

0~3岁宝宝

完美早教方案

刘颖 编著

展示早教经典思路，传授早教系统方法

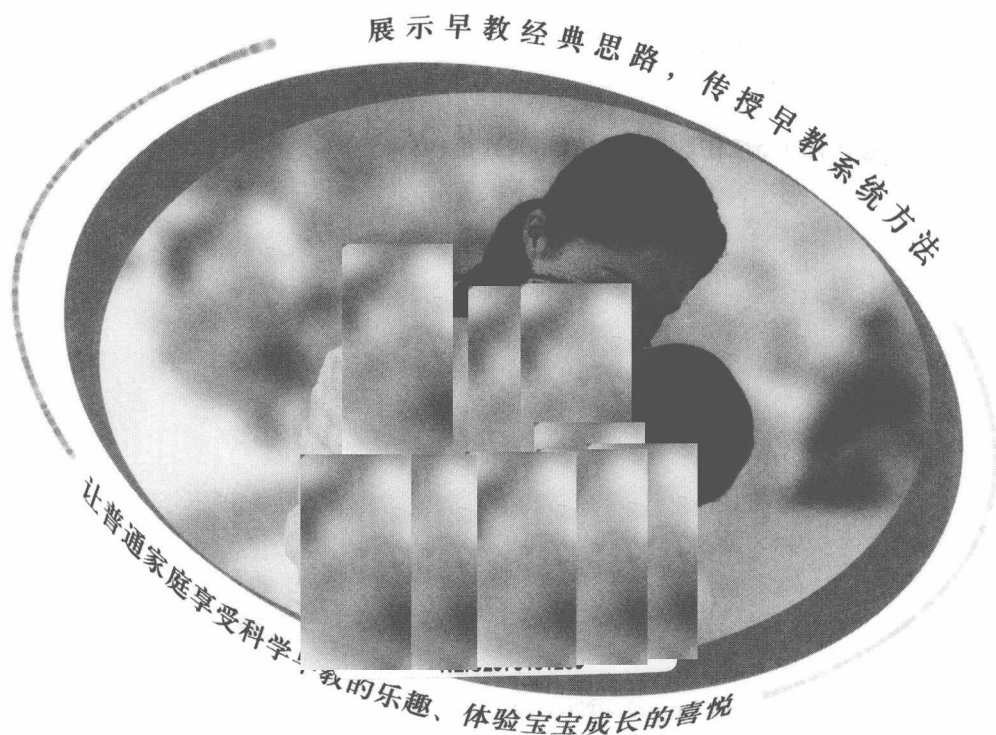
让普通家庭享受科学早教的乐趣、体验宝宝成长的喜悦

以全新的“感觉教育”理念为基础，从宝宝的语言培养、认知开发、视听觉发展、动作形成、思维训练、个性心理、社交生活、自理学习，以及音乐智能、才艺涂鸦、玩具智慧、智力游戏等方面，生动而有趣地为年轻的爸爸妈妈们提供了简单有效的教育措施，让您轻轻松松地开发宝宝的潜能，快快乐乐地与小家伙一起成长！

中国言实出版社

0~3岁宝宝 完美早教方案

刘颖 编著



以全新的“感觉教育”理念为基础，从宝宝的语言培养、认知开发、视听觉发展、动作形成、思维训练、个性心理、社交生活、自理学习，以及音乐智能、才艺涂鸦、玩具智慧、智力游戏等方面，生动而有趣地为年轻的爸爸妈妈们提供了简单有效的教育措施，让您轻轻松松地开发宝宝的潜能，快快乐乐地与小家伙一起成长！

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝完美早教方案/刘颖编著.

—北京:中国言实出版社,2009.12

ISBN 978-7-80250-287-1

I. 0...

II. 刘...

III. 婴幼儿—早期教育

IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第198865号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编:100101

电 话:64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64890042 (三编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

版 次 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 21.5印张

字 数 300千字

定 价 35.00元 ISBN 978-7-80250-287-1/G · 120

前言

0~3岁是宝宝在感知觉、记忆、思维、个性等多方面智能发展的关键期。大量事实表明：一个孩子，3岁之前的生长发育，会影响他一生的发展变化。

智商：大脑发育的关键期是在0~3岁的婴幼儿阶段。在这个阶段中，人的大脑迅速发育，形成今后智力、情感、社会交往等各个方面能力发展的基础。

性格：孩子成年后的性格，3岁之前便已基本形成，并对他的一生都有着深刻的影响。

学习：3岁之前，是儿童在智能形成中最为敏感的时期，3岁之后的学习活动将事半功半。

俄国科学家巴甫洛夫说：“婴儿降生的第三天开始教育，就迟了两天。”日本教育家井深大说：“孩子的教育从出生那一瞬间即已开始。”因此，我们对宝宝的教育应从他出生的那一刻就开始。

那么，宝宝在0~3岁这个关键时期又是如何发展的呢？我们来详细地了解一下：

正常的宝宝出生后，就能凭借与生俱来的感知能力去看、去听、去闻、去尝、去模仿、去记忆；

1个多月的宝宝，就会转动头和眼睛跟踪走动的人；

到了4~5个月时，宝宝听到声音就会找寻声源；

出生6个月时，宝宝就能学习咀嚼，吃干食物；

10个多月后，宝宝看电视，你若关掉，他就会哭闹；

到2岁左右时，看到妈妈扫地洗碗，宝宝会帮忙；

2~3岁，是宝宝学习口头语言的第一个关键期，也是学习数学的关键期，还是教育他遵守行为规范的关键期；

3岁左右，是培养宝宝独立生活能力的关键期。

由此可见，在这个时期，宝宝每时每刻都在调动自己的智慧，吸

收新知识，学习新本领。此时，宝宝的发育成长需要爸爸妈妈的大力开发与引导。聪明的爸爸妈妈可以利用快乐的游戏教育宝宝，寓教于乐，开发宝宝的感知、观察、注意、认知、记忆、思维、想象以及生活能力等，让宝宝在快乐的尝试和探索中获得心智的发展。

早教不是为上小学做准备的学前教育，而是为一生做准备的奠基教育。早期教育最根本的目的，就是要最大限度地开发宝宝的潜能，而开发潜能的最佳方式就是在宝宝智能发育关键期开展全面完美的婴幼儿教育。

这本《0~3岁宝宝完美早教方案》，从宝宝的语言培养、认知开发、视听觉发展、动作成长、思维训练、个性心理、社交生活、自理学习以及音乐智能、才艺涂鸦、玩具智慧、智力游戏等方面，生动而有趣地为年轻而时尚的爸爸妈妈们提供了简单有效的教育措施，让您轻轻松松地开发宝宝的潜能与智慧，快快乐乐地与小家伙一起成长。

就让本书成为您最理想的教子宝典，使您成为世界上最优秀的老师。愿它成为开启宝宝鸿蒙的金钥匙，打开潜能与智慧的大门；愿它如一场及时的春雨，让您的宝宝沐浴着爱的甘露茁壮成长。愿您的付出得到最甜美的回报，在不久的将来收获最丰实的硕果！

目 录

前 言

第一章 0~7天——新生儿之本能启蒙与调教 / 1

1. 宝宝与生俱来的本能 / 2
2. 引发宝宝的感触与感官智能 / 5
3. 宝宝的嗅觉与味觉 / 8
4. 开启宝宝的视觉与听觉 / 11

第二章 7~15天——最早的运动训练与智慧培养 / 17

1. 新生宝宝运动能力起航 / 18
2. 宝宝运动能力训练 / 21
3. 宝宝的知觉能力培养 / 25
4. 最早的潜力开发与智力游戏 / 30

第三章 15~28天——新生儿早期教育与认知训练 / 38

1. 训练宝宝的听觉与语言 / 39
2. 训练宝宝的感触能力 / 42
3. 宝宝的情绪及睡眠适应 / 45
4. 培养宝宝的音乐细胞 / 48
5. 宝宝启智活动与游戏 / 51

第四章 咿咿呀呀2个月——宝宝会发语音喽！ / 56

1. 培养宝宝的语言能力 / 57
2. 宝宝动作智能发展 / 59
3. 宝宝社交能力训练 / 63

- 4. 宝宝心理及情感发育 / 65
- 5. 宝宝的行为发育 / 67
- 6. 宝宝自理能力训练 / 69
- 7. 宝宝益智游戏 / 72

第五章 轻松育儿3个月——宝宝开始学翻身喽！ / 76

- 1. 宝宝学翻身动作大训练 / 77
- 2. 通过小手认识世界 / 80
- 3. 宝宝认知能力训练 / 82
- 4. 宝宝生活习惯训练 / 84
- 5. 宝宝音乐智能培养 / 86
- 6. 为宝宝选购合适的玩具 / 88
- 7. 3个月宝宝启智游戏训练 / 90

第六章 开怀的4个月——宝宝乖，“躺着”看世界 / 94

- 1. 宝宝的肢体运动及训练 / 95
- 2. 宝宝的语言能力训练 / 97
- 3. 宝宝视觉与听觉训练 / 100
- 4. 宝宝感官智能发育训练 / 103
- 5. 宝宝的自我意识与体态语言 / 105
- 6. 宝宝认知能力发育训练 / 107
- 7. 宝宝潜能教育训练 / 109

第七章 爱玩的5个月——嗨，小心玩具变成棒棒糖哦！ / 114

- 1. 5个月宝宝智能教育 / 115
- 2. 宝宝语言与认知能力培养 / 117
- 3. 宝宝听、视觉开发训练 / 120
- 4. 社会交往能力训练 / 123
- 5. 宝宝健身运动与体操训练 / 125
- 6. 亲子游戏大课堂 / 127

第八章 爱交际的6个月——小家伙会坐起来与人招手喽！ / 131

1. 宝宝学“坐”大训练 / 132
2. 宝宝的感触与认知能力 / 134
3. 宝宝生活行为与交际能力 / 137
4. 宝宝记忆能力的培养 / 141
5. 6个月宝宝怎样玩玩具 / 143
6. 宝宝6个月开始学儿歌 / 146

第九章 “怕生”的7个月——宝宝，怎么一见人就躲藏？ / 150

1. 宝宝开始“怕生”啦 / 151
2. 宝宝情商发育训练 / 153
3. 宝宝动作大训练 / 157
4. 宝宝生活习惯与行为训练 / 160
5. 宝宝音乐智能大培养 / 163
6. 开发记忆与增强好奇心的游戏 / 165

第十章 学爬的8个月——爬呀爬，爬出一个健康的娃娃！ / 168

1. 宝宝学爬益处多 / 169
2. 宝宝语言能力发育训练 / 172
3. 宝宝认知能力大训练 / 174
4. 宝宝社会交往培养 / 175
5. 宝宝生活行为习惯训练 / 177
6. 宝宝的智能开发与游戏 / 180

第十一章 识五官的9个月——宝宝的鼻子眼睛“在这儿” / 184

1. 聪明宝宝识五官 / 185
2. 宝宝成长动作智能训练 / 188
3. 宝宝语言与生活能力训练 / 190
4. 宝宝个性培养与教育 / 193
5. 宝宝智力思维开发游戏 / 195

第十二章 活泼的10个月——哇！真了不起，宝宝居然站起来了！ / 199

1. 宝宝直立运动训练 / 200
2. 宝宝语言能力训练 / 202
3. 宝宝认知教育与思维开发 / 204
4. 宝宝生活习惯与情绪培养 / 206
5. 宝宝喜欢的游戏与玩具 / 209

第十三章 “八字脚”的11个月——勇敢地迈出人生第一步！ / 214

1. 鼓励宝宝迈出第一步 / 215
2. 宝宝牙牙学语与发音 / 218
3. 宝宝个性与生活习惯培养 / 220
4. 宝宝认知与社交能力训练 / 223
5. 宝宝智能教育小游戏 / 225

第十四章 饶舌的12个月——哇！宝宝成长到一周岁喽！ / 229

1. 宝宝阅读与识字启蒙教育 / 230
2. 宝宝运动智能开发训练 / 236
3. 宝宝语言能力开发 / 240
4. 宝宝认知与社交培养 / 243
5. 心理健康与生活自理训练 / 248
6. 玩具——宝宝智能开发的教科书 / 251

第十五章 可爱的1~1.5岁——让宝宝“巧嘴”渡过说话的分水岭 / 256

1. 巧嘴宝宝语言大开发 / 257
2. 宝宝阅读教育及儿歌训练 / 259
3. 宝宝数学思维与想像力开发 / 263
4. 宝宝生活自理与独立性培养 / 267

5. 拿起人生第一支笔——涂鸦绘画 / 270

6. 宝宝音乐才艺智能培养 / 274

第十六章 不安分的1.5~2岁——哇噻！真是一个难教养的淘气包呐！ / 279

1. 宝宝个性开发及自理训练 / 280

2. 宝宝阅读识字文化教育 / 285

3. 宝宝数学思维与创造力开发 / 289

4. 宝宝智能开发大本营 / 294

第十七章 个性形成的2~3岁——哦，妄想独立的小大人！ / 301

1. 抓住宝宝个性形成的关键期 / 302

2. 宝宝生活自理大训练 / 308

3. 宝宝智能教育训练营 / 314

4. 塑造宝宝鲜明的个性 / 322

第一章

0~7天——新生儿之本能启蒙与调教

新生儿天生就拥有很多能力，视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉、运动和模仿等，这就使宝宝出生后具有与爸爸妈妈交流的可能。尽管他们暂时不会说话，但你千万不要以为“宝宝什么都不懂”，从而忽视与他的交流。如果爸爸妈妈能坚持每天与宝宝亲情交流半小时，那么，这对宝宝日后的语言交流和人际交往能力的发展具有非常重要的作用！



1. 宝宝与生俱来的本能

对于刚做爸爸妈妈的人来说，拥有自己的宝宝会非常喜悦，但大多新手爸爸妈妈都往往以为自己的宝宝什么都不懂，什么都不知道，认为新出生的宝宝是一无所知的，这是不正确的。其实，新生儿宝宝是很奇妙的，他们天生就拥有一套最基本的技能常识，以适应将来的生存。

新生儿宝宝有着惊人的本领

你知道吗？你的宝宝在出生的前几天，身体会有很多本能反射活动。这些天生就具备的本领，有的在几周内就会消失，有的在数月后仍然出现，并会继续下去。了解宝宝的这些本领，您就可以早些对小宝宝的动作与能力进行调教与引导，使他早一点走向健康的成长之路。

细心的妈妈也许会发现，当强烈的光线照到刚出生的宝宝时，他会紧紧闭起眼睛；当宝宝小手触摸到太凉或太热的东西，他会猛地缩回；当你将自己的手指放入他的小嘴里时，宝宝会不问青红皂白地吸吮等等。这样的本领还有很多，这是宝宝自身的能力反射促使他这样的。

现在我们来了解一下：宝宝有哪些天生的本领。

吸吮：宝宝能够有节奏地吸吮你的手指或乳头。

觅食：当你用手指或者乳头触摸宝宝的脸颊时，他的头会随着转动。

惊吓：当宝宝的头突然向后倒时，会伸腿、伸胳膊或弓起背。

握拳：当有物体接触宝宝的手掌时，他会握起拳头。

眨眼：当你在宝宝面前拍巴掌的时候，他就会眨眼。

迈步：竖着抱起宝宝，他就会两腿张开，一只脚向前，作出踏步的动作。

潜水：在水中时，宝宝的肺部管道关闭，张嘴，睁眼睛，用手和脚来游动。

宝宝天生本领的引导与开发

虽然新生儿有许多天生的本领，但若想有规律地进行运动，完成吸吮、呼吸、吞咽等动作，还是一个相对复杂的大任务。因此，尽管这些本领是天生的，但并非所有的宝宝一开始就会有效地运用。当然，随着不停的演习和实践，这种本能也就变成了一种可以很好掌握的技能。这就需要爸爸妈妈多付出自己的爱心。

觅食技能：吸吮是新生儿主要的觅食技能，一有什么东西碰到他的小嘴，宝宝就会立即做出吸吮的动作，而且有时候还会将自己的小手放入口中吸吮，用这个行为来安慰自己。如果你发现宝宝蜷缩在小毯子中，试图咬自己的手，这时你可以给他一个人工乳头或者帮他找到自己的大拇指，这样可以培养宝宝的觅食能力，也可以让他安静下来。

听觉本领：在出生后几个小时，宝宝就能感觉某些声音的不同，并会对不同强度的声音产生不同的反应，而且宝宝还有声音定向的能力。在觉醒状态下，你如果在一个小塑料盒内装几粒黄豆，距离他耳旁10~15厘米处轻轻摇动，这些格格的响声会使宝宝眼珠转动，或将头转向发出声音的方向。

视觉本领：刚生下来的宝宝对光线已有反应，虽然他还不会双眸同时盯住一个物体，但他的眼睛会随着移动的灯光转移视线。因为宝宝一出生就具备了视觉活动能力，而且还具有注视与追视的功能。这时宝宝很喜欢看东西，如果你用色彩鲜艳的东西，像红色的小球或黑白分明的图形等逗引他，宝宝便会追着看，这有助于视力开发。

味觉本领：你也许不知道，味觉是新生儿出生时最发达的感觉之一，他能精细地辨别各种味道的不同，对于咸、苦、酸的味道会有不愉快的表情。而且，对甜味很爱吸吮，对咸味却不太欣赏，对苦味则干脆拒绝。

嗅觉本领：新生宝宝的嗅觉也非常发达，当他闻到一种气味时，便有心率加快、活动量改变的反应，并且这时他已能识别自己妈妈奶水的气味。

感触本领：做为新手妈妈，你也许会发现，宝宝很喜欢紧贴着躺

在你的怀里，当他哭闹时，你把手放在他的腹部并轻轻按住两上臂，宝宝就不哭了，这是因为宝宝一出生就具有感触能力。

运动技能：新生儿具有许多先天的运动本领，如抬头、爬行等。如果让宝宝俯卧，他会慢慢地抬起头转向一侧，这时如果用手掌抵住他的小脚，宝宝还会做出爬行的样子；如果双手扶着宝宝的腋下让他站直，他的双脚会自动做踏步动作。而且，在觉醒状态时，宝宝往往会有不断的躯体运动，其实，这是他和妈妈爸爸交流的一种方式，惊喜吧？

模仿能力：许多人都认为刚出生的宝宝什么都不会，简直就像一个可爱的小白痴。这个观点其实是大错特错的，宝宝有一种令人意想不到的本领——模仿，在出生8小时后，宝宝就已经会模仿妈妈吐舌头了。

防御本领：新生儿具有好几种自我保护性本能，惊讶吧？你也许会认为他没有任何防御能力，安全性完全依赖于大人，但是，当你用毯子或枕头放在宝宝的鼻子、眼睛和嘴巴上时，他便会用力摇头，还会试着用手臂将这些东西推开，使自己可以呼吸或看见。更令人吃惊的是，如果有一个物体径直奔他而来，他会立即扭头并躲避；当这个物体只是向他靠近，而不是碰撞时，他则会安静地观察，而不去躲避。由此可见，新生儿虽然依赖大人，但他也有自己的防御能力。

爱是一切教育的基础，是宝宝成长发育的源泉。科学研究证明，爸爸妈妈的关爱可以促进宝宝大脑神经发育，能增强理解力与记忆力，因此经常被爸妈关爱的孩子会更聪明、更健康。

新生宝宝也拥有独特的个性

你知道吗？一个宝宝在生命的最早期就有自己独特的个性，而发现宝宝的这一特征对新手爸爸妈妈来说是一件重要的事情，这有助于针对宝宝的个性进行早期的抚养与调教。

细心的你也许会发现，一些新生宝宝的反应是不同的，他们的行为有很大的差别。比如有些宝宝喜欢安静，有些宝宝则很好动。有些宝宝在爸爸妈妈的哄哄拍拍下就能安静下来，而有些宝宝却不行。

有的宝宝好动，很爱挑剔，很容易受惊，他们经常扑打自己的手臂和脚，无论清醒或者睡眠时，都几乎不停地运动。而且，似乎做任何事情都匆匆忙忙，在吃奶时经常会呛奶，吞咽大量空气，以至于经常打嗝等；在睡眠时，只要身边有轻微响动时就会醒来等等。

那些好静的宝宝，显得平和而安静，喜欢独自玩耍；他们很少注

意到自己，并且喜欢观察他周围发生的一切事情。通常，他们在独处时能长时间睡觉，而且吃奶的次数较少。

其实，每一个宝宝在他做的每一件事中都包含有其性格特征，比如睡眠、哭泣、吃东西时的不同表现。你越注意这些信号，并对他独特的人格特征做出适当的反应，那么你未来几个月的生活就会越顺利平静。

就实际情况而言，大多数宝宝的早期性格特征是由遗传来决定的。宝宝性格是非常活跃和紧张，还是相对沉稳？当面对一个新环境时，如第一次洗澡，他有什么表现？是胆怯还是兴奋？爸爸妈妈对这些都应该了如指掌。

宝宝的情况说明了新生儿也拥有独特的个性，所以，聪明的父母应对自己宝宝的个性采用相应的的养育方式。这些早期反应将会逐渐消失，而宝宝独特的性格特征将更加明显。

名家育儿小智言

婴儿降生的第三天开始教育，就迟了两天。

——俄国科学家 巴甫洛夫

2. 引发宝宝的感触与感官智能

新生宝宝的感触能力是很强的，在触觉能力的驱使下宝宝的认知与交往能力也越来越明显。他们会在成长过程中辨别不同的人物、语言，辨认不同的人脸、不同的表情，使智力发育不断加强。因此，宝宝智能教育的第一个方案就是亲子之间的触觉交流。通过各种感觉、感官的接触和交流，促进潜能的开发与成长。

训练宝宝寻找乳头

新手妈妈只要身体健康，就一定要给宝宝进行母乳喂养。母乳喂

养不仅能满足宝宝的心理需要，而且还能让宝宝饱尝足够的母爱。宝宝在妈妈暖和的怀里，一边吮吸着母乳，一边和妈妈作眼神乃至话语的交流，这些关爱会带给宝宝非常舒适的感受。

通常，在刚生产后的前两天，妈妈往往还没有母乳，但这时一定要让宝宝来吮吸妈妈的乳头，让宝宝感触乳头，并记住妈妈的体香，这也会刺激母乳尽快出现。常吃母乳的宝宝，只要妈妈每次用固定的姿势抱他，宝宝就会主动寻找乳头，能增强自己觅食的能力。

其实，宝宝在出生后，一旦将乳头或者是奶嘴等物，放在宝宝的嘴旁或者接触到他的脸时，他就会自动开始吸吮，并且还会主动地寻觅正确的方向。

为了使新生宝宝能尽快地学会吃奶，妈妈可以对宝宝进行训练。在宝宝出生后开始觅食时，可以轻轻叩击他的腮部或口唇，使他主动地将头转向你的手，这有助于哺乳时宝宝寻找乳头。

最初，宝宝可能只会在两侧寻觅，然后将头转向乳头。到后来，寻觅的次数会减少，宝宝准确地捕捉到乳头的机率会越来越大。到第3周时，他只简单地扭头，使嘴巴移动到适当的位置，就能准确地进行吸吮。

这种觅食的动作可以分为两个时期：

第一，将宝宝的口唇放置在乳房乳晕周围并在其舌头和上腭之间挤压乳头，以将乳汁压出来。

第二，使宝宝的舌头从乳晕向乳头运动。如此，整个过程可以产生负压或吸吮，最终使乳汁进入宝宝的口腔。

时间一长，宝宝闻到奶香，就会寻找奶头获得食物，有时还会张开小嘴露出短暂的微笑。

早期搂抱构建母子亲情

亲子间的触觉交流，可以开发宝宝智力，这个教育方法是切实可行的。如果掌握了宝宝这些天生的成长规律，爸爸妈妈不用怎么劳神费心，就可以使小宝宝更健康、聪明地成长。

新手妈妈不要以为刚刚出生的宝宝不懂感情，其实，宝宝的情感是随着妈妈的爱心而发展的。当小宝宝平安出生后，身体和妈妈的身体虽然分离了，可母子之心却是连在一起的。这种心与心的相连，直接影响着亲子关系的质量，与小宝宝今后的身心健康发展有着密

切关联。

所以，做了妈妈之后的第一件事，就是如何与小宝宝之间产生心与心的亲密结合，建立深厚的母子亲情。因此，宝宝刚出生后，妈妈一定要多与宝宝进行触觉交流，以培养宝宝的感触与感官智能，构建感情的桥梁，培养母子亲情。

刚出生的宝宝懵懂可爱，看上去意识蒙眬，犹如一张纯白的纸，不过由于刚刚来到这个世界的紧张和兴奋情绪，会使得小宝宝在出生后的2个小时之内不会有睡意，因此，这时的宝宝意识是清醒的。

研究发现，妈妈搂抱宝宝时间的长短对宝宝日后的智力发育有着重要的影响，这就是亲子触摸与爱抚的神奇作用。尤其是当宝宝被妈妈抱在胸前时，亲子之间就建立起一种最具安抚功能的接触——胸对胸接触。这时，宝宝不适的心境便会因得到妈妈的最佳抚慰而趋于平静，心理饥饿得到满足。

当妈妈生产完毕回到房间后，最好要把宝宝抱过来，交给妈妈来搂抱，并将房间的光线调暗一些。如果妈妈能亲切地看着宝宝的眼睛，那么宝宝也会注视着妈妈的眼睛，这时，世间最伟大的母子亲情就悄悄地产生了，这能使宝宝尽早对妈妈产生依恋之情。

这样的抱育方法，可以使母子尽早体验到肌肤相亲，那令人感动的瞬间，更能使母子感情亲切和谐。因此，在宝宝顺利出生后，妈妈要争取早一点亲近小宝宝的机会，千万不可错过这天赐良机哦。

母婴触觉交流有助于宝宝智力开发

刚做爸爸妈妈的你也许不知道，新生宝宝天生就具备一定的感觉智能，对大人的触摸和爱抚方法十分敏感。如果你用手掌轻轻拍他，宝宝会表现得放松而安静。然而，当你抱他的时候很不小心，或是动作有些粗鲁，那么，宝宝会很不高兴并且会以哭泣来反抗。当你轻轻将他抱起并轻柔地摇动，宝宝则会显得安静并集中注意力。

此外，新生宝宝对环境温度也相当敏感，对疼痛或不太舒服的敏感性也是与日俱增的。因此，来自爸爸妈妈充满爱抚的触觉交流，会使宝宝的智慧及早得到开发。

天天对宝宝进行抚摩，能让宝宝健康成长。宝宝渴望来自爸爸妈妈的肌肤接触，爸爸妈妈的抚摩、拥抱和亲昵是宝宝健康的需要，因此婴儿被人们称之为“皮肤饥饿”的小生灵。