

育子成材百法

YU ZI CHENG CAI BAI FA

沈石飞 王左善 选编



陕西人民教育出版社

育子成材百法

沈石飞 王左善 选编

陕西人民教育出版社

育子成材百法

沈石飞 王左善 选编

陕西人民出版社出版

(西安和平门外标新街2号)

陕西省新华书店发行 西安新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 开本 11 印张 220 千字

1986年9月第1版 1986年9月第1次印刷

印数：1—25,700

统一书号：7387·228 定 价：1.75 元

编者的话

早在孩子上学前班之前，就已受到教育了，这就是家庭教育。家庭教育是儿童教育的摇篮，它伴随着孩子成长的全过程，对孩子的成长起着经常的潜移默化的重要作用。

为了给年轻的父母们和所有孩子家长就如何生育、养育、教育好自己的孩子问题提供一本参考、启示性的读物。我们从全国几十种杂志、报刊及有关书籍上摘选了这方面的文章124篇，汇集成册，并按以下六个方面编排起来：一、婚孕前后打基础；二、科学养护婴儿健；三、幼儿阶段抓关键；四、黄金时代顺势导；五、防微杜渐育新人；六、良育熏陶自成材。它将为急于了解这方面知识的家长们节约时间、提供方便。

本书所选文章来自：《父母必读》、《科学天地》、《中国妇女》、《家庭》、《妇女之友》、《人民日报》、《健康报》、《中国法制报》、《卫生科普报》、《中国青年报》、《早期教育和天才》、《名人的第一位教师》、《大众心理学》、《开启孩子智慧之门》、《超越生命》等三十余种杂志、报刊和书籍。

所选文章的作者有：中央教育科学研究所邹进，北京家庭教育研究会方湘，上海教育学院宋兰良，天津市教育科学研究所余强基，广州中山医学院教授何志谦，华东师范大学校长刘佛年，南京师范大学汪爱丽，武汉教育科学研究所冯德全等一百二十余位作者。在本书编辑成书的时候，谨对每篇文章的作者表示衷心的感谢！并对原登载这些文章的杂志、报刊及图书编辑部表示谢意！

限于编者的水平和工作视野，本书的编选难免挂一漏万或选用不当，还望广大读者和有关专家们批评指正。

编者

1985年11月

目 录

一、婚孕前后打基础	(1)
从优生观点谈找对象的科学.....	(1)
生男生女不一样.....	(5)
达尔文近亲结婚恶果.....	(6)
妇女有哪些疾病不宜怀孕.....	(7)
新婚前后更应注意增强体质.....	(9)
最早的优生学说——胎教.....	(12)
聪明和脑发育的关系.....	(16)
食物的营养素和大脑.....	(20)
胎儿点给妈妈的食物.....	(21)
同胎儿沟通信息.....	(23)
孕妇行为对胎儿有影响.....	(25)
孕妇饮酒破坏胎儿脑细胞.....	(27)
烟对胎儿的危害.....	(28)
孕妇感冒引起的后果.....	(29)
预防小儿佝偻病应从怀孕做起.....	(33)
胎儿受到放射线照射怎么办.....	(35)
“海豹婴儿”产生的原因.....	(36)
怎样才能生“神童”.....	(37)
二、科学养护婴儿健	(40)
新生儿吃牛奶的科学.....	(40)
乳母的营养要注意全面性.....	(42)
为什么要摇晃婴儿.....	(43)
陶国泰教授谈寄养问题.....	(44)

和妈妈们谈断奶.....	(46)
婴幼儿喂养的家用膳食.....	(47)
婴儿的情绪与情感.....	(53)
婴儿腹泻的家庭饮食疗法.....	(57)
小儿遗尿的食疗便方.....	(59)
小孩哭的心理分析.....	(61)

三、幼儿阶段抓关键..... (65)

关键期的智力开发.....	(65)
人格独立教育.....	(97)
十元钱能买多少东西.....	(98)
三种管钱方式.....	(99)
爱,萌发在孩子的心田.....	(100)
让幼儿有“欲求不得”的体验.....	(103)
小孩喜欢捉虫子怎么办.....	(105)
小孩口袋里为啥有许多东西.....	(107)
这些玩法要不得.....	(109)
让孩子象小猫小狗那样奔跑蹦跳吧.....	(110)
聪明与健壮有矛盾吗.....	(112)
他们为什么会有饮食心理变异.....	(115)
儿童营养佳品——芝麻酱.....	(117)
妈妈的虫牙菌会传给孩子.....	(119)
刷牙要从两三岁开始.....	(119)
睡眠对孩子至关重要.....	(120)
睡眠妨碍神经系统的正常功能.....	(121)
独生子女的早期教育.....	(121)
早期教育的几种偏见.....	(124)
早期最佳教育.....	(125)
有感于自己的不幸和痛苦.....	(140)

我与母亲.....	(142)
怎样教儿歌.....	(146)
幼儿为什么喜欢童话.....	(149)
发展幼儿的绘画语言.....	(151)
动作——智力的起点.....	(152)
儿童的智慧在手指尖上.....	(157)
给奶奶“画”信开始.....	(158)
儿童需要了解和同情.....	(160)
小津津的早慧和个性品质发展.....	(162)

四、黄金时代顺势导 (169)

可贵的忏悔.....	(169)
不要剥夺孩子对别人尽义务的欢乐.....	(171)
家里来客时.....	(173)
客小莫轻待.....	(175)
重视暗示心里的作用.....	(177)
品德的起步教育.....	(180)
一次家长会的启示.....	(184)
让孩子善于惊异.....	(186)
唤起好奇激发智力.....	(190)
创造家庭智力气氛.....	(193)
从玩“三角”到攒烟盒的启示.....	(193)
洁白的墙和小水坑.....	(194)
玩火柴和滑扶梯.....	(196)
“小人”爱看小人书.....	(198)
电影——孩子们神奇的“万花筒”.....	(201)
电视新闻纵观天下.....	(203)
音乐和智力.....	(205)
父亲鼓励我劳动制作.....	(208)

“自然王国”的小小探索者.....(210)

“皮大王”变成了三好学生.....(215)

五、防微杜渐育新人.....(218)

父母应做子女的行为表率.....(218)

愿天下父母都和睦.....(219)

夫妻对话是无形的教材.....(222)

清除语言中的污垢.....(224)

母亲们请改善你自己的言语.....(225)

对孩子不要凶声凶气.....(229)

您和子女的关系融洽吗.....(230)

您是在养“顺毛驴”吗.....(234)

娇惯宠爱铸逆子.....(236)

娃娃渴望感情来滋润.....(240)

谈谈孩子的妒嫉心.....(242)

怎样防止孩子发怒.....(245)

这些事上请留心.....(247)

小孩爱模仿不好的动作行为怎么办.....(250)

小孩喝酒不好.....(252)

小孩私拿家里的钱怎么办.....(253)

孩子做错了事之后.....(255)

先表扬后批评的纠错法.....(258)

父母协调教子.....(260)

改造家中的“小霸王”.....(262)

小孩打骂父母后果严重.....(263)

早恋的防治.....(264)

交朋之忌.....(266)

青少年初犯前的征兆.....(267)

哪些家庭的子女易犯罪.....(268)

六、良育熏陶自成材	(269)
施展父母的教育方法	(269)
向明爸爸的教子艺术	(275)
爱好体育可使学习成绩超过他人	(283)
学校教育应该有家庭道德这一课	(285)
你的孩子怎样对待老师	(287)
从我女儿所想到的	(290)
童声、变声期、保护嗓子.....	(291)
眼睛“近视”有规律，十二三岁是关键	(293)
对孩子的临考指导	(296)
山沟孩子考上大学的秘密	(299)
“芙蓉”何能早争艳	(301)
把您的孩子培养成“超级明星”	(302)
有创造才能的人	(306)
伟大母爱创奇迹	(311)
发明家和他的母亲	(317)
火车发明者斯蒂芬逊	(326)
从马车夫到文学巨匠	(327)
高考落选生走上致富路	(328)
美国企业家哈默	(329)
周恩来谈早年经历	(337)
青年在选择职业时的考虑	(342)

一、婚孕前后打基础

从优生观点谈找对象的科学

王 文 正

男大当婚，女大当嫁。怎样选个称心满意的对象，是青年男女心目中的一个大问题。选择对象的条件，有好多方面，这里仅从优生学的观点来谈谈这个问题。

选对象的适宜年龄

有人认为早选对象早牢靠，其实这往往不能如愿以偿。因为年龄太小，生理、心理、文化修养等都可能发生较大的变化，如果真的发生了较大的改变，反而造成日后的痛苦。所以过早订婚的风俗是不合理的。那么，选对象最适宜年龄是多大呢？这里不能作明确的规定，一般说，在法定婚龄略晚较好。

我国宋代妇科专家陈子明就曾明确说：“男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸（月经）始至，必二十而嫁。皆欲阴阳充实，然后交而孕、孕而育、育而子坚强寿。”他提出的这些见解，无疑是很正确的。据统计，未满20岁生育者，新生儿的体重较轻、多早产、子女染色体异常引起畸

形的也较多。当然，也不要太迟，妇女超过30岁婚配，在妊娠、分娩、哺乳期等方面可能发生较多问题，子女中的遗传性和先天性疾病发病率也随生育年龄增长而增加。

及早了解对方的健康状况

我国曾流传着“冲婚”的封建迷信，认为身患重病的男子娶了妻子就可化险为夷，当然结果只能是男的遭殃、女的受骗。

那么，哪些疾病暂时不宜或不应恋爱、婚配呢？这应由国家的优生法作权威性的规定（目前尚未颁布）。但从优生学的角度来看：凡因婚配而致严重损害自己或对方健康及严重影响子女健康的，都应自觉不要婚配或生育。例如：性病、麻风病在治愈前应禁止结婚；遗传性精神病（如精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、癫痫等）、严重的遗传性和先天性疾病（如舞蹈症、运动失调症、进行性肌营养不良、先天性软骨营养障碍、白化病、结节性脑硬化症、全色盲、先天性聋哑、血友病等）也不应婚配或生育；严重的先天性畸形[如多指（趾）、少指（趾）、骨缺损、面脸畸形]、严重智力障碍等也不应婚配或生育。此外，患有某些严重的慢性疾病（如先天性心脏病、糖尿病、肾脏病、高血压病、生殖系统功能性和器质性疾病、肺结核等）在疾病未治愈、未控制前也不应婚配。

当然，一般的疾病，人人都是难免的，只要治愈了，并不影响结婚；但在体质较差时，宜暂缓生育。

近 亲 交 配

近亲婚姻是科学文化落后时代的产物。所谓“亲上加亲，家族兴旺”，甚至在许多古典文学名著中加以歌颂，因而影响是很深的。从生物杂交遗传试验中可以发现，亲缘越近，子代的生活力愈弱，反之越强。人类也是一样。据国际卫生组织大量调查，远亲婚姻子女的死亡率为千分之二十四，而近亲子女死亡率达千分之八十一。国外还有人统计，近亲子女在幼小时的死亡率要比远亲高一倍；近亲子女比远亲子女的遗传病要多六倍。我国江苏某县对3355对三代以内近亲血统中的5227个子女作了调查，患各种先天性和遗传性疾病者达880人（占16.8%），患智力低下和痴呆者有98人（占1.87%）。远远大于同一地区非近亲婚姻子女的发病率。

血 型 问 题

奥地利病理学家和生物学家兰特斯坦纳在1900~1901年发现人类的ABO血型后，已普遍应用于临床，若血型不合可发生凝集反应。目前发现ABO血型不合的现象，也可发生在孕妇和胎儿之间，一般是当O型的女性与A型或B型的男性婚配后，胎儿若是父亲的血型，那么胎儿红细胞的凝集原A或B（抗原），就可能刺激母体产生抗A或抗B凝集素（抗体），使胎儿红细胞产生凝集反应，从而引起新生儿溶血。这种血型不合叫做ABO血型不合，虽然多见，但经积极治疗，大多预后较好。

1940年兰特斯坦纳与一位英国医生维纳共同发现人类还

有Rh血型。我国汉族中99%的人的红细胞膜中都存在着Rh（抗原），但苗族中不含Rh因子者达12.3%，布依族和乌兹别克族中不含Rh因子者占8.7%，塔塔尔族中不含Rh因子者占15.8%。凡血中有Rh因子者称为Rh阳性；没有Rh因子者，称为Rh阴性。当Rh阳性的男子与Rh阴性的女子结婚后，那么胎儿可能是Rh阳性，也可能是阴性；若胎儿血Rh阳性，则Rh因子（抗原）就会刺激Rh阴性的母体产生抗Rh的物质（抗体），使胎儿血产生凝集反应而溶血（Rh溶血症）。溶血的结果，可造成胎儿流产、死胎、黄疸、贫血、心脏先天性缺陷、智力障碍、痉挛或产后夭折等，孕妇或产妇也可因此带来危害。

不过，一般，Rh因子不合，在怀第一胎时，所产生的抗体往往不足引起上述严重反应，若继续妊娠，抗体在母体中积累多了就大大增加其危险性。目前，已有Rh疫苗，在发生Rh因子不合的妇女第一次分娩或流产后72小时内，注射疫苗就可预防以后Rh因子不合；另外，还可用反复输血（换血）方法挽救血型不合的新生儿。但与其日后麻烦不如在婚前择偶时注意这个问题更好，或婚后实行绝育。

感情也是一个科学问题

“有缘千里来相会，无缘见面不相识”，把男女感情看得太神秘，自然是唯心的，但否认感情的微妙作用也是主观片面的。其实，感情并不玄虚，因为每个人的思想、品质、气质、相貌、文化教养、健康状况等存在着千差万别。因此，选择对象必须要以感情为基础。感情也可影响优生，因为感情是否融洽，可影响受精过程和受精卵的质量，继而可

影响胎儿发育。不良情绪是造成胎儿发育不良和先天性疾病的因素之一。再则，父母的感情对子女身心健康也有直接作用。感情融洽，既不同于单纯的性爱，也并非一见钟情，更不是为了追求物质和虚荣，而是通过相互了解、相互关心、平等友爱、真诚相处中培养出来的。因此，婚姻法规定，反对任何包办或买卖婚姻是十分必要的。

生男生女不一样

——谈谈在什么情况下需要慎重选择胎儿性别

北京隆福医院内科 余前锋

对健康的年轻夫妇们来说，宝宝出生后，不论是男是女，只要聪明健康，都会给小家庭带来幸福与欢乐。但是对患有某些疾病的夫妇们来说，却必须慎重选择胎儿性别，否则会致疾于后代，给家庭带来痛苦与不幸。

这种随着父母患病不同伴随性别遗传的疾病叫做伴性遗传病，分显性和隐性两种。隐性遗传大多是由母传子，显性遗传大多是由父传女。所以，怀孕时根据遗传学规律选择胎儿性别，有病的夫妇就可能生一个健康的宝宝。

我们知道，人体细胞中共有23对染色体。其中，22对染色体男女都一样，叫常染色体。只有一对染色体决定男女性别，叫性染色体。女性染色体是X，X，男性染色体是X，Y。伴性遗传病的有病基因位于X染色体上，分隐性、显性两种。如血友病，是伴性遗传隐性，因为男性的Y染色体过短，表现度不如携致病基因的X染色体强，所以，男性发

病，女性不发病，但可以是血友病基因的携带者。这个携带者若与正常男性婚配，生男孩就可能是血友病患者，生女孩就可能是血友病基因携带者。所以，这样的夫妇应该选择生女儿（当然最好是不生）。如果患血友病的男性与正常女性婚配，则生男孩都正常，生女孩都是致病基因携带者。所以这样的夫妇应该生男孩。由此可得知，伴性遗传病隐性遗传是由母亲交叉遗传给儿子，并可推知患儿的兄弟、舅父、姨表兄弟、外甥都可能是血友病患者。

显性遗传恰与隐性遗传相反。若男性有病，女性正常，则女儿有病，儿子正常。若女性有病，男性正常，则儿女各有一半是病人，这是由于X染色体上致病基因的性显表现度较强所致。所以这样的夫妇最好是不要生孩子。

目前，人类约有190余种伴性遗传隐性病，最常见的是血友病、色盲、进行性肌营养不良、蚕豆病、肾原性尿崩症等。显性疾病有10余种，如抗维生素D佝偻病、遗传性慢性肾炎等。

医学发展到今天，人们已经可以在怀孕四个月内鉴别胎儿性别，如羊水穿刺细胞培养、绒毛膜穿刺细胞培养、超声波检查等。为了后代的健康，家庭的幸福，社会的进步与完善，婚前检查和遗传咨询是十分必要的。尤其是有遗传病史家族的人，最好是在医生的指导下选择生儿生女，以利减少社会负担，增进家庭幸福。

达尔文近亲结婚恶果

一八三九年冬天30岁的达尔文进行了漫长而艰苦的科学

研究工作，终于成为一名有创见的生物学家。他在环球旅行回国后，与等待他多年的表姐埃玛结了婚。

达尔文与埃玛自幼相爱，他们的婚姻是甜密的。埃玛是一位品德高尚的女性，她为了使达尔文能集中精力从事科学研究，几乎承担了全部家务和对子女的教育。达尔文在繁重的工作中患了心脏病、精神忧郁症，他后半生三十多年的时间中，是一个身体不健康的人。埃玛对达尔文体贴入微，与他同甘共苦。《物种起源》这部巨著得以问世，是与埃玛竭尽全力、付出巨大劳动分不开的。这样心心相印、风雨同舟的夫妻，有谁能说不是甜密的婚姻呢？

很可惜，这样一对恩爱夫妻婚后生下的六男四女十个孩子身体却都欠佳。有两个女儿未长大就夭折了，二女儿和两个儿子终生不育，其他活下来的孩子身体也不好，当时达尔文对自己的后代身体如此糟糕也不能正确解释。他在晚年以极大的兴趣研究植物，一八六〇至一八七六年，写出了《兰花的传粉》与《植物界中异花受精和自花受精的效果》著作。达尔文通过研究恍然大悟：他和埃玛所生的孩子身体所以那样糟糕，正是类似植物界中自花受精的近亲结婚造成的恶果。达尔文的科学理论证明，他和表姐结婚，是在他生活道路上犯下的一个无法弥补的错误，给后代造成了不良后果。

妇女有哪些疾病不宜怀孕？

李 胜 华

患有以下几种疾病的妇女，不宜怀孕；已经怀了孕的，

要及时采取流产或引产等措施，中止妊娠。

心脏病 患心脏病的妇女怀孕，从妊娠的三、四个月开始，孕妇的血液总量迅速增加，到八个月时达到高峰，比平时约多30%。这样就相应地增加了心脏的工作量。加上膨大的子宫逐渐上升，压迫心脏，使心脏处于挤压和不利的地位。胎盘血液循环的形成，也会给孕妇心脏增加新的负担。妊娠期间体内容易发生水、钠潴留，患有心脏病的孕妇更容易发生妊娠水肿，特别是分娩时，由于心脏负担过重，很有可能发生心力衰竭。同时孕妇患有心脏病，影响胎盘的血液供应，胎儿有因缺氧而死亡的危险。

肺结核 早期妊娠呕吐，以及产褥期间哺乳和照料婴儿，都会使患有肺结核病的孕妇得不到正常的营养和休息，不利于病人恢复健康，甚至会使病情加重，可引起流产或早产。病人使用青霉素等抗菌素，可造成胎儿畸形。患粟粒性肺结核的孕妇，可通过血液传给胎儿。由于胎儿生长发育需要很多钙质，因而影响结核病灶的吸收、好转和钙化。分娩时，产妇需用较大的力气，胸腔压力加大，可导致肺部出血或使肺部病灶扩散。分娩后，横膈急剧下降，肺组织突然扩张，可使结核病变恶化。

肝炎 妊娠期合并黄疸型病毒性肝炎时，其病势一般比无妊娠妇女要重，伴发肝功能衰竭的也比较多。妊娠期孕妇的新陈代谢明显增加，胎儿的营养、呼吸、排泄功能等全靠母体完成，妊娠期母体各器官的负担比平时要大，如果妊娠合并病毒性肝炎会加重肝脏的负担，不仅影响胎儿营养供应，而且较易发生肝坏死。孕妇患有肝炎，还可能通过胎内感染发生新生儿肝炎，特别是妊娠后期患乙型病毒性肝炎，婴