

妈咪学堂

改变孩子一生的益智计划



# 孩子IQ

## 不要输在你怀孕时

孙绫翎 编著 郑芃菲 审稿

### 从孕期开始的宝宝智商提升法

◎ 什么年龄的父母生的宝宝最聪明

◎ 什么季节出生的宝宝最聪明

魔法术

出聪明宝宝

按摩法

中国妇女出版社

妈咪  
学堂



# 孩子IQ

## 不要输在你怀孕时

孙绫翎 编著 郑茈菲 审稿

从孕期开始的宝宝智商提升法

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子 IQ 不要输在你怀孕时: 从孕期开始的宝宝智商提升法 / 孙绫翎编著.  
—北京: 中国妇女出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7- 5127- 0498- 5

I. ①孩… II. ①孙… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识  
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715. 3②TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 216917 号

---

## 孩子 IQ 不要输在你怀孕时——从孕期开始的宝宝智商提升法

---

作 者: 孙绫翎 编著

策划编辑: 杨晓璐

责任编辑: 杨晓璐

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 12

字 数: 146 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0498- 5

定 价: 25.00 元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



# Contents

## 第一章

### 聪明从何处来

1

- 智力与遗传的关系 ..... 2
- 什么器官会影响智力 ..... 4
- 环境与教育对智力的影响 ..... 8
- 智商如何测定 ..... 11

## 第二章

### 如何生出聪明的孩子

19

- 什么年龄的父母生的孩子最聪明 ..... 20
- 什么季节出生的孩子最聪明 ..... 21
- 男孩、女孩谁更聪明 ..... 23
- 为什么会生出先天愚型儿 ..... 25



第三章

提升智商从科学用脑开始

31

在什么时候大脑最聪明 .....	32
兴趣可以提高智商 .....	35
“第一印象”的魔法术 .....	37
开发右脑功能有妙招 .....	38
如何提升孩子的创造力 .....	40
儿童房增智布置法 .....	42
训练孩子端坐 .....	44
多学习会伤大脑吗 .....	47
背唐诗有益智商吗 .....	48
学习打算盘有益智之效 .....	50
如何增强记忆力 .....	51
特征是记忆的第一大法 .....	55
变枯燥为有趣的谐音记忆法 .....	56
举一反三的联想记忆法 .....	57

第四章

奇妙的益智按摩法

59

针灸、按摩为何能益智 .....	60
人体有哪些穴位可以益智 .....	61
针灸益智方法介绍 .....	81

晨起健脑按摩法····· 83

脚底按摩使你智如泉涌····· 85

## 第五章

## 聪明宝宝益智操 87

手指益智操····· 88

梳头的健脑作用····· 91

动动嘴就能更聪明····· 92

用鼻循环调节智商····· 96

拉拉耳朵的益智法····· 97

健脑益智体操····· 98

## 第六章

## 玩对了宝宝更聪明 111

如何选择益智音乐····· 112

打开音乐开智的潜能····· 116

不适宜孩子听的音乐····· 119

教孩子如何玩玩具····· 121

跳绳是最佳的健脑运动····· 122

电玩对智力的开发有益吗····· 123

## 第七章

## 食物与补脑的关系 127

健脑需要什么营养····· 128



益智食物有哪些 .....	136
哪些水果越吃越聪明 .....	143
豆豉、花椒可以益智健脑 .....	146
喝茶对智力的影响 .....	147
哪些食物对智力有害 .....	149

第八章

民间流传的健脑食谱与偏方

151

智商满百的食谱 .....	152
增强记忆力的中药方 .....	158
多动症儿童的治疗偏方 .....	161
可以提高智力的中药方 .....	164
常用的健脑益智中药方 .....	167
附录一 产前检查时间表 .....	170
附录二 孕期不同阶段营养需求表 .....	172
附录三 孕40周胎儿生长发育表 .....	175
附录四 0~6岁男宝宝体重和身高评价标准 .....	176
附录五 0~6岁女宝宝体重和身高评价标准 .....	180
附录六 计划内疫苗接种表 .....	184

## 第一章

# 聪明从何处来





## 智力与遗传的关系

父母的素质好、智力高，生出的孩子一般都会具有高智力的基因。目前，有些国家建立了精子银行用来储存智力超常、身体健康的著名科学家的精子，专门用来作人工授精，希望能培育出高智力的优秀人才。有一位迫切希望生出优良小孩的女性，接受美国加州精子储存中心所储存的28号精子后，产下了世界上第一位“诺贝尔婴儿”。孩子的父亲是一位智慧超群、身体健康的诺贝尔奖得主。孩子的母亲坚信智力来自遗传，所以采用了这种方法来创造“神童”。这个小孩刚出生4个月时，就达到了普通孩子10个月的记忆力水平，1岁多就在游泳、行走、攀登等方面的能力上遥遥领先同龄儿童。

轻视环境与教育对智力发展、提高的影响是不对的，但是，忽视遗传在智力方面的作用也是违反科学的。生物学告诉我们，遗传为智力发展提供了基础。分子生物学进一步为我们提供了佐证：在人类细胞核中有两种物质，分别叫做脱氧核糖核酸（简称DNA）和核糖核酸（简称RNA），前者是大量遗传密码的集合体。DNA是由碱基组成的，每三个碱基组成一个

密码，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，分别带着父母的个体性状，结合而产生出一个新的生命，这个新生命也就获得了父母的素质和性状特征。父母的大脑发达、思维敏捷，也是一种遗传信息，也会反映在生殖细胞的DNA上传给下一代，所以说遗传决定智力的素质。

一般来说，男性婴儿的注意力容易集中在眼睛所看到的物体上，如色彩、图形；而女性婴儿却对耳朵所听到的声音更感兴趣。女性在生理发育上早于男孩，因此心理发展也占优势。例如，女孩开始说话要比男孩平均早两三个月，这种优势一般要保持到青春期之前。小学的女生往往用语言上的优势，以记忆、背诵的方法来获取知识，并且能取得好成绩；男生在小学阶段大多赶不上女生。在思维能力方面，女生在考虑问题时常常带有浓厚的感情色彩，侧重于形象思维；而男生考虑问题具有广泛、灵活的特性，创造性较强，偏向于逻辑。因此，在中学阶段，所学的知识越来越深奥，需要较强的逻辑思维能力时，男生会渐渐赶上女生，甚至超过女生。而这些差别与遗传所造成的染色体差异有直接关系，因此，可以证实遗传对智力的先天影响。



## 什么器官会影响智力

人是万物之灵，地球上任何一种动物都无法与人的智力比拟。那么，高超的智力是从哪里产生的呢？古人总认为心是智慧的源泉，例如，人聪明被说成“心眼多”、“心灵手巧”；思考问题叫“想心思”等。而现在人们认为心的智力来源于大脑。脑科学的研究成果将大脑产生智力的机制、原理等深奥的学问逐步揭晓，使人们对自己身体的科学有了深刻的了解。

高度发达的智力是人类与动物最主要的区别。因此，智力器官也区别于一般动物器官，这些区别主要表现在手、语言器官和大脑三方面。

我们说手是智力器官，是因为手最能表现人类的灵性，它能完成许多精细动作，将人类的智力充分展现出来，这是任何动物所无法做到的。此外，手是劳动的产物，手部的运动，能促进大脑的进化。因此，手是智力的动作器官，也是智力的促进器官。

人与动物的另一个重大区别是人能说话，有丰富的语言表达能力，这是语言器官的功劳。语言也是智力的重要表现形式，是人类智力的结晶。语言是人与人之间的思想交流工具，通过交流，提高了认识、拓宽了思

路、开阔了眼界，随之促进了智力的发展。语言器官由整个呼吸器官和部分消化器官共同组成，它与手一样，也是智力的动作器官和促进器官。

大脑是最神奇、最富有魅力的智能器官，人的智力高低与它有直接的关系。脑在人体内所占的体积不大，以容量计算，只有 1400 毫升左右；以重量计算，也只有 1500 克上下；以体积计算，只占成人体积的 2%。但是，如果把遍布大脑表层的皱褶展平，面积可达 0.762 平方米；大脑所需要的氧气，占全身需氧量的 25%；大脑内分布着密密麻麻的血管，流过大脑的血液占全身血循环量的 1/6。小小的大脑，受到特殊的保护：坚硬的颅骨，三层韧劲的脑膜，脑膜之间充满脑脊液，还有脑毛细血管构筑的脑屏障，都能起护脑防震、新陈代谢、滋润营养的作用。

在小小的人脑中，生活着比地球人口多十几倍的脑细胞，其中 80% 是胶质细胞，它是神经细胞的“后勤”，提供神经细胞所需的养分。而神经细胞才是演奏“智力交响曲”的主角。这些主角约有一百四五十亿。

这么多的神经细胞是怎样工作的呢？别看它们数量多，却是井然有序、分工合作，很有默契地各司其职。比如说，大脑皮层内的神经细胞共分两大类，一是报告军情的传入细胞；一是传达指令的传出细胞。在功能分工上，有的管感觉，称为感觉神经；有的管运动，称为运动神经；有的管语言、有的管记忆……在运动神经中又有管左半身、管右半身的不同分工。

那么，大脑皮层是如何划分不同职责范围的呢？对这个问题的研究，要感谢一位名叫布洛卡的法国医生，是他第一次发现中风患者不能说话是因为大脑左额上的一个范围出现了病变。这就等于发现了大脑皮层的语言中枢。人们为了纪念他，就把这块区域称为“布洛卡区”。

现在，对于大脑皮层的功能定位已经了解得比较清楚了，并且绘制出



了比较精确的人脑皮层定位图（见图1-1）。这张图对我们下面的讲述很重要，在很多地方将要参考它。

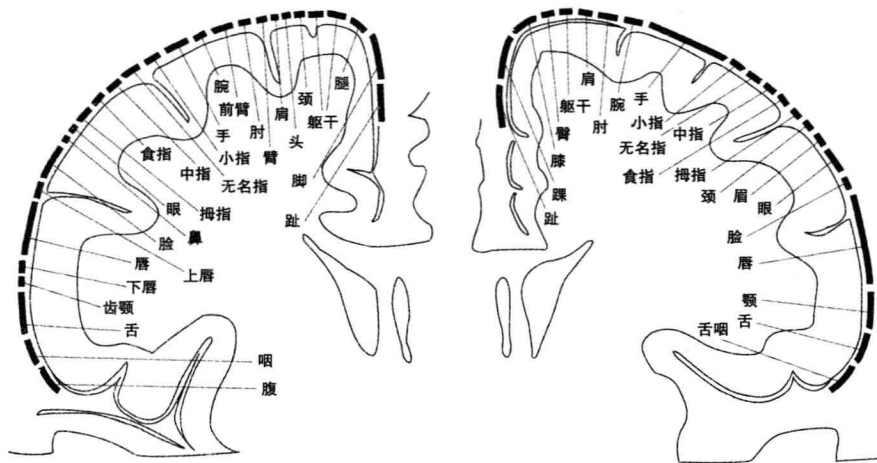


图1-1 大脑皮层功能定位示意图

大脑又是如何进行智力活动的呢？这个问题很深奥，科学家的探索远远不能完全解释清楚，只能提供一个大致轮廓。我们在这里也只能简单地介绍一下大脑两半球的不同分工对智力活动的影响。

现代科学已证明，人类的不同智力，如语言能力、音乐能力、辨别空间和方位的能力，是由左右两侧大脑半球分别担负的。一般来说，左脑负责语言及其相关的理性思维能力，右脑负责辨别方位能力、音乐能力和有关形象思维能力（见图1-2）。

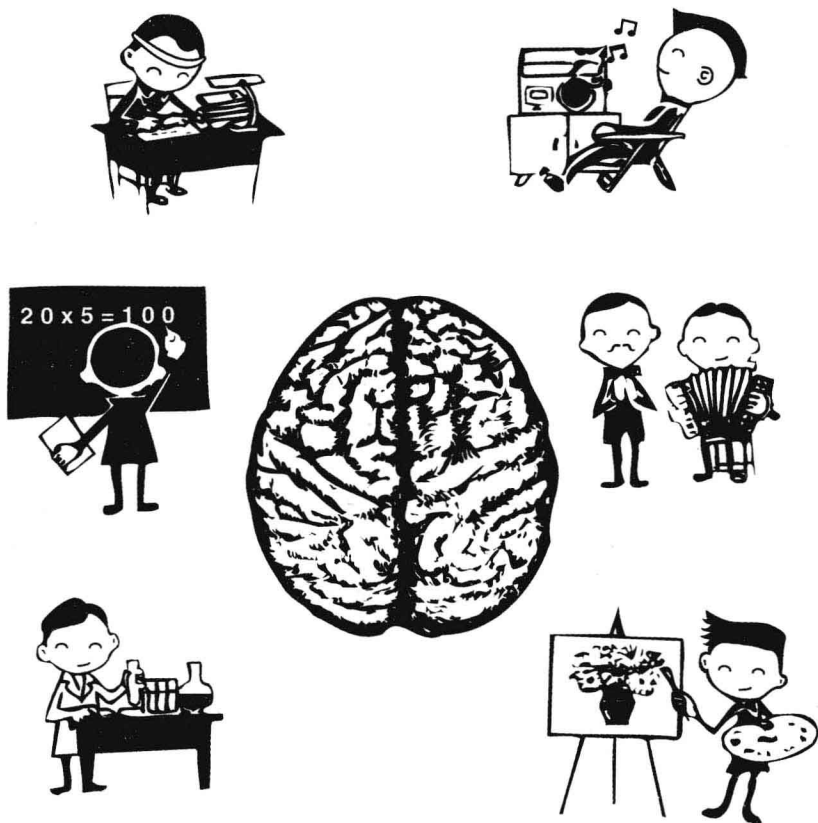


图 1-2 大脑左右两半球的分工图

以至出现这样的现象：因脑手术而损伤右脑的人，出门后拐一两个弯就找不到自己的家门；因脑手术而伤害左脑的音乐家，尽管已成为半痴呆，却仍能写出动听的音乐作品。

两侧脑半球虽然有上述的不同分工，但一个人的智力是否正常，却需要两个半球的相互联系、相互协力和相互制约。脑科学研究发现，左右脑半球之间，有一个名叫胼胝体的组织，其中的一亿七千多万根神经纤维专



门负责两侧的信息。如果胼胝体功能障碍，或手术切除胼胝体（医学上称为割裂脑），会造成两侧大脑音讯不通，就会各行其是，出现令人费解的行为。例如，一只手抱住孩子，另一只手却去把孩子推开。

正是由于左右半脑的协力才能使智力正常发挥功能，因此，我们的健脑益智训练必须同样注意两侧大脑的不同特点，同时加强理性思维（如语言、推理、判断等）和形象思维（如音乐、体育、绘画等）的训练，切不可偏重或偏废。

## 环境与教育对智力的影响

如果说遗传因素决定了人类智力发展的可能性，那么，环境因素则决定了人类智力发展的现实性。国外为了证实环境对智力的影响，曾做过这样的调查：将双胞胎儿童放在相同的环境中培养，发现他们的智力发展相当类似，相似程度远远高于非双胞胎儿童。而将双胞胎分开，放在不同的环境中培养，这些双胞胎智力发展的相似程度，又远远不如与他们生活在同一环境中的非双胞胎儿童。这个调查表明环境对智力发展有着重要影响。可以说，智力是由遗传和环境、教育等因素共同决定的。

婴儿降生之始就无法躲避地要接受自然环境、社会环境对他施加的各种影响，其中最主要的是社会环境，包括周围的人、物、场所、风俗、社会制度、人际关系、经济生活、文化教育等各个方面。除了有意识的教育之外，大多是在潜移默化中刺激智力发展的，所谓“近朱者赤，近墨者黑”，就是一个渐进的、不知不觉的过程。

心理学家把环境对人的智力影响分成两类，一是自发因素，二是自觉因素。教育即属于自觉因素，是人类设置的、有目的的环境因素。这种环境与一般环境的不同之处在于，教育是人类有组织、有计划地传输社会经验、发展智力的一种方式。

教育，有家庭教育、学校教育、社会教育和自我教育。对少年儿童来说，家庭教育和学校教育是绝对重要的两种形式，对促进大脑素质的发展和人才的培育起主导作用，决定一个人的成才速度和成才方向。

家庭教育对孩子的成长有无可比拟的巨大作用。婴儿从出生起，就处于家庭教育的环境中。父母是天生的教育家，他们的语言、行为也是一种对子女的有目的教育。孩子牙牙学语、姗姗学步，都包含着父母望子成才的心愿。孩子的成才方向，往往在学龄之前就被父母塑成雏形。不但如此，孩子未来的道德、行为、思想，甚至性格，都与家庭教育息息相关。人们常常用美国的两个家族为例，来说明家庭教育的重要性。

这两个家族都是维持8代以上的大家庭。第一个家族的祖先是著名哲学家爱德华，他不但自己德高望重，深受人们景仰，还培养出了一大批优秀的子孙。在他的8代子孙中，有13位大学校长，100多位教授，80多位文学家，20多位议员，1位副总统。而第二个家族的祖先是臭名昭著的酒鬼和赌徒，名叫珠克，他自己是一个万人不齿的恶棍，在他的“熏陶”下，8代子孙中涌现出了300多名乞丐，7个杀人犯，60多个盗窃犯。从





这两个对比鲜明的例子中可以看出，家庭教育对后代的影响多么重要，多么深远，这尤其要引起当代父母的警觉。

孩子成长到入学年龄就要走向学校，接受学校教育。学校教育对智力的发展有着更强的推动性，是有计划、有组织地提高孩子智力的场所，有着得天独厚的条件。无论在小学、中学、大学，还是幼儿园，都有一批受过专门训练、具有专门知识的教师，都有系统的教材、教具，还有必要的学习环境、图书数据、仪器设备……在科学的益智理论指导下，在教师们的努力下，孩子们的智力就会被诱导、被刺激，各自向不同程度的最优化发展。可以说，学校教育是促使遗传因素最优化、家庭教育系统化、社会教育明朗化、环境因素知识化的智力发展因素。

教育的过程是平凡的、艰苦的，但教育的效果却是神奇的。得不到良好的教育，再聪明的大脑也会变得愚笨；接受过有效的长期教育，遗传素质一般的人也有可能成为天才。

早期教育对智力发展的作用更大。科学研究证明，学习某些知识，有各自的最佳时期，而绝大部分知识的最佳启蒙时期是在4~8岁。六七岁以前所学的东西往往终生不忘；绘画、音乐等形象性、知觉性的知识在4岁左右最为敏感，这时候最容易培养或发现绘画、音乐天分；而朗读、外语能力则在小学低年级时进行启蒙教育更有成效。因此重视教育是提高人类智力素质的最有效措施。

综上所述，遗传、环境、教育是关系智力发展的三大要素。这三个要素是一个统一的整体，缺一不可。当然，这三种要素对一个人来说并不是一成不变的。人们可以通过主观努力去改善它们，使之有益于智力的提高。例如，可以通过父母之间的优化组合、采用优生方法、医学方法以及胎教方法来改善遗传因素；通过优化环境、改造环境来构筑环境因素；利