



宝宝文丛 BAobao WENCONG

鹏 安◎ 编著

胎教记忆好 宝宝智商高

如何通过胎教增进胎儿的记忆力



中国对外翻译出版公司



宝宝文丛

BAOBAO
WENCONG

鹏 安◎ 编著

胎教记忆好 宝宝智商高

怎样通过胎教增进胎儿的记忆力



中国对外翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

胎教记忆好, 宝宝智商高/ 鹏安编著. —北京: 中国对外翻译出版公司, 2002.3

ISBN 7-5001-1004-9

I. 胎... II. 鹏... III. ①胎教—基本知识②优生优育—基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 011192 号

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦六层

电 话/(010)68002481 68002482

邮 编/100044

传 真/(010)68002480

电子邮件/ctpc@public.bta.net.cn

网 址/www.ctpc.com.cn

策划编辑/铁钧

责任编辑/铁钧

责任校对/东江

封面设计/李栋

排 版/深星印务设计中心

印 刷/北京市德龙公防防伪印刷厂

经 销/新华书店北京发行所

规 格/850×1168 毫米 1/32

印 张/11.4

版 次/2002 年 4 月第一版

印 次/2002 年 4 月第一次

印 数/1-10000

ISBN 7-5001-1004-9/G·315 定价: 22.80 元



版权所有 侵权必究
中国对外翻译出版公司

前 言

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，儿童智慧潜能的开发也就越充分。科学实验与科学研究已经证明，胎儿可以接受教育，胎儿的记忆力会因适当的营养和刺激而得到促进。胎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和记忆力的发展。许多名人的成长经历，也从事实上证明了科学的记忆胎教可以节省 1/3 的时间和力气，提前 1/3 的时间成才。

没有人能改变基因。就像树的种子，是大树就是大树，是小树还是小树。可是如果把大树的种子种在花盆里，它的生长就会受到限制；如果种在大自然里，就有无限的生长空间。小树也是，种在花盆里有成长的宿命；种在大自然里，就有创造未来的机会。做母亲的，可以决定要把种子种在哪里。这是世界许多著名科学家对胎教的看法。

胎教让怀孕的准妈妈更懂得珍惜腹中的胎儿，也让准爸爸参与孕育生命的过程，对母亲和胎儿的健康都有正面的影响。本书所讲的胎内记忆教育法，值得推荐给所有的准爸爸和准妈妈

胎教记忆好，宝宝智商高

妈。

本书的内容非常全面：在时间上，从“怀孕初期”一直延续到“宝宝诞生”之后1—3岁；在领域上横跨妇产科、中医、营养学、心理学、宗教和民间习俗；在内容上涵盖健康、情商(EQ)、智商(IQ)、潜能开发和亲子关系等范畴；在方法上提供了饮食、音乐、对话、运动、游戏和环境布置等建议。我们把这本书献给每一位怀孕的母亲和每一个即将诞生的宝宝。

目 录

第一章 成功的起点——胎教 / 1

- 一、胎儿具有惊人的潜能 / 1
- 二、胎教须遵循科学的原理 / 3
- 三、胎教的起源 / 8
- 四、国外胎教新发现 / 10
- 五、孕期营养至关重要 / 15
- 六、16种胎教智能训练 / 25
- 七、孕期要注意些什么 / 41

第二章 胎儿最好的记忆——听力 / 47

- 一、胎儿也能听到声音吗 / 47
- 二、胎儿听觉的发育 / 54
- 三、音乐声波对胎儿的影响 / 57
- 四、声音刺激反应中的胎动 / 61

第三章 母亲与胎儿间的联系 / 64

- 一、胎教,从准备怀孕开始 / 64
- 二、选择受孕的时机 / 67

胎教记忆好, 宝宝智商高

- 三、了解胎儿的成长过程 / 70
- 四、胎儿与你以脐带相连 / 75
- 五、胎动是胎儿对外沟通的语言 / 77
- 六、健康的性爱不影响胎儿 / 79

第四章 为胎内记忆提供营养保障 / 82

- 一、孕期营养原则 / 83
- 二、孕期饮食调节 / 86
- 三、孕期营养需求 / 89
- 四、孕初期营养方案(1-3个月) / 119
- 五、孕中期营养方案(4-6个月) / 130
- 六、孕晚期营养方案(7-9个月) / 139

第五章 开发胎儿的大脑 / 149

- 一、开发胎儿大脑方案之一: 营养促进 / 149
- 二、开发胎儿大脑方案之二: 调整情绪 / 163
- 三、开发胎儿大脑方案之三: 营造环境 / 167
- 四、开发胎儿大脑方案之四: 谨防病毒 / 173

第六章 五感并用增进胎儿记忆 / 176

- 一、情绪胎教增进胎儿记忆 / 176
- 二、音乐、语言胎教增进胎儿记忆 / 177
- 三、触觉胎教增进胎儿记忆 / 183
- 四、音乐刺激增进胎儿记忆 / 184

第七章 如何与胎儿对话 / 186

- 一、你的情绪胎儿都知道 / 186
- 二、学习放松心情、摆脱压力 / 188
- 三、运动促进胎儿触觉发展 / 191
- 四、游戏与抚摸刺激胎儿触觉 / 193
- 五、胎儿听得到你的声音 / 195
- 六、与胎儿甜蜜对话 / 197
- 七、好的音乐,胎儿开心 / 199
- 八、音乐把胎儿变聪明了 / 201
- 九、能量音乐调整身心韵律 / 203
- 十、放松身心待产 / 205
- 十一、自然产的宝宝身体好 / 206
- 十二、给生命一个美好的开始 / 208

第八章 给宝宝的健康加分 / 212

- 一、定期产前检查 / 212
- 二、为胎儿吃,为胎儿忌口 / 214
- 三、补充胎儿所需的营养素 / 216
- 四、培养胎儿喜欢健康的食物 / 218
- 五、建立胎儿良好的饮食习惯 / 220
- 六、用中药安胎 / 222
- 七、兼顾胎儿的外在美与内在美 / 224
- 八、气功调整生理机能 / 225
- 九、唐朝孙思邈的妊娠十月建议 / 227

第九章 为胎儿打下记忆的基础 / 230

- 一、蛋白质对大脑的重要性 / 230
- 二、银杏——理想的健脑草药 / 233
- 三、人参——使脑力长生不老的仙丹 / 235
- 四、脑化学物质:大脑信息传递者 / 237
- 五、来自印度草药学的大脑补药 / 240
- 六、抗氧化物质:一种返老还童剂 / 246
- 七、其他的健脑草药 / 251
- 八、装满维生素 C 的脑力泵 / 255
- 九、在补脑饮食中加入胆碱 / 257
- 十、确保你的脑力食品储藏室内容丰富 / 261
- 十一、其他抗衰老脑营养补剂 / 263
- 十二、六种滋补脑力营养品 / 265
- 十三、增补脑力的 6 种高效药物及营养补剂 / 270

第十章 通过音乐增进胎儿的记忆力 / 277

- 一、要想记忆好,得有好听力 / 277
- 二、用声音浴放松大脑 / 280
- 三、提高记忆效率的韵律和音乐 / 282
- 四、重新设计你的大脑 / 287
- 五、释放你的脑力 / 289
- 六、利用数字做到心理放松 / 292
- 七、音乐让你获得超级记忆力 / 294
- 八、给你大脑的音乐食谱 / 295
- 九、用随身听健脑 / 297

十、用声音为神经元提供给养 / 299

十一、真正的脑力 / 302

十二、脑半球同步曲 / 305

十三、让你获得记忆超强的头脑 / 307

第十一章 胎儿出生后的教育衔接之一 / 311

一、妈妈要帮助稳定新生儿的情绪 / 311

二、给孩子提供发育初期各种必要的刺激 / 312

三、妈妈要帮助孩子形成健康的依恋 / 314

四、家庭对新生儿和婴儿的教育方法 / 316

五、婴幼儿的感知能力 / 321

六、感知能力的综合训练 / 333

第十二章 胎儿出生后的教育衔接之二 / 344

一、培养婴幼儿的记忆力 / 344

二、培养婴幼儿的观察力 / 346

三、培养婴幼儿的想象力 / 348

四、培养婴幼儿的注意力 / 350

五、培养婴幼儿的思维能力 / 351

六、培养婴幼儿的创造力 / 354

第一章 成功的起点——胎教

一、胎儿具有惊人的潜能

说起胎教,有人很容易地认为是唯心主义的东西,认为胎儿在母体内什么感觉也没有,就连产科医生在五六十年代也认为刚出生的孩子什么也听不到,什么也看不见,至多认为不同于胎儿的是可以作为一真正的人来到了人世间。随着科学技术特别是特殊检查记录设备仪器的发展,如B型超声扫描仪、胎心监护仪、胎儿镜的发展,使原先一无所知的有关胎儿的感知觉问题、对各种刺激的反应和受刺激后胎儿心跳和呼吸与胎动的变化乃至胎儿在子宫内喝羊水撒尿与吃手的动作,都被观察并记录下来。尤其有趣的是近几年来北京大学医学部(原北京医科大学)所属的北京人民医院、北大医院和中国科学院声学研究所的科研人员合作,用各种仪器设备实验与观察记录到胎儿可以听到外面环境中的各种声音,并且在吵闹声音刺激下胎儿心跳加快,胎动增强,甚至生气地踢腿;在轻柔舒缓的音乐下又由烦躁转为安静,胎心由原先的增快而渐渐减缓到原先安静状态下的胎心率上来,胎动也由受吵闹时的增强而减弱下来,直至安祥地入睡。所有这些实验结论,和近年来日本的夏山英一先生及小林登先生的同类实验的报告相同。夏山英一是日本京都府

胎教记忆好,宝宝智商高

某医院的妇产科医生,十几年来他就一直用 25000 赫兹的超声波电子扫描器观察胎儿的活动。其中有两组胎儿图像给人以很大启示。一组是一位孕妇每个月都来夏山医生这里,利用超声波同胎儿见面并因此产生了乐趣,当她怀孕 17 周时的一次“B 超”检查时,护士谎说“羊水破了”,这位母亲惊慌失措地哭起来,并说:“不、不,连胎儿的脸都见过了,名字也起好了,可别让他流掉……医生,请您想想办法吧!”医生告诉她“这是假羊水,没关系!”,花费很长时间劝说她。在这期间一直用仪器监视胎儿的动静。从影像来看,胎儿活动发生了戏剧般的变化。开始时,胎动较缓慢,接着是吃惊般的动作,后来动作越来越强,头部、胸部和腹部抽动并出现了轻微的痉挛,最后胎儿全身抽搐起来。

另一组也是母亲哭泣时胎儿的图像。不过这位母亲是因为高兴而哭泣的。她是一位 37 岁的妇女,一直想要孩子,经过 10 年好不容易怀了孕。当她利用超声波装置第一次看到胎儿活动时。母亲激动得哭泣起来,脉搏逐渐加速。随之,胎儿的脉搏也逐渐加速,但没有引起胎动增强,更没有出现痉挛或抽搐。胎动一直是比较舒缓的大动作。

4 个月末或 5 个月开始的胎儿不仅有了听力,能对传入子宫内的各种声音产生感觉和其他反应,而且对视觉刺激或触觉刺激也有灵敏的反应。几年前日本的小林登教授用强光照孕妇的腹部,发现胎儿闭眼。近几年间北京人民医院和北医大第一医院联合实验,发现当摄影灯突然打开发出强光透过躺着的孕妇腹壁进入子宫内后,胎儿马上活动起来,要等几分钟的适应,胎动才减弱下来。为了避免因强光的热效应刺激了孕妇腹部而引起的胎儿反应,北京天坛医院产科主任宋维炳教授等人,在实验中把白炽灯泡浸入装水的玻璃槽内,光线透过装水的玻璃照

在孕妇腹壁上,然后光线再透入子宫内,同样发现受光线突然照射,引起了胎动增强。

胎儿对触觉的刺激也有灵敏的反应。对人工流产的研究发现,2个月的胎儿即可对细发尖的刺激产生反应活动。胎龄4-5个月时,触及他的上唇或舌头,就产生嘴的开闭活动,好像是吮吸的样子。用胎儿镜还发现,如果用一根小棍触碰胎儿的手心,他的手会握紧手指,碰他的足底,他的脚趾可动,膝和髌还可屈曲。

国内外的实验报告,均说明了胎龄在4或5个月以上的正常胎儿,已经具备了人的一些感觉能力,特别是听觉。视觉与触觉已经初步建立。1989年,英国一个叫洛卡亚的胎儿,仅仅5个半月的胎龄,由母亲贝丽夫人早产出来。经过温箱、换气机、输液各种护养而存活下来,在1989年的圣诞节由贝丽夫人抱了出来和亲友们见面。这样,从前属于一无所知的胎儿能力范畴内的问题,随着科学技术的发展逐渐被人们发现和得到正确的认识。

二、胎教须遵循科学的原理

科学的胎教指的是什么呢?科学的胎教,是指正常孕妇在保证充足营养和适当的休息条件下,从胎龄满5个月后开始,对胎儿实施每天定时的声、光、触摸的刺激,借此使胎儿的听觉神经通路、视觉神经通路和触觉神经通路,产生并向大脑皮层的感觉中枢传送感觉的电脉冲。这样经常的电脉冲传送,会促使电脉冲所通过的许多神经元增长树突或树突棘,建立更多的神经元之间的、叫做“突触”的信息传递结构。因此,人脑是负责传递

胎教记忆好,宝宝智商高

信息、储存信息的神经网络,会变得更加丰富。孩子出生长大后,在学习、记忆活动中,会表现出感觉灵敏,思维敏捷,记忆力强且记忆容量大的特征。对以后的学习和工作,有一种天生的良好的大脑物质基础。

对胎儿的听觉感觉通路的刺激,有两种方法:一是听胎教音乐,另一是听说话声音。听胎教音乐的方法是每天定时给胎儿听十几分钟的胎教音乐。可以用也可以不用传声器听,用传声器放在孕妇腹壁上传送给子宫内的胎儿听时,要注意以下两点内容:一是音乐本身所含低、中、高频声波,它们各自的声压大小(各自的音量大小)应有合适的比例;二是胎儿的内耳神经细胞,在同样强声压下,对高频声波的刺激容易受到损伤,即《耳科学》所讲的,对人耳的内耳神经细胞来说,3000-4000 赫兹的频率是易造成损伤的“易损频率”。同样是优美柔和的乐曲,最好选用那种在演奏乐器的配器上,做到音乐的声波成分中所含高频(2000 赫兹以上)声波的声压(音量大小)比所含的低。中频声波低,最好低 20 分贝。这样,当音乐控制在 60-65 分贝大小时,其中低、中频的声压在此范围内,而高频却在 40-45 分贝以下,对内耳的神经细胞就不会有刺激了。关于这方面的实验,国内外的医学界、声学界,早已做过多次实验,发表过许多科学论文。国内特别是北京大学医学部(原北京医科大学)人民医院与北大医院,都做过多次这方面的孕妇与胎儿实验,发现和进一步证实:只要音乐中的高频成分,它的声压大小比音乐中的低频、中频成分低 20 分贝,在 B 超下都观察到胎儿很安静地听着音乐,没有像其他一些不符合这种比例特点的音乐,所引发的胎儿躁动不安和胎儿心率明显加快及呼吸变得不规律等异常表现。正是所含高频成分声压较强的音乐,易引起胎儿躁动,有时为了

检查胎儿有无耳聋,医生就用一些没有注意到低、中、高这些频率比例特征的音乐,用传声器放在孕妇腹壁上传给胎儿,尽管音乐声音音量并不大(60-65分贝),然而胎儿听了还是出现心率加快,胎动增多甚至躁动不安。借此判定胎儿听力正常与否。由于市场上各种音乐很多,一般的非声学研究单位,没有仪器做频谱分析检测,使一些孕妇不敢用音乐来促进胎儿大脑和听觉器官更好地发育。其实不必太多忧虑,因为你可以选用经医学研究和追踪多达几千例胎儿后,证实其音乐声波成分确实符合以上要求的,诸如北京青少年音像出版社出版的《爱心胎教音乐全集》、《奇奇童胎教音乐》。如选这两种之外的其他音乐,只要不用传声器,改用普通录音机、VCD放音乐,音量不超过70分贝,孕妇距音箱2米左右,也就不会因音乐中有较强高频声波对胎儿产生刺激性的影响。因为国内外许多研究都证实高频声波经空气传入体内后,高频成分声压衰减20分贝甚至还多,其减弱后的高频声波,就不再对胎儿耳朵有不利影响。

听说话声音的方法是,胎龄满6个月后,准妈妈或准爸爸,每天说一些“小宝宝听话”,“小宝宝睡觉啦”,“小宝宝吃妈妈奶啦”,这样一些简单的、孩子出生后会首先经常听到的话语。准爸爸的语音,其中所含低频率成分的声压较强,更容易透过孕妇腹壁传入子宫内被胎儿听到。所以,准爸爸们应参加到胎教活动中来,发挥积极的作用。除了说话给胎儿听以外,还可以哼唱一些优美的歌曲。如果能说一些日语或英语等外语,也可以经常说给胎儿听,虽然胎儿不会听懂,但是这些外语的语音可以在胎儿大脑留下痕迹。如以后生下来继续听外语(不需听懂),到幼儿园学外语时,会出现外语的发音较准,学外语比一般孩子快和易产生兴趣。

胎教记忆好,宝宝智商高

如果准爸爸和准妈妈不会说外语,或说的外语在语音上不够准确,也可把发音较准确或较标准的外语广播节目,如中国的国际广播电台的英语广播、日语广播、法语广播节目,用一盒盒式录音带录下来。然后,到胎儿胎龄满6个月,每天晚上屋子较安静的时候,如9-10点钟且胎动较明显时,用录音机放这盘磁带,用《爱心胎教音乐全集》附赠的无磁传声器放在孕妇腹壁上传给胎儿听。这样做的优点是,所放出来的外语广播的每一句话,传入子宫后都非常清楚,语言非常清晰。北京大学医学部(原北京医科大学)人民医院产科和北大医院的“B超”室,曾在孕妇子宫内放入微型话筒,收录子宫内接收到的说话声,收录出来后听语音非常清晰,每个字都极清楚。如不用传声器仅是经空气传入子宫的语音,收录出来后听像隔着墙听邻居讲话那样含混不清,断断续续。所以,为了孩子将来学外语时比一般孩子易产生兴趣、发音更准确,建议准爸爸和准妈妈们采用语言胎教时,最好是自己收录一盒外语广播的盒式录音带,然后在怀孕已满6个月时,每天晚上9-10点钟,用“随声听”袖珍录放机或单放机,播放这盘磁带,用北京青少年音像出版社的《爱心胎教音乐全集》附赠的无磁传声器,放在孕妇的腹壁上(紧贴肚皮,不要放在肚脐上,不然传音效果减弱)传入子宫给胎儿听。每天每次不要超过15分钟,以免胎儿听觉疲劳。凡是这样做过胎教的孩子,出生后每天在孩子醒时,放1-2次录有外语的录音带,给孩子造成一种外语的语音环境,对孩子出生前在大脑皮层上已产生的外语的语音痕迹加强加深。这样坚持下来,日后在到孩子学外语时,一定会有惊喜的。

除了用说话和音乐促进胎儿大脑、听觉器官的生长发育外,还可以用手在孕妇腹壁上轻轻叩打或抚摸、触动胎儿的身体,使

胎儿身体被触摸部位的感觉神经末梢,产生感觉的电脉冲,向脊髓传递再经脊髓向上传入大脑皮层的躯体感觉中枢。这样,促使胎儿的体感神经和中枢神经元发育,有利于胎儿体格生长发育,更有利于胎儿的感觉中枢的发育和成熟。将来孩子出生后,在感觉统合功能的发展上,要比一般孩子好,不容易出现感觉统合功能失调的情况。

再有,就是用手电筒的光照孕妇的腹壁。把电筒光罩紧贴孕妇腹壁上,向子宫内透入光线,使羊水由暗变红,经国内外的实验发现,胎儿爱看这种颜色。这种颜色可使胎儿视网膜上叫做锥体细胞和杆状细胞的神经元产生视觉电脉冲,经视神经传入到大脑枕部的大脑皮层上的视觉中枢。经常产生这样的电脉冲和向大脑视觉中枢传递,对孩子视觉功能的建立和发展有极好的促进作用。孩子出生后,耳聪、目明,体健又聪慧,记忆力也比一般孩子强。如此,加上生后充裕的营养和继续科学的教育措施,为孩子的发育提供了极为有利的帮助,尤其为智力上的开发准备了物质基础。

“正常孕妇”与“正常胎儿”是胎教的先决条件。要保证是正常孕妇和正常胎儿,这里就要求首先对孕妇在结婚前做好婚前检查,对孕期做好孕期保健、产前检查和诊断、围产保健、分娩监护、新生儿保健,这些都是临床优生学的工作内容。在孕期给孩子语言和音乐的反复刺激,又属于环境优生学的内容。所以,胎教是临床优生学和环境优生学相结合的实际具体工作之一。又由于它的目的在促使体力与智力优秀的个体的出生,所以,胎教也是积极优生学的具体工作之一。这就不难看出,科学的胎教,在优生学中占有很重要的地位。