平	(80)
62. 决定智力高低的时期	(82)
63. 如何发现婴儿潜在天赋	(83)
64. 婴儿智力与养育方式	(86)
65. 婴儿智力低下的早发现	(87)
66. 儿童智力发育异常的判断	(88)
67. 婴儿出生体重与智力发育的关系	(89)
68. 从幼儿学说话走路看智力发展	(90)
69. 与小宝宝对话的艺术	(91)
70. 莫让婴幼儿智力发育失衡	(93)
三、哺乳喂养	(95)
(一) 母乳喂养	(95)
71. 新生儿不认乳头怎么办	(95)
72. 母乳喂养的好处	(96)

73. 母乳的正确喂养方法	(98)
74. 怎样断奶	(99)
75. 断奶后怎样喂养	(100)
76. 何时断奶好	(101)
77. 如何预防吐奶	(102)
78. 母乳喂养应注意什么	(104)
(二) 人工喂养	(106)
79. 常见人工喂养方法	(106)
80. 喂牛奶应注意什么	(107)
81. 孩子吸空奶嘴的危害	(109)
82. 用奶嘴代替手指	(109)
83. 婴儿何时添加辅食	(110)
84. 添加辅食应注意事项	(111)
85. 婴儿要忌冷食	(113)
86. 婴幼儿食品新标准	(114)
87. 婴儿宜吃哪类食物	(114)
88. 婴儿如何补钙	(116)
89. 婴儿为何食欲不振	(118)
90. 几种辅食制作方法	(119)
91. 为何“三月吃咸”、“四月吃硬”	(119)
92. 宝宝吃饱的信号	(121)
93. 婴儿不可喂“开口茶”	(121)
94. 超量喂食的危害	(122)
95. 如何喂养唇腭裂患儿	(123)
四、饮食保健	(125)
(一) 合理饮食	(125)
96. 如何让孩子正确用餐	(125)
97. 孩子的健康饮食	(126)
98. 儿童的平衡膳食	(127)

99. 如何使孩子养成良好饮食习惯·····	(128)
100. 让孩子自己掌握饭量 ·····	(129)
101. 脂肪与幼儿发育 ·····	(131)
102. 如何判断小儿营养状况 ·····	(132)
103. 儿童一天应摄入多少营养 ·····	(133)
104. 儿童的早餐 ·····	(135)
105. 科学吃零食有益健康 ·····	(137)
106. 微量元素与儿童健康 ·····	(138)
107. 孩子的佳饮是什么 ·····	(141)
108. 给孩子稍吃点醋的好处 ·····	(142)
109. 细嚼慢咽之利和吃饭慢之因 ·····	(142)
110. 如何提高母乳质和量 ·····	(144)
(二) 饮食之忌·····	(145)
111. 如何改掉孩子挑食习惯 ·····	(145)
112. 如何纠正小儿厌食 ·····	(147)
113. 儿童饮食十忌 ·····	(149)
114. 孩子不宜多吃甜食 ·····	(150)
115. 哪些饮料孩子不宜多喝 ·····	(151)
116. 哪些食品孩子不宜吃 ·····	(153)
117. 孩子为何贪吃 ·····	(157)
118. “傻吃”为何能“吃傻” ·····	(158)
119. 三分饥寒为何使小儿安 ·····	(159)
120. 孩子为何不爱吃蔬菜 ·····	(160)
121. 孩子偏食不可强纠 ·····	(162)
122. 儿童不要轻易减肥 ·····	(162)
123. 营养失衡的危害 ·····	(164)
(三) 食疗方法·····	(165)
124. 家庭药膳疗法 ·····	(165)
125. 遗尿食疗 ·····	(166)

126. 多动症饮食治疗	(167)
127. 急性肾炎患儿忌盐多久	(167)
128. 急性肾炎患儿如何补蛋白质	(168)
129. 孩子黄瘦的饮食调理	(169)
130. 小儿腹泻饮食治疗	(170)
131. 小儿夜啼饮食治疗	(173)
132. 病儿的饮食调理	(174)
133. 小儿食物过敏饮食诊断	(174)
134. 食物可防哪些疾病	(175)
135. 孩子冬令饮食调理	(176)
五、心理保健	(178)
(一) 心理卫生	(178)
136. 孩子的心理障碍	(178)
137. 哪些儿童需要心理咨询	(180)
138. 怎样化解孩子逆反心理	(181)
139. 如何使孩子心理健康	(183)
140. 了解孩子的心理需要	(185)
141. 如何消除孩子恐惧心理	(187)
142. 怎样对待孩子的嫉妒心理	(192)
143. 不要助长儿童自大心理	(193)
144. 如何帮助孩子克服害羞心理	(194)
145. 怎样消除孩子厌学心理	(196)
146. 如何防止孩子说谎	(197)
147. 如何帮助孩子克服自卑	(200)
148. 现代家庭与孩子心理发育	(202)
149. 莫为面子误孩子	(203)
150. 孩子闹情绪时如何处理	(204)
151. 勿让孩子“上网”成瘾	(206)
(二) 行为性格	(207)

152. 营养缺乏与儿童行为	(207)
153. 新生儿有哪些行为	(208)
154. 婴幼儿的不良行为	(209)
155. 怎样淡化孩子攻击行为	(210)
156. 如何帮助孩子解决冲突	(211)
157. 如何管教骄、宠儿	(214)
158. 怎样革除孩子陋习	(219)
159. 要善待倔犟孩子	(222)
160. 如何使孩子变乖	(223)
161. 孩子变坏的因素和征兆	(226)
162. 如何防止孩子性格软弱	(229)
163. 影响儿童性格的因素	(231)
164. 如何培养孩子现代性格	(232)
165. 如何培育孩子个性	(234)
六、生活调理	(236)
(一) 生活起居	(236)
166. 周岁内小儿一天生活安排	(236)
167. 夏季如何育儿	(237)
168. 如何引导孩子过好暑假	(239)
169. 幼儿寒冬保健	(241)
170. 怎样抱婴儿	(242)
171. 科学使用电风扇	(243)
172. 怎样给婴儿洗澡	(244)
173. 小儿不宜睡空调房间	(246)
174. 给新生儿照相须知	(247)
175. 婴儿睡姿	(248)
176. 小儿宜睡何种床	(249)
177. 如何让孩子睡得香	(250)
178. 孩子睡眠不足的原因与危害	(253)

179. 儿童睡眠时间	(255)
180. 如何防止小儿踢被子	(256)
181. 婴儿睡羊皮	(257)
182. 孩子居室如何布置	(258)
183. 孩子应由谁带	(259)
184. 如何使孩子止哭	(261)
185. 桌椅高矮与健康	(263)
186. 如何使孩子洗脸刷牙	(264)
187. 如何保护孩子牙齿	(265)
188. 教儿理财	(265)
189. 怎样让孩子走好第一步	(267)
190. 怎样给婴儿剪指甲	(267)
191. 孩子“健康档案”的内容	(268)
192. 送孩子何种礼物好	(269)
193. 如何给孩子选购铅笔和书包	(270)
(二) 娱乐玩耍	(272)
194. 孩子多看电视的危害	(272)
195. 如何指导孩子看电视	(275)
196. 如何引导孩子玩玩具	(277)
197. 小儿玩何种玩具好	(278)
198. 如何给孩子选购玩具	(279)
199. 注意玩具安全	(282)
200. 孩子玩游戏机的利弊	(283)
201. 小儿常听音乐的利弊	(284)
202. 给孩子一个自由空间	(285)
203. 怎样帮助孩子交朋友	(286)
(三) 着装穿戴	(288)
204. 孩子外出应穿何种颜色衣服	(288)
205. 小儿穿多少衣服为宜	(289)

206. 婴幼儿宜穿什么鞋	(290)
207. 小儿不宜总穿开裆裤	(291)
208. 孩子不宜戴戒指	(292)
(四) 锻炼保护	(292)
209. 让孩子多锻炼	(292)
210. 少儿不宜的运动	(293)
211. 超前锻炼的危害	(294)
212. 教导孩子自我保护	(295)
213. 注重孩子安全保障	(298)
214. 如何保护幼儿视力	(301)
215. 夏防膝外伤	(302)
216. 抛摇小儿和提拉孩子手的危害	(303)
217. 培养孩子劳动习惯	(304)
218. 儿童的不宜	(306)
219. 孩子怎样才算健康	(308)
七、智力开发	(312)
(一) 常智开发	(312)
220. 哪些食物能增智	(312)
221. 如何善食致智	(314)
222. 哪些食品影响智力发育	(319)
223. 哪些因素可增智	(321)
224. 如何开发婴幼儿智能	(324)
225. 记忆要素和训练之道	(326)
226. 帮助孩子增强记忆力	(328)
227. 如何自测记忆力	(331)
228. 记忆移植与储存	(333)
229. 养育方式与婴儿智力的关系	(334)
230. 如何发展孩子潜在智能	(335)
231. 如何早打开孩子智力窗口	(338)

232. 怎样在与孩子玩耍中开发智力	(340)
233. 利用大自然启迪孩子智慧	(341)
234. 怎样让孩子在学习发展中发展智力	(342)
235. 如何测定孩子的智力	(343)
236. 如何判断孩子的基本智能	(346)
237. 重视开发孩子右脑	(348)
238. 孩子过早接受正规教育的危害	(350)
239. 正确的儿童早期教育	(353)
240. 孩子最佳入学年龄	(356)
241. 如何给孩子减轻压力	(357)
242. 如何使孩子在玩耍中学	(359)
243. 如何帮助孩子克服学习困难	(360)
244. 孩子读书之戒	(363)
245. 如何提高孩子学习的兴趣	(364)
246. 怎样使孩子读得快	(366)
247. 什么时候念书最好	(367)
248. 怎样对待孩子逃学	(368)
249. 怎样引导孩子做好作业	(368)
250. 重视孩子写字差	(370)
251. 如何帮助孩子提高成绩	(371)
252. 怎样对待孩子的考试成绩	(373)
253. 孩子学习疲劳的测定	(375)
254. 血型和气质对孩子学习有何影响	(377)
255. 帮助孩子有效地利用课外时间	(380)
256. 如何给孩子音乐启蒙	(382)
257. 小学新生的入学准备	(383)
258. 孩子与计算机	(384)
259. 怎样成为优等生	(386)
(二) 超智启发	(387)

260. 如何发现幼儿天才	(387)
261. 怎样早发现超智儿童	(389)
262. 神童是如何产生的	(390)
263. 天才都有怪异处	(394)
264. 超智儿童如何培养	(395)
(三) 弱智激发	(396)
265. 怎样早发现智力低下儿童	(396)
266. 弱智儿康复	(398)
267. 学障儿也可成才	(399)
268. 如何对待弱智儿童	(400)
269. 怎样教养弱智儿童	(401)
(四) 智商情商	(403)
270. 影响智商因素	(403)
271. 怎样提高幼儿智商	(404)
272. 高智商不等于成功	(406)
273. 什么是情商	(407)
274. 怎样开发孩子情商	(409)
275. 情商助成功	(410)
八、素质教育	(412)
(一) 教养之道	(413)
276. 如何教养孩子	(413)
277. 教子十戒	(418)
278. 孩子哭闹时怎么办	(420)
279. 父母对孩子的态度	(421)
280. 父亲的教子之道	(425)
281. 怎样为孩子选书	(427)
282. 怎样爱孩子	(428)
283. 如何夸奖孩子	(432)
284. 如何批评(或惩罚)孩子	(434)

285. 怎样抓住孩子的心	(436)
286. 父母如何与孩子沟通	(437)
287. 如何做好家教	(439)
288. 管教子女的诀窍	(442)
289. 孩子顶嘴怎么办	(445)
290. 教导孩子如何思考	(447)
291. 如何启发孩子创造力	(452)
292. 如何激发孩子积极性和独立性	(454)
293. 帮助孩子建立自尊自信	(456)
294. 怎样训练孩子耐性和毅力	(458)
295. 如何培养孩子注意力	(460)
296. 如何矫治孩子的恶习	(462)
297. 开放教育助力成功	(465)
298. 如何培养孩子领导才能	(466)
299. 怎样让孩子快乐成长	(468)
300. 帮助孩子克服考试怯场	(470)
(二) 道德教育	(471)
301. 怎样培养孩子诚实	(471)
302. 如何培养孩子懂礼貌守纪律	(473)
303. 如何培养有道德的孩子	(475)
304. 儿童品行障碍的原因	(477)
(三) 如何做人	(478)
305. 如何教孩子学会做人	(478)
306. 教孩子做个受人尊重和欢迎的人	(480)
307. 如何教导孩子慷慨待人	(482)
308. 让孩子学会分享	(483)
309. 如何训练孩子面对失败	(484)
310. 教孩子拒绝诱惑	(485)
311. 如何帮助孩子选择职业	(486)
312. 父母和老师责任	(488)

一、胎 儿 孕 育

(一) 优生大敌

优生是优育的基础。做好优生，才能生出健康、活泼可爱的孩子，为社会培养出有用之才。要做好优生，首先要消灭优生的大敌，使胎儿有个良好的生活、生长环境，其次，孕妇是个“大宝宝”，要做好孕妇的保健，使胎儿能获得充足的营养。

1. 孕妇吸烟之害

科学家已明确指出，吸烟是优生的大敌。无论是吸烟，还是被动吸烟，均对生育产生有害影响。研究表明，吸烟男子，有精子发育不良、畸形或有缺陷的精子生成较多。故会增加流产、死胎和早产，或有使婴儿出现形态和机能等方面的缺陷。据调查，父亲不吸烟者，胎儿畸形发生率仅 0.5%，每天吸烟 1~10 支者为 1.4%，10 支以上者则为 2.1%。妇女吸烟，危害更大，如减少受孕的可能性，引起月经失调，等等。妇女吸烟或被动吸烟对妊娠过程会产生诸多有害作用。

(1) 宫外孕。美国华盛顿大学的学者们证实，吸烟妇女发生输卵管妊娠的危险性比不吸烟者高 50%~130%。

(2) 流产率高。烟草中的尼古丁可刺激末梢神经释放儿茶酚胺，导致子宫血管收缩，子宫缺血，造成胎儿低氧血症，使流产率显著增高，并多发生于怀孕 12~20 周。

(3) 早产增加。吸烟的妇女比不吸烟的妇女发生早产的可能