

快乐妈妈健康宝宝



培养神童 150间

陈永灿 张 瑛
朱蓓凌 陈培英 编著



让您的宝宝更聪明
从这里开始

河北科学技术出版社

培养 神童 150 问

陈永灿 张 瑛 编著
朱蓓凌 陈培英

河北科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

培养神童 150 问:快乐妈妈 健康宝宝/陈永灿等
编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2003
ISBN 7-5375-2941-8

I. 培... I. 陈... III. ①婴幼儿—哺育 ②婴幼儿—家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 104419 号

**快乐妈妈 健康宝宝
培养神童 150 问**

陈永灿 张 瑛 朱蓓凌 陈培英 编著

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号 (邮编: 050071)
印 刷	河北新华印刷二厂
经 销	新华书店
开 本	850×1168 1/32
印 张	7.125
字 数	170000
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数	4000
定 价	13.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

前言

天下做父亲、母亲的，谁不想生一个可爱的宝宝，养一个健壮的孩子，教一个聪明的神童！尤其在少生优生、国泰民富的今天，父母对掌上明珠疼爱有加，人们对未来一代期望甚高，关注孩子的健康成长成为我们生活中极为重要的一件事。

3年前，一位刚做母亲的友人来访，谈到她在养育宝贝儿子过程中碰到的种种困惑，并就如何让孩子更加聪明的问题向我讨教。我只是纸上谈兵，她却听得津津有味，这位友人在浏览我案头上许多健脑益智的资料后，竟建议我写一部有关婴幼儿智力开发的书！

千里之行，始于足下；人生之路，起于孩提。整个婴幼儿时期是孩子智力开发的关键时期，这一时期智力能否得到有效的开发，直接关系到宝宝将来能否顺利地完学业，能否从容地面对现实社会，并在很大程度上制约着孩子一生的智力发展水平。我虽对大脑的养生保健兴趣浓厚，十多年来一直从事中医益智学术的研究工作，然而要介绍涉及千家万户的孩子开慧之道，仍感力不从心，好在有幼儿教育专家张璠、朱蓓凌以及儿科专家陈培英的加盟，经过反复的酝酿，才有了这本《培养神童150问》。

把孩子培养为神童是每位家长的美好心愿，其实，我们可以把神童更多地理解为一个心智健康成长的孩子。本书围绕如何开发婴幼儿的智力，针对年轻家长在养育孩子过程中提出的各种问题，进行了科学的、通俗的解答。从

孕期的胎教到宝宝出生后的合理喂养，从运动抚触到健脑食谱，从记忆思维到兴趣游戏，从疾病预防到意志锻炼，内容丰富多彩，书中除讲述观察力、想像力等智力的发展外，还重视情绪、性格等非智力因素的培养。讲解力求简明扼要，方法强调简便实用，举例具备实践经验，插图要求生动可亲，操作适合家庭氛围。

人的最初几年主要是在家庭中度过的，家长是孩子的启蒙教师，其主要任务是启迪孩子的智慧。我们相信，家长朋友在读了本书之后，肯定会有所感悟，有所收获。我们也祝愿您的孩子健康美丽、聪明能干！

陈永灿

2003年10月

受孕育胎固根基

- 1 智力能遗传吗 /2
- 2 生育聪明宝宝有最佳年龄吗 /3
- 3 受孕的季节有讲究吗 /5
- 4 受孕时的心境更重要吗 /6
- 5 你有做母亲的心理准备吗 /8
- 6 丈夫能为优生优育做些什么 /9
- 7 避孕措施会影响优生吗 /11
- 8 孕妇做B超会影响胎儿发育吗 /12
- 9 为什么说孕妇用药要谨慎 /13
- 10 妊娠期可以同房吗 /14
- 11 使用家用电器会影响优生吗 /15
- 12 孕妇能进行体育运动吗 /16
- 13 孕妇应怎样合理饮食加强营养 /17
- 14 胎教能增智吗 /18
- 15 胎教如何实施 /20

开发智力求发展

- 16 孩子的早期智力开发为何很重要 /24
- 17 小宝宝唐诗背得越多越聪明吗 /25
- 18 什么是儿童心理发展的最佳年龄 /26
- 19 什么是婴幼儿的观察力 /27
- 20 如何判断新生儿的某种感知能力 /27
- 21 儿童感知与观察力发展有规律吗 /28
- 22 怎样培养孩子观察的兴趣 /29
- 23 怎样教给孩子一些观察的方法 /30
- 24 训练儿童观察力有实例吗 /31



- 25 儿童的注意力有何特点 /35
- 26 帮助孩子明确和理解活动的目的能培养其注意力吗 /36
- 27 如何让宝宝养成专注的学习习惯 /37
- 28 良好的环境能让孩子注意力集中吗 /37
- 29 为什么说幼儿学习的持续时间不能太长 /37
- 30 游戏是培养孩子注意力的好方法吗 /38
- 31 如何培养孩子的自制力 /38
- 32 训练孩子的注意力有实例吗 /39
- 33 什么是婴幼儿的记忆力 /42
- 34 为什么说孩子的兴趣和自信是培养记忆力的关键 /43
- 35 怎样让孩子明确记忆的目的 /44
- 36 有适合孩子的记忆方法吗 /44
- 37 想像力对儿童智力发展很重要吗 /46
- 38 婴幼儿的想像有什么特点 /47
- 39 大自然是发挥孩子想像力的广阔天地吗 /48
- 40 为什么说游戏是发展儿童想像力的主要手段 /49
- 41 怎样让孩子在讲故事中展开自由想像的翅膀 /49
- 42 如何在美术活动中发挥孩子的想像力 /50
- 43 音乐活动能给孩子以无限的想像空间吗 /54
- 44 怎样把生活当成培养孩子想像力的课堂 /54
- 45 什么是婴幼儿的思维能力 /54
- 46 怎样培养孩子的思维能力 /55
- 47 培养孩子思维能力有训练实例吗 /56
- 48 什么是婴幼儿的创造力 /62



- 49 怎样培养孩子的创造才能 /63
- 50 培训孩子创造性思维有些什么方法 /65
- 51 增强幼儿的创造力有训练实例吗 /66
- 52 婴幼儿的言语与思维有何关系 /67
- 53 婴幼儿言语发展有何特点 /68
- 54 为什么孩子口头言语的训练要从视觉和听觉抓起 /69
- 55 什么是家庭情境谈话法 /69
- 56 什么是训练口语的儿歌与绕口令 /70
- 57 怎样做幼儿言语游戏 /71
- 58 如何在讲故事中发展孩子的言语表达能力 /72
- 59 怎样同孩子一起看图说话 /72
- 60 如何帮助孩子学习书面言语 /74

培养性情尚完美

- 61 为什么说良好的情绪是婴幼儿智力发展的“催化剂” /76
- 62 孩子的情绪发展有什么特点 /78
- 63 如何让孩子处于愉快的情绪之中 /79
- 64 怎样帮助婴幼儿克服不良情绪 /80
- 65 如何对待孩子的“坏脾气” /80
- 66 适当的挫折教育对完善孩子的性格有益吗 /81
- 67 如何用文艺作品培养孩子的良好情感 /82
- 68 独生子女培养良好的意志品质更重要吗 /82
- 69 怎样帮助孩子建立活动的目的和兴趣 /83
- 70 如何促使婴幼儿自制力的发展 /84
- 71 为什么要在日常小事中培养孩子的意志 /85
- 72 为什么家长对孩子的教育态度要一致呢 /86
- 73 为什么孩子都喜欢游戏 /87



- 74 怎样选择适宜的玩具 /88
- 75 如何丰富孩子游戏的内容 /89
- 76 家长需要积极参与孩子的游戏吗 /89
- 77 如何选择促进婴幼儿智力发展的游戏 /90
- 78 能介绍一些益智游戏的实例吗 /94
- 79 我们的孩子更需要独立能力吗 /101
- 80 为什么说该放手时则放手 /102
- 81 你经常对孩子说“你能行,你很能干”吗 /103
- 82 如何培养婴幼儿解决实际问题的能力 /104
- 83 培养孩子独立性需注意哪些问题 /105
- 84 培养婴幼儿的兴趣对其智力发展很重要吗 /106
- 85 孩子的兴趣产生和发展有何特点 /107
- 86 如何保护孩子的好奇心 /108
- 87 父母该怎样引导孩子的兴趣 /109
- 88 如何正确对待提问 /110
- 89 怎样指导婴幼儿阅读 /110
- 90 怎样培养婴幼儿的性格 /111
- 91 为什么成人要给孩子以适度的爱 /112
- 92 轻松和谐的家庭气氛对培养孩子良好性格很重要吗 /113
- 93 如何为孩子良好性格的形成创造条件 /113
- 94 多与同伴交往也有助于性格发展吗 /114

饮食营养健脑力

- 95 孩子的智力发展与营养有关吗 /116
- 96 什么是营养大脑的六大营养素 /117
- 97 为什么说母乳是促进婴儿大脑发育的最佳食物 /119
- 98 为什么说母乳喂养还能开启孩子的心智 /121
- 99 给宝宝喂奶时应注意些什么 /122



- 100 如何做到平顺断奶 /123
- 101 怎样给宝宝添加辅助食品 /125
- 102 为什么说孩子的饮食中牛奶不可少 /127
- 103 为什么说鸡蛋是宝宝理想的健脑食品 /128
- 104 如何给宝宝喂蛋黄 /129
- 105 为什么说吃鱼令人聪明 /130
- 106 肝泥怎么做 /132
- 107 适合婴儿健脑益智的粥糊如何做 /134
- 108 宝宝喜食的水果食品如何制作 /135
- 109 还有哪些水果有助益智 /136
- 110 怎样把蔬菜做成适合婴幼儿食用的菜泥 /140
- 111 营养大脑的蔬菜有哪些 /141
- 112 为什么说吃肉能补脑 /143
- 113 适合婴儿食用的肉末如何制作 /144
- 114 还有哪些肉类有益脑力 /145
- 115 豆制品是婴幼儿的健脑食品吗 /147
- 116 哪些干果对智力有益 /150
- 117 蜂蜜是健脑食品吗 /153
- 118 藕粉是健脑食品吗 /154
- 119 菌类食物能健脑吗 /156
- 120 为什么说牡蛎是“益智海味” /158
- 121 为什么称淡菜为“海中鸡蛋” /161
- 122 如何保证幼儿期孩子智力发展所需的营养 /162
- 123 如何保证学龄前期儿童智力发展所需的
营养 /163
- 124 富含钙质的食谱能举些例吗 /164
- 125 富含铁质的食谱能举些例吗 /166
- 126 婴幼儿膳食烹饪应注意些什么 /167



- 127 能介绍一些健脑饭食吗 /168
- 128 能介绍一些健脑粥品吗 /170
- 129 能介绍一些健脑面点吗 /172
- 130 能介绍一些健脑糕饼吗 /174
- 131 能介绍一些健脑羹汤吗 /176
- 132 能介绍一些健脑菜谱吗 /179
- 133 吃得过饱会影响智力吗 /184
- 134 怎样纠正孩子爱吃零食的习惯 /185

健体防病促智慧

- 135 运动能促进孩子的智力发展吗 /188
- 136 爱抚触摸对宝宝的智力发展有益吗 /190
- 137 为什么要训练孩子从小“左右开弓” /191
- 138 如何做单侧健脑操 /193
- 139 怎样让孩子做运指聪脑法 /195
- 140 怎样做七敲健脑操 /198
- 141 如何给孩子做增智按摩 /200
- 142 为什么说跳绳是孩子的健脑运动 /203
- 143 为什么说婴幼儿一定要有充足的睡眠 /204
- 144 如何用优美的音乐来开发孩子的智慧 /205
- 145 小儿多动症会影响智力发育吗 /208
- 146 如何防治小儿痴呆 /209
- 147 为什么说颅脑外伤是儿童的天敌 /211
- 148 小儿惊厥会影响智力发育吗 /212
- 149 小儿泄泻会影响智力发育吗 /214
- 150 小儿咳喘会影响智力发育吗 /215



10



受孕育胎固根基



1 智力能遗传吗

我国的宋代，有著名的父子三文学家，即父亲苏洵、儿子苏轼及其弟弟苏辙，合称“三苏”。三人写诗作文，著述丰硕，在我国文学史上留下了厚重的一页。其中尤以苏轼(苏东坡)的名气最大，他文笔畅达，诗风清新，用词豪放，书法风趣，画有诗意，文学修养高深，艺术自创新意。相传苏轼的妹妹苏小妹，在新婚之夜，故意用诗歌楹句考考郎君，后因苏轼暗中帮助，郎君才得以对答完卷，免出洋相。可见苏家的文学氛围是多么的浓厚。在俄罗斯有个巴哈家族，上下8代136人中有50名男子均是著名的音乐家。专家们在研究智力的开发方法、人才的培养规律时，同时发现了一个有趣的现象，即天才往往有家庭或家族的聚集性。这自然使人们想到，智力也是遗传的吗？确实，人类的智力具有遗传的特征。

生物学家告诉我们，遗传为智力发展提供了最基本的物质基础——大脑。在人类细胞核中有两种物质，一种叫脱氧核糖核酸，简称DNA；另一种叫核糖核酸，简称RNA。而DNA则是大量“遗传密码”的集合体，几个密码组成一个基因，一个基因表示一种遗传信息，许多基因构成一个DNA分子，因此，DNA实际上是由遗传信息组成的。在精子与卵子结合而形成受精卵时，来自父亲一半、母亲一半的DNA，分别带着父母亲的个体特征，结合而产生出一个新的生命，这个新生命也就获得了父母亲的生理素质和性格特征。父母亲的大脑发达，思维敏捷，也是一种遗传信息，也会反映在生殖细胞的DNA上而传给下一代。可以说遗传决定智力的素质。随着基因研究工程的深入展开，基因、遗传与智力的奥秘将会进一步被揭开。

单卵双胞胎具有几乎相同的遗传基因，将他们与双卵双



胞胎比较,就可以了解智力与遗传的关系。而在不同环境下长大的单卵双胞胎之间进行比较研究,就可以了解遗传在智力方面有多大的作用。研究发现,智力与遗传确有关联,人类智商的70%由遗传决定。根据我国科学家的测定,我国儿童智力的遗传度为64.3%,其中学龄前儿童约为65.6%,学龄期儿童约为63.0%。

尽管遗传对智力至关重要,但智力毕竟是多基因遗传,不能忽视后天环境对智力发展的积极影响。大家都知道“狼孩”的故事,在狼群哺育下长大的“狼孩”,重回人类社会并经过十几年的学习适应,也只能像年幼的孩子那样吃东西和玩耍,也只能学到屈指可数的几个单词,“狼孩”的故事向我们展示了环境因素对智力发展的重要性。遗传只是智商的潜在值,而不是绝对值。遗传为智力的发育提供了潜在的物质基础,只有在后天环境因素的作用下,特别是做好婴幼儿的早期教育,才能充分开发智慧的潜力,使你的宝贝更加聪明,长大成为社会的栋梁之材。

2 生育聪明宝宝有最佳年龄吗

我们知道,遗传决定着智力的高低。生殖细胞卵子和精子结合,成为受精卵,然后形成胚胎,进而发育成为胎儿。生殖细胞携带着各自的遗传基因,这种基因的优劣对胎儿质量的影响极大。自然基因的优劣与父母亲的年龄也有关联。早在1000多年前,我国南齐时代的著名学者褚澄在《褚氏遗书》中就提到,男女结合要注意最佳年龄的选择,该书已从父母亲的年龄角度来讨论优生问题了。那么父母亲生育聪明宝宝的最佳年龄是多大呢?法国遗传学家摩里士在1989年的研究结果表明,年龄在30~35岁的男子所生育的后代是最优秀的。他认为,男子的精子质量在30岁时是最佳的,随后能



维持5年的高质量状态。而生理学家公认，女子在23~30岁是生育的最佳年龄段。这一时期的女子生理发育完全成熟，卵子质量高，若怀孕生育，孕母的并发症少，分娩危险小，胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。女子过于年轻而生育或把生育年龄推迟过晚都是不宜提倡的。若过早怀孕生育，母亲本身尚未发育成熟，这样胎儿与还在发育中的母亲争夺营养，无论对母亲的健康，还是对胎儿的发育，都是不利的。女子年龄过大，生殖细胞开始出现缺陷，此时生育时，胎儿患遗传性疾病的几率就高，而且孕妇出现并发症的几率也增高。

一对年龄成熟的夫妻，精力充沛，心理稳定，有一定的生活经验，有固定的经济收入，也有能力抚养好婴幼儿，此时生育，正是生出一个聪明健康宝宝的最好年龄。从男子和女子的最佳生育年龄看，男子与女子刚好有个时间差，即5~7年，也就是说，男女生育的优化组合的年龄是男子比女子大5~7岁为宜。有学者发现，一些“神童”与其父母亲的年龄时间差可能有关，如作曲家柴可夫斯基的父亲比母亲大18岁，科学家居里夫人的父母相差14岁等。一般认为父亲年龄大，智力相对成熟，遗传给下一代的“智慧密码”更多一些；而母亲年龄小，生命力旺盛，会给胎儿创造一个更良好的孕育环境，有利于胎儿发育生长。故日本有学者指出，父亲的智慧诚然重要，但母亲的健康和体力更为重要，母亲的子宫决定着胎儿大脑的发育。值得一提的是，父母亲年龄差异的优化组合对生育聪明孩子或许有所帮助，但这只是相对的，而不是绝对的，年龄相同或相近的父母亲们大可不必为此而心生烦恼。



3 受孕的季节有讲究吗

时间生物学是一门新兴学科，科学家们在研究时间对生命的影响时，发现受孕或出生季节对婴儿的智力有一定的影响。美国的科学家曾在大学里调查了45000名新生，发现在晚秋或初冬时节出生的同学，其入学率是春夏季节出生者的1.6倍。我国的科学家则对2400名科技专家的出生月份进行统计，发现在10、11、12三个月份内出生的人数，占所有人员的前三位。大量的调查研究表明，在金秋时节或初冬时节(10~12月份)出生的孩子最为聪明。由此推测，夫妻在隆冬或初春是同房受孕的最佳季节。

祖国医学认为，人体生长发育的规律应与大自然的气候节律同步，大自然的气候节律是“春生”、“夏长”、“秋收”和“冬藏”。胎儿的发育也应与自然界生长规律相适应。在隆冬初春怀孕，此时肾精充足，是育种的最好时机；到了春天，人体气血升腾，运行旺盛，最有利于大脑的滋养发育；夏季天气炎热，胎儿继续发育，但大脑的形成期已过；到了秋季，胎儿发育成熟，瓜熟蒂落，自然分娩。按此规律生育，应是“得四时天气之正气”，所以孩子聪明而健康。日本学者从胎儿大脑发育必须有充足氧气的观点出发，也认为最佳的受孕期应在12月份至1月份之间，怀孕后4~9月，至关重要的胎儿大脑皮层在此期间逐渐发育完成，此时孕妇可天天去树木繁茂的公园等地散步，尽可能长时间地呼吸含有大量氧气的新鲜空气，何况散步又能改善血液循环，使人心情愉快。如果这段时间恰好在冬季的话，由于寒冷，人们一般无法保证正常的散步，也呼吸不到充足的新鲜空气，这样就不好了。

也有专门从事优生学研究的专家认为，受孕的最佳时期应该是每年的7~8月份。为什么呢？因为怀孕后最初3个月



是胎儿大脑组织开始形成和分化的时期。此时期受孕，子宫内的胎儿较少受到病毒的感染，且逢蔬菜瓜果的收获季节，孕妇有良好的营养摄入，足够的休息，均有利于胎儿大脑的发育和出生后的智力。而宝宝出生时又值春暖花开的季节，衣着日趋单薄，婴儿擦身沐浴不易受凉，还能到户外活动，晒晒太阳，呼吸新鲜空气。到年底冬天，婴儿就长大了，具有一定的抗病能力了。

近年来有关受孕最佳季节的说法颇多，我们以为这些说法只能作为年轻夫妻们的参考。其实人类是高度进化的动物，生殖发展已趋于高度的平衡状态，早已摆脱那种一般动物的自然繁殖，所以并不存在这个季节受孕好，那个季节生育不好的问题。

4 受孕时的心境更重要吗

从受孕的时机看，季节时间的选择虽有所讲究，但受孕时夫妻双方主观上良好的心境对优生益智更为重要。因为良好的精神状态，对男女的生殖细胞会产生有益的影响。在计划受孕时，除了要注意男女双方的身体是否健康，女方要处于排卵期外，还要选择身体状态最佳、精力最充沛、心情最好的时机，此时所获得的受精卵是最优质的。顺便介绍一下妇女的排卵期如何推算。要知道只有女方处于排卵期中，夫妻交媾才容易受孕怀胎。母体排卵日的计算方法是：从下次月经来潮的第一天算起，倒数第15天即是排卵日(这当然指月经周期正常的妇女)，前后3天是排卵期，在排卵期中，母体的卵子排出，易与精子结合成受精卵而着床怀孕。

关于受孕时的心境时机，我国古代有“神交”、“精深要美”的说法。“神交”就是注重男女之间在精神上的交会贯通，要求夫妻在平时相敬如宾，工作上相互鼓励，生活上相互关

