

育儿新概念专家指导版

聪明宝宝 左右脑开发

0~3岁完全成长必备

中国父母
必备的跨世纪
育儿经典

北京大学第三医院
儿科主任、主任医师

童笑梅 主编

中国父母必备的跨世纪育儿经典

育儿新概念
专家指导版

聪明宝宝 左右脑开发

- 1 专家告诉我们，宝宝的智力发展原来和左右脑的均衡发育有着莫大的关系。
- 2 在营养方面，也就是益智配方。小宝宝从出生开始大脑就不断地需要吸收各种帮助大脑发育发展的营养元素。
- 3 在益智游戏方面，它是以游戏和玩具，通过科学的训练和学习方法，向宝宝输送精神营养，最大限度地开发孩子的脑部潜能。
- 4 在父母参与方面，专家告诉我们，在宝宝玩游戏的同时，父母的参与很重要。



儿童期是人的生长发育过程中的关键阶段。降低儿童营养不良，预防儿童期肥胖，促进儿童智力开发，增强儿童体质健康，是父母的长期责任。

上架建议生活类·优生优育

ISBN 978-7-80754-282-7



定价：26.80元



育儿新概念专家指导版

聪明宝宝 左右脑开发

0~3岁完全成长必备



童笑梅/主编

图书在版编目(CIP)数据

聪明宝宝左右脑开发 / 童笑梅主编. — 济南: 山东省
地图出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-80754-282-7

I. 聪… II. 童… III. 婴幼儿—智力开发 IV. G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第124133号

责任编辑: 王怀宝

贴 心 育 儿



聪明宝宝左右脑开发

Congming Baobao Zuoyounao Kaifa

出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712-612 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 720 × 1000mm 1/16

印 张: 15.5

版 次: 2009年8月第1版

2009年8月第1次印刷

定 价: 26.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)

专家团队&模特宝宝

北斗贴心育儿丛书专家团队由北京大学第三医院儿科童笑梅主任
领衔医院5位资深医师执笔而成。

童笑梅 北京大学第三医院儿科主任，主任医师，硕士生导师，北京市
儿科医师培训基地评审专家，《中华儿科杂志》、《新生儿科
杂志》、《国际儿科学杂志》编委，中华医学会北京围产学会
和北京儿科学会委员。

汤亚南 北京大学第三医院副主任医师。

崔蕴璞 医学博士，现从事专业为新生儿疾病及儿童保健，并有多篇相
关学术论文在国内核心期刊发表。

韩彤妍 北京大学第三医院儿科主治医师，医学博士。

张娟 医学博士，从事儿科新生儿学、普通儿科及儿保等专业多年。

邢燕 北京大学第三医院儿科主治医师，医学博士，从事儿科临床科
研工作，并有多篇相关学术论文在国内外核心期刊发表。



恭喜各位宝宝成为我们北斗生活贴心育儿丛书的小模特

在这里我们由衷地恭喜这些宝宝成为我们贴心育儿丛书的模特宝
宝。你们灿烂的笑容、天真的表情、淘气的动作甚至是哭泣时张着的小
嘴，都带给我们无限的感动和欣喜。下面是模特宝宝的名单：

王博阳 陈浩然 刘奕 李宗正 桂云龙 管文博 刘缪希 尤雅 徐靖枫
武姝含 西优里 吕章煌 梁格格 金梓滢 方天爱 张博涵 陈姝蓉 马雅 朱奕文 王
天怡 徐杨米多 张乔恺 刘庭旭 王燕 张景溪 吴梓严 肖昱婷 武悠然 吴佳懿 黄
捷政 黄光玮 李乃雅 陈志轩 陈欣然 傅艺涵 张倍嘉 李书越 安逸然 丁源 王玮
含 梅钰涵 张笑语 李潘越 范乙萱 陈天乐 小西瓜 蒋肖楠 陈亦堂 杨帆 戴月丞

图书中大量穿插了宝宝的图片，他们丰富的表情、顽皮的动作，让人忍俊不
禁。作为感谢我们即将送出精美图书，相信爸爸妈妈们收到后一定会惊喜万分，
此书可作为宝宝成长路上的一个证明与纪念哟！





如何使用本书

宝宝的成长是一件很具体的事，从吃喝拉撒睡，到他（她）的心理、教育等问题，到处都是学问。碰上难题，遇到困惑，怎么办？**天域北斗最新贴心育儿图书出版**，让新生儿科专家、早教专家、护理专家、营养专家给您答疑解惑，并与您一同呵护宝宝健康成长。



不同的篇章用不同的色块区分，便于读者快速查找

清晰的标题级别，让读者快速浏览后便知本书主要内容

绿色纸张、环保纸——轻型纸，轻型纸顺应国际纸张白度不高于84度的环保潮流，色调温和儒雅含蓄，反射率低，保护读者的眼睛

重点内容，用不同的色块区分，让读者一目了然

彩色印刷，更加丰富图书的版面，使之由静到动

特色小栏目一，让专家给读者更多的帮助

特色小栏目二，让读者意外地获得更多的知识，我们力求做到实用至上

精美的模特宝宝图片，让大家来晒一晒自己宝宝的靓照吧





前言

Foreword



 从小宝宝这颗“种子”在妈妈的肚子里发芽的那一刻起，小宝宝的每一种感官就已经开始不停地发掘周围的新事物了。要知道，他已经为学习新知、探索这个复杂的世界作好了充分准备。

 相信每一个做父母的都希望自己的宝宝可爱聪明，都在想用什么样的办法可以开发宝宝的智能，让宝宝赢在人生的起跑线上，其实，宝宝长大后是否聪明，很大程度上取决于他所受到的教育和训练。所以在宝宝作好准备来到这个世上时，父母也应该为宝宝的降临、健康成长作好充分的准备。

 在宝宝0~3岁时，大脑发育的速度超过了一生的任何阶段，根据调查研究表明：人的智力60%在4岁以前获取，30%在4~8岁之间获取，10%在8岁以后获取，可见这一时期开发宝宝的智能是多么的重要，而错过了这一时期是多么的可惜。所以，父母根据处于不同时期的宝宝都有其各自不同的发展规律和特点，规律地、科学地开发宝宝大脑的潜能，让他们的智力发展得更棒，可能会决定宝宝一生的成就。





 在0~3岁宝宝大脑发育的重要时期，如何科学地开发宝宝的智力，为宝宝的未来奠定坚实的基础呢？本书从宝宝每一阶段的智能发育特点出发，精心制定了有利于宝宝大脑发育的营养方案和养育方案，又根据宝宝左、右脑的不同特点有针对性地设置了可促进左、右脑开发的游戏训练方案。在每个为宝宝精心准备的身心体验游戏和训练项目中，宝宝不但能体会到快乐、愉悦、幸福，更能从游戏中得到诸如语言表达与理解能力、思维能力、人际交往能力、大动作能力与精细动作能力等多方面的锻炼与发展，并从小学会怎样做人、怎样解决问题、怎样在快乐中接触并学会知识，从而健康、快乐、聪明地成长。





目录

Contents



Part

1

左右脑开发—— 宝宝聪明的基础

- 人的大脑有着无限的开发潜能 002
关注宝宝生活，开发宝宝智能 006

Part

2

宝宝左右脑智能 开发从胎教开始

- 一起来了解胎教 010
胎教，你准备好了吗 012

Part

3

0~1岁宝宝左右 脑智能开发课堂



宝宝0~1个月

- 如何开发宝宝左脑智能 020
如何开发宝宝右脑智能 022
给宝宝智能发育提供最佳喂养 023
宝宝智能开发游戏 026
0~1个月宝宝智能开发效果测评 027



宝宝1~2个月

- 如何开发宝宝左脑智能 028
如何开发宝宝右脑智能 030
给宝宝智能发育提供最佳喂养 031
混合喂养和人工喂养宝宝的益智美食 033
宝宝智能开发游戏 034

1~2个月宝宝智能开发效果测评	036
-----------------------	-----



宝宝2~3个月

如何开发宝宝左脑智能	037
如何开发宝宝右脑智能	039
给宝宝智能发育提供最佳喂养	040
混合喂养和人工喂养宝宝的益智美食 ..	042
宝宝智能开发游戏	043
2~3个月宝宝智能开发效果测评	044



宝宝3~4个月

如何开发宝宝左脑智能	046
如何开发宝宝右脑智能	047
给宝宝智能发育提供最佳喂养	048
宝宝最爱吃的益智美食	050
宝宝智能开发游戏	052
3~4个月宝宝智能开发效果测评	055



宝宝4~5个月

如何开发宝宝左脑智能	056
如何开发宝宝右脑智能	057
给宝宝智能发育提供最佳喂养	058
宝宝最爱吃的益智美食	059
宝宝智能开发游戏	062
4~5个月宝宝智能开发效果测评	063



宝宝5~6个月

如何开发宝宝左脑智能	065
如何开发宝宝右脑智能	066
给宝宝智能发育提供最佳喂养	067
宝宝最爱吃的益智美食	068
宝宝智能开发游戏	071
5~6个月宝宝智能开发效果测评	072



宝宝6~7个月

如何开发宝宝左脑智能	074
------------------	-----

如何开发宝宝右脑智能	075
给宝宝智能发育提供最佳喂养	076
宝宝最爱吃的益智美食	077
宝宝智能开发游戏	080
6~7个月宝宝智能开发效果测评	082



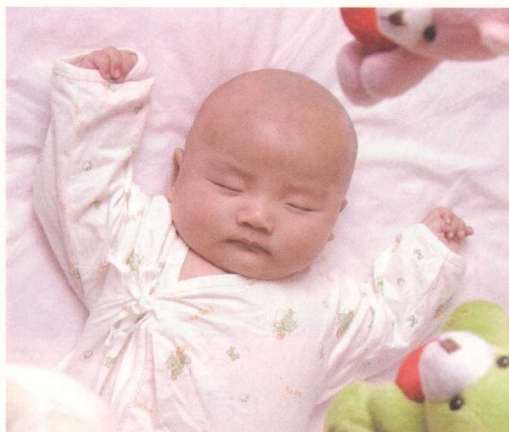
宝宝7~8个月

如何开发宝宝左脑智能	083
如何开发宝宝右脑智能	084
给宝宝智能发育提供最佳喂养	085
宝宝最爱吃的益智美食	086
宝宝智能开发游戏	088
7~8个月宝宝智能开发效果测评	090



宝宝8~9个月

如何开发宝宝左脑智能	091
如何开发宝宝右脑智能	092
给宝宝智能发育提供最佳喂养	093
宝宝最爱吃的益智美食	094
宝宝智能开发游戏	097
8~9个月宝宝智能开发效果测评	099



宝宝9~10个月

如何开发宝宝左脑智能	100
如何开发宝宝右脑智能	101
给宝宝智能发育提供最佳喂养	102
宝宝最爱吃的益智美食	103
宝宝智能开发游戏	105
9~10个月宝宝智能开发效果测评	107



宝宝10~11个月

如何开发宝宝左脑智能	109
如何开发宝宝右脑智能	110
给宝宝智能发育提供最佳喂养	111
宝宝最爱吃的益智美食	111
宝宝智能开发游戏	114
10~11个月宝宝智能开发效果测评	116



宝宝11~12个月

如何开发宝宝左脑智能	118
如何开发宝宝右脑智能	119
给宝宝智能发育提供最佳喂养	120
宝宝最爱吃的益智美食	121
宝宝智能开发游戏	123
11~12个月宝宝智能开发效果测评	126

Part

4

1~2岁宝宝左右 脑智能开发课堂



宝宝13~14个月

如何开发宝宝左脑智能	128
如何开发宝宝右脑智能	129
给宝宝智能发育提供最佳喂养	130
宝宝最爱吃的益智美食	133
宝宝智能开发游戏	136
13~14个月宝宝智能开发效果测评	138



宝宝15~16个月

如何开发宝宝左脑智能	139
------------------	-----



如何开发宝宝右脑智能	140
给宝宝智能发育提供最佳喂养	141
宝宝最爱吃的益智美食	143
宝宝智能开发游戏	145
15~16个月宝宝智能开发效果测评	147



宝宝17~18个月

如何开发宝宝左脑智能	149
如何开发宝宝右脑智能	150
给宝宝智能发育提供最佳喂养	151
宝宝最爱吃的益智美食	153
宝宝智能开发游戏	156
17~18个月宝宝智能开发效果测评	158



宝宝19~20个月

如何开发宝宝左脑智能	160
如何开发宝宝右脑智能	161
给宝宝智能发育提供最佳喂养	162
宝宝最爱吃的益智美食	165
宝宝智能开发游戏	167
19~20个月宝宝智能开发效果测评	170



宝宝21~22个月

- 如何开发宝宝左脑智能 171
- 如何开发宝宝右脑智能 172
- 给宝宝智能发育提供最佳喂养 174
- 宝宝最爱吃的益智美食 175
- 宝宝智能开发游戏 178
- 21~22个月宝宝智能开发效果测评 180



宝宝23~24个月

- 如何开发宝宝左脑智能 182
- 如何开发宝宝右脑智能 183
- 给宝宝智能发育提供最佳喂养 184
- 宝宝最爱吃的益智美食 186
- 宝宝智能开发游戏 189
- 23~24个月宝宝智能开发效果测评 191

5

Part

2~3岁宝宝左右 脑智能开发课堂



宝宝25~27个月

- 如何开发宝宝左脑智能 194
- 如何开发宝宝右脑智能 195
- 给宝宝智能发育提供最佳喂养 196
- 宝宝最爱吃的益智美食 198
- 宝宝智能开发游戏 201

25~27个月宝宝智能开发效果测评 203



宝宝28~30个月

如何开发宝宝左脑智能 204

如何开发宝宝右脑智能 205

给宝宝智能发育提供最佳喂养 206

宝宝最爱吃的益智美食 209

宝宝智能开发游戏 211

28~30个月宝宝智能开发效果测评 213



宝宝31~33个月

如何开发宝宝左脑智能 215

如何开发宝宝右脑智能 216

给宝宝智能发育提供最佳喂养 217

宝宝最爱吃的益智美食 219

宝宝智能开发游戏 221

31~33个月宝宝智能开发效果测评 223



宝宝34~36个月

如何开发宝宝左脑智能 225

如何开发宝宝右脑智能 226

给宝宝智能发育提供最佳喂养 227

宝宝最爱吃的益智美食 229

宝宝智能开发游戏 232

34~36个月宝宝智能开发效果测评 234





Part

1

左右脑开发——宝 宝聪明的基础

· 聪明宝宝左右脑开发 ·



人的大脑有着无限的开发潜能



大脑的功能

①大脑支配人的一切生命活动

语言、运动、听觉、视觉、情感表达等。它能够调节消化、呼吸、循环、泌尿、生殖、运动等中枢。

②大脑是一切思维活动的物质基础

智力：观察力、注意力、记忆力、思维力、想象力。

能力：思维记忆、学习获得、认识理解、判断推理、综合分析、语言表达、社会活动能力。

③大脑能储存5亿本书的知识

人的大脑每天能记录下8600万条信息，一生能储存100万亿条信息，相当于世界最大的图书馆——美国国会图书馆的50倍，即5亿本书的知识。



大脑有巨大的开发潜力

人脑中有2000亿个脑细胞，可储存1000亿条讯息。思想每小时游走300多里，



拥有超过100兆的交错线路，平均每24小时产生4000种思想，是世界上最精密、最灵敏的器官。研究发现，脑中蕴藏无数待开发的资源，而一般人对脑力的运用不到5%，剩余待开发的部分是脑力与潜能表现优劣与否的关键。



左脑和右脑的分工

大脑分为左半球和右半球。左半球是管人的右边的一切活动的，一般左脑具有语言、概念、数字、分析、逻辑推理等功能；右半球是管人的左边的一切活动的，右脑具有音乐、绘画、空间几何、想象、综合等功能。

如果进行形象一点的描绘，左脑就像个雄辩家，善于语言和逻辑分析；又像一个科学家，长于抽象思维和复杂计算，但刻板，缺少幽默和丰富的感情。

右脑就像个艺术家，长于非语言的形象思维和直觉，对音乐、美术、舞蹈等艺术活动有超常的感悟力，空间想象力极强。不擅言辞，但充满激情与创造力，感情丰富、幽默、有人情味。

右半球发达的人：在知觉和想象力方面有可能更强一些；而且知觉、空间感和把握全局的能力都有可能更强一些。在各种动作上相对更敏捷一些。

右脑最重要的贡献是创造性思维。右脑不拘泥于局部的分析，而是统观全局，以大胆猜测跳跃式地前进，达到直觉的结



论。在有些人身上，直觉思维甚至变成一种先知能力，使他们能预知未来的变化，事先作出重大决策。

左半脑发达的人：左脑的记忆回路是低速记忆，而右脑的是高速记忆，左脑记忆是一种“劣根记忆”，右脑记忆则让人惊叹，它有“过目不忘”的本事。处理简单的语言问题时人们左脑相对活跃；左脑发达的人处理事情比较有逻辑、有条理。

①左脑发达在社交场合比较活跃，善于判断各种关系和因果。

②左脑发达善于统计，方向感强。

③左脑发达善于组织。

④左脑发达善于做技术类、抽象的工作。



适度开发宝宝的左右脑

对宝宝进行智能开发的目标是培养智力和能力。但是千万不要以为智能开发的目标就只是要宝宝早认识、多认识一些汉字、数字或英文，更不能因为宝宝没有做到而给他施加种种压力。这样反而会使真正的智能开发无法进行。大脑越用越灵，要启发宝宝多用脑、勤用脑，但勤用脑并不等于搞疲劳战，因为脑最易疲劳，脑疲劳了就会思维迟钝、注意力不集中、记忆力下降。所以，爸爸妈妈在对宝宝进行早期智力开发时，应遵循婴幼儿身心发展规律，讲求科学性，切记揠苗助长，以免阻碍宝宝智力的发展。



左右脑的平衡开发

人的左右半脑是不平衡发展的，统计显示，绝大多数人是左脑发达（其中大约



一半的人比较均衡一些）。全球有10%的人是左撇子，即右脑比较发达。

在现实生活中95%以上的人是“半脑人”，即仅仅使用了左脑，造成这种现象的原因主要是人类多使用右手，逻辑分析、数学运算以及机械记忆等都靠左脑来操劳，造成人体左脑满负荷运转；另一方面，传统的应试教育培养了一大批只会循规蹈矩，缺乏应变能力、创造力的左脑型人群。

人的右脑主管形象思维。许多创造性的工作，离不开形象思维的帮助。我们生活在“左脑社会”中已经太久了，所以一场“开发右脑革命”迫在眉睫！

特别是在当今瞬息万变、变化趋势又千头万绪的时代，右脑的创造性直觉思维对于我们的生存竞争变得尤其重要。通过右脑开发，使宝宝大脑两半球全面、和谐