

TAIJIAOSHOUCE TAIJIAOSHOUCE

胎教手册

51

海燕出版社

内 容 提 要

天下所有的父母都希望自己的孩子一生下来就健康活泼、智力超群。本书满足所有准备做父母的人们的愿望,提供了科学的超前教育方法——胎教。从胎教的起源与发展,到胎教的现代科学依据,从婚前检查到最佳受孕时机的选拔,从孕期的饮食营养与智力发育,到胎教的具体实施方法,本书均有详尽的论述,同时,还为孕妇开列了详细的孕期食谱,提供了胎教音乐、文学等参考资料。一册书在手,可解除您的后顾之忧,给您带来科学生育的幸福!

胎 教 手 册

甘海秀 编著

海燕出版社出版

周口市印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 6.75印张 135千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数1—7,540册

I SBN 7—5350—0650—7 /G·355

定价 1.85元

序 言

十月怀胎，一朝分娩。您自然希望得到一个发育健康、聪明活泼的小宝宝，进而，您还希望他（她）思维敏捷，智商较高，能够及时捕捉外在世界的信息，及早适应人类生存环境。您这一美好心愿，怎样才能实现呢？除了必要的孕期保健、营养等方面的知识外，胎教是一条必不可少的途径。

千百年来，人类对自己的生存环境、对生存者自身进行过许许多多的研究。然而，未能理解，未能把握，未曾能动地驱使的部分又何其多！六十年前，英国学者威廉·哈维揭示出人的机体内存在的奇妙而完备的种种自我调节系统，曾让多少人惊叹不已。美国学者坎农由此引发而写出了著名的《躯体的智慧》，论述了人类神经系统与生理过程之间自动调节的关系。这在当时，已经是一种难以想象的大胆实验和论证。而今，特异功能、气功则以更为凌厉的攻势把人体智能的奥妙引向更新的探索领域，那种带有神秘感的诱引，不由得使人们去更认真地研究自身。在人类自身研究的诸多学说中，胎教也是一门应时应运而振兴的理论，并且正在被更多的实践所验证，为更多的人所接受、所应用。

文化先哲达尔文在1871年谈到过人类思维和行为的这样一种误区：“无知比知识往往更容易产生自信心，那些断言

宣称科学将永远不能解决这一问题或那一问题的人大都是一知半解之輩，而不是富有知识之人。”这些话语，无论是在盛行上帝造人观念的当时，还是在进入现代化年代的今天，都不失其深刻的意义。人类的思维和认识是无止境的，人类生存和进化的前提大约就是要永远不断地探索和创造，以求得知识的更新、自身的升华，并冲破自我设置的一个又一个障碍。

曾几何时，胎教也被人视为天方夜谭，认为它只不过是一种乐观的、美妙的、善良的，然而却是可望不可及的设想。甚至认为，母腹世界中的受精的卵子，只能是一种细胞学角度的载体，不断发育中的胚胎，只是数量的增长和形态的建构，既无视觉、听觉又无思维能力，就连出生后的婴儿，也是只知道“吃、喝、拉、撒、睡”的小傻瓜，施之于教，只能是一厢情愿。对这种观点很多人坚信不移。但是，随着时代的发展，科学的进步，人类对自身的研究不断深入，胎教，这一极为重要的优生手段，已被人们提到科学研究的议事日程。

当然，即使是最现代化的视听手段，也无法使得躁动于母腹中的胎儿形象地认识外部世界，更不会使他们生下来的第一声啼哭，成为一首好诗。从人体生理学角度讲，胎儿无法接受常规的教育，但是可以通过母体这一特殊的媒介，采取不同于常规教育的特殊方法来对胎儿施加影响，从而达到“教育”的目的。

“一切能力若不在发展期得到发展，就永远不会发展。”
〔〔日本〕木村久一〕胎儿时期是人体生长发育过程中发展最为迅速的一个阶段。在这一时期中，耳、目、鼻、舌、身等感觉器官构建完毕，大脑、脊髓等神经系统得到演化与发展。

抓住这个发展的关键时刻，及早施加有目的的、有意义的、有秩序的外界影响和刺激，以激发胎儿的自主反应与运动，有利于潜意识和思维本能的提早开发。当代世界中，人的智力竞争越来越激烈，在智力最初形成和发展的胎儿、婴幼儿时期注重教育，是智力竞争的基础和关键。

把人类智能的早期开发向前推至受精的卵体——胎儿期，实在是一种新奇大胆的设想。而今，这种设想正逐步成为现实，并被许许多多生动的事例所验证。胎教与胎育不仅仅是为人类智力的后天发展奠定良好的基础，更是为了超前开发胎儿的潜在能力和全面协调功能，从而提高人口素质，开掘人类潜能。作者编辑这本小册子的目的，也是希望一切有志于造就理想后代的父母都来重视胎教，通过了解胎教的起源与发展，认识胎教的目的和意义，掌握胎教的先决条件，在实践中发展并完善对胎儿进行教育的内容与方法，使我们的孩子成为更加聪明健康的一代新人。

您开始读这本书时一定抱着一个美好的愿望。但愿这本小册子不使您失望。祝福您，亲爱的读者！祝福你，未来的小宝宝！

作者

1989.12.30

目 录

第一篇 胎教的起源与发展

- 一、胎教学说源远流长 (1)
- 二、胎教的故乡在中国 (3)
- 三、我国古代胎教的主要内容 (5)
- 四、不断研究探索中的胎教事业 (7)

第二篇 胎教——可行的超前教育

- 一、从胚胎发育看人类智能进化 (9)
- 二、一脉相承的母子之情 (13)
- 三、胎教的现代科学依据 (17)
- 四、胎教的时机选择 (22)

第三篇 胎教的先决条件

- 一、必要的婚前检查 (26)
- 二、健康的双亲 (29)
- 三、最佳的受孕 (34)
- 四、良好的妊娠环境 (44)
- 五、科学的产前检测 (54)

第四篇 胎教诸元

- 一、胎教的营养保障 (62)
- 二、胎教的生理因素 (70)

三、胎教方法	(77)
四、心理因素在胎教中的主导作用	(86)
五、胎教的环境因素	(92)
六、胎教的角色扮演	(97)
第五篇 胎教月历	
一、胎教的准备阶段	(103)
二、妊娠10个月中母儿状态及胎教	(104)
三、迎接即将诞生的新生命	(116)
第六篇 胎教参考资料	
一、饮食营养	(125)
二、胎教音乐	(141)
三、文化资料	(155)
四、运动训练	(191)
五、卫生保健	(202)

第一篇 胎教的起源与发展

胎教作为一门学科，大家往往比较关注它的实用效果，而很少注重它的形成与发展的历史进程。其实，这种从无到有、从小到大、从发现到发展的过程，常常给人们更深刻的印象和学科之外的启迪，有利于把握住其实质和运行脉络。

一、胎教学说源远流长

从世界范畴来说，胎教学说的萌发与实践经历了曲折的过程。公元前五世纪，希腊著名医学家希波克拉底的著作中就有了关于胎教的最早记载；八百年以后，亚里士多德正式阐述了这一观点；十八世纪八十年代，英国科学家高尔顿创立了“优生学”，使人类在生育问题上有所突破，但研究进展缓慢，直至本世纪五十年代到八十年代，优生学才有了重大进展，在西方掀起了“优生”热潮，也同时孕育了胎教学说的雏形。先是由莱德伯格提出“优形学”，旨在使人的形体更臻完美。继之，勒纳提出“忧心学”主张以教育学、心理学的手段，使人的生物潜能尤其是智力潜能得到更好的发展。1975年，美国纽约大学教育中心托马斯·伯尼博士开创胎儿心理学，揭示母体与胎体之间情感交流的客观存在，认为胎儿具有感觉和思维，母亲的心理活动必然对其产生影响。这些主张，都不涉及改变人体自身的结构，而是通过影响胎儿的发育，直到改善后天的培养和教育手段，为人体优良基

因的充分表现，创造尽可能优越的环境条件，以提高人体的素质。胎教学说的逐渐充实，奠定了现代人类超前开发智力工程的基础。藉此，世界上许多国家纷纷成立了研究胎教的专门机构和胎教指导中心，推广、试行胎儿教育。

在当代颇受青睐的胎教理论研究与实践中，西方国家以美、法、英、澳大利亚和加拿大等国家成绩较为显著。美国加利福尼亚州的产科医生连柯·范德卡创办了“胎儿大学”，设置有语言、音乐、体育等科目。方法是通过母体，使胎儿接触外界的声音和动作，提高胎儿的反应能力和记忆能力。1979年以来，这所“胎儿大学”已培养了700多位毕业生，这些小天使在毕业——出生之际，大脑中约有几十个单词和一些明朗的旋律被保留下来，有的新生儿两周时就能吐出“dad”（爸爸）的音节，有个婴儿八周时已能很清晰地说“哈罗”。连柯·范德卡医生的儿子也是这所“大学”的毕业生，小家伙比起同龄的孩子成熟得多，四岁时就能熟练地讲自己的母语英语和西班牙语，喜欢与比他大四五岁的孩子玩，自理能力也很强。法国心理学家贝尔纳·蒂斯特在一次国际学术会议上也强调：父母可以通过动作和声音同母腹中的胎儿对话。澳大利亚堪培拉医院妇产科，给35名孕妇上音乐课，每天播放适宜的音乐，结果生下的25名孩子中有7人成为音乐家，2人成为舞蹈演员，其余的孩子也都有极好的音乐素质。

与此同时，国外对人体胚胎学的深入研究表明：人类的听力、视觉、记忆和思维等功能发源于母腹之中的胎儿时期。胚胎发育到第4周，神经系统已开始发育，第20周开始对光线有反应；第26周出现听觉反应，至第28周已对音响有充分的反应能力。这些实验结果奠定了胎儿教育的基本理论。

不过，如果认为胎教一定是洋玩意儿，是舶来品，是西方世界的产物，那就大错特错了。其实，最早见于史书的胎教记载还是在中国。中国古代的胎儿教育虽然没有真正形成一定规模的学科和广泛民间的实践，但是的确有系统的理论体系和指导实践的具体著述。当然，这些都带有中国的特色，即与中医理论相吻合，或者相辅相成。这种理论与实践，在当时世界范围内是首屈一指的。

二、胎教的故乡在中国

早在汉代，我国历史上著名的文学家司马迁就对胎教进行了记载，他在《史记》中著述了公元前十一世纪我国西周时期周文王的母亲太任进行胎教的实例。司马迁说：“太任之性，端一诚庄，惟德能行。及其有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言……文王生而明圣，太任教之一而识百。君子谓，太任为能胎教。”这富有神话色彩的叙述，过去一直被认为是传奇。今天看来，确实有其道理。这种胎教行为已经从某种角度触及到了胎儿教育的真谛。

我国古代的胎教曾被广泛地记载于当时的哲学、政治、文学、医学等著述中。我国最早的医学书籍——《黄帝内经》中，已经有了“胎病”的记述。到了汉代，除了司马迁的《史记》之外，诸如《大戴礼》、《新书》等书籍中均有关于胎教内容的记载以及理论探讨。及至隋唐时期，胎教学说已具雏形。南北朝著名医生徐之才和隋代医学家巢元方先后提出“逐月养胎法”，把人体十二经脉与不同月份的妊娠情况联系起来，在当时的医学界引起轰动。唐代医圣孙思邈在其著名医学著作《千金要方》中也阐明了胎教的内容和方

法。此期著名诗人元稹也有“未生胎教，即生保教”之说，可见当时胎教是相当盛行的。南宋哲学家、政治家朱熹在其著作《小学》中，以“胎学之教”为首论，认为人受教育应从胎内开始。所谓：“古者妇人妊子，寢不侧，坐不边，立不跂，不食邪味，割不正不食，席不正不坐……夜则令瞽诵诗，道正事。如此生子形容端正，才过人矣。”宋朝名医陈自明所著《妇人良方大全》中专有“胎教”一章。明朝的著名医生虞博、郭子章、万全，思想家王充等均有记述胎教的文章。清代陈梦雷等在编纂《古今图书集成·医部全录》中曾把古代有关胎教的内容材料汇集在一起，署名为“小儿未生胎养门”并且列为儿科分卷之首来加以强调，使胎教学说得第一次系统的集成。近代思想家康有为、教育家蔡元培先生也有过建立胎教院一类公共机构的设想：“以各种方法使孕妇生活在平和活泼的环境里面，才不会有不好的影响波及胎儿。”

我国古代的胎教记述和理论，多是出之于思想家、医学家甚至文学家、哲学家之手，因而多带有哲学思辨的意蕴和灵气。当然，由于时代的局限，他们的学说亦不乏封建迷信的糟粕，有的甚至带有宿命论的色彩。但是，他们对于胎教实践和理论的认识，却有惊人的深刻和准确。这些有关胎儿教育的理论，至今仍不失其金石价值，对于指导当代胎儿教育的发展颇有裨益。

从另一方面来看，我国古代胎教学说更多地建立在中医理论基础上。因此，它带有明显的中医学科特点。祖国医学论述胎教的中心观点，是说胎儿在母亲体内并不只是“恬恬入梦”，而是从一开始就接受着母亲的生理和心理变化的影

响。因此，在怀孕期间，孕妇应当清心养性，避免七情（即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情态活动）所伤。中医理论认为：喜则气缓，怒则气上，忧思过度气结，悲则气消，恐则气下，惊则气乱。母气既伤，子气应之，母伤气则胎易堕，子伤气则脏气不全，易形成盲聋、喑哑、痴呆、癫痫等先天病症。这里所说的气是中医学的专有术语，它包含着人体生长发育，新陈代谢中所需要的能量和动力。这些观点，体现了中医的辨证施治理论，与临床注重七情六邪（即风、寒、暑、湿、燥、火六种致病因素）在形成疾病中的影响也是一致的。

三、我国古代胎教的主要内容

诚如前述，我国古代胎教以中医理论作为主要的构成基础。中医理论最大的特色，就是注重人的精神活动和外部环境对人的躯体健康的影响，辨证施治、全面协调。古代胎教也充分体现了这一特色。实际上，古代胎教学说的研究，不仅表现在专门探讨孕妇情绪和胎儿的关系，而且还涉及到孕期环境、饮食营养卫生以及避免药物刺激等多方面、多学科的知识。

古代的胎教即养胎之道，主要包括十大方面的内容，又称胎教十律。

（一）畅情志。保持精神畅快有利于胎儿良好发育，若七情过度则易使气血失调，危害胎儿健康，还会影响到胎儿出生后的性格。据《竹林女科》记载：“欲生好子者，必先养其气，气得养子性和顺，无乖戾之习。”

（二）适寒温。即注意气候、环境变化，减少患病机会。

（三）节饮食。中医有三宜三不宜之说，即饮食“宜淡泊不宜肥浓，宜轻清不宜重浊，宜甘平不宜辛热。”概括起来就是饮食既要营养丰富全面，也要易于消化，忌食肥腻辛热和生冷之品。

（四）慎起居、调劳逸。指生活要有规律，起居有序，劳逸适度，以使母亲“气顺血和，胎儿得养”。中医有“不可太逸，逸则气滞；不可太劳，劳则气衰”的说法，提倡妊娠“五个月前宜逸，五个月后宜劳”。这与现代强调孕妇在妊娠早期不宜激烈活动以免流产，妊娠中后期适当增加活动量的观点是一致的。

（五）远房事。据《罗氏会约医镜》记载：“妇人有孕，即居侧室，不与夫接。若不知禁忌，纵情恣欲，有触动胎气而堕者；有败精凝滞而碍产者；有生子多疾、痘疹稠密者。种种有害，所以深忌。”强调妊娠期节制性生活对于胎教与优生的重要性。

（六）美环境，悦子身。《钱氏儿科学》提倡“欲子女之清秀，居山明水秀之乡；欲子女之聪明俊者，常资文学艺术”。同时母亲“宜佩美玉，宜看诗书”（《诸病源候论》），这样才能使形象开始分化但尚未定型的早期胎儿“外象内感、因感而变”。这说明母亲身居优美的环境，可以陶冶胎儿的容貌和心灵。

（七）戒酒浆。我国自古就有“酒后不入室”和“酒能伤胎”的说法。《备急千金要方》中更是对酗酒者发出了警告：“妊妇饮酒，令子心淫情乱，不畏羞耻。”

（八）避毒药。妇女妊娠后不可妄投药饮，并需要禁忌多种中药。例如巴豆、芦荟、芫花、甘遂、大戟、瓜蒂、

三棱、莪术、阿魏、干漆、水蛭、麝香、地龙、蜈蚣、穿山甲、轻粉、水银、雄黄等。

(九) 慎针剂。主要指应避免使用强刺激手法的针刺治疗。人体某些敏感穴位如合谷、三阴交等针刺均可发生堕胎，为孕妇禁针穴位。

(十) 安待产。指临产时要镇定，不得“匆匆忙忙”，以积极稳定的情绪等待胎儿的降生。

上述种种戒律，与我国民族风俗中的有关禁忌食兔肉，以免孩子唇裂；不能见丑陋佝偻之人，以免后代“貌多肖之”；不能见大火，以防孩子发生“红眼病”等等是不同的，它有着扎实的科学基础，是我国古代胎教学说的经验结晶，应当引起当代胎儿教育的重视和研究。

四、不断研究探索中的胎教事业

现代科学的发展促进了胎教学说的不断完善，尤其是在解剖学和胚胎学方面的研究已经达到了生殖细胞水平和染色体、基因等分子水平。人们能够详细地观察和描述人类胚胎的发育与进化，从而使胎教学说的长足发展有了更扎实的基础。社会科学、自然科学中多种学科的相互渗透，为胎教理论研究提供了更为广阔的天地。

近代，自从弗洛伊德创立了精神分析学说以后，心理学越来越深入地走进医学，走进生物科学，走进教育学。精神分析的研究不仅为医学界开拓了新的研究领域，而且将使胎儿教育理论的研究朝着更深入的方向发展。弗氏理论指出：消极的情绪会对人体产生不良的影响，并提出了身心医学的概念，暗示孕妇情绪可能对胎儿产生影响。近年来，国外

“出生前心理学”的研究发展很快，心理学家们认为：胎儿具有思维、感觉和记忆的能力，尤其是胎生七个月以后更是如此。国内已随着胎教音乐磁带的兴起揭开了现代胎儿教育的帷幕。当然，这并不意味着胎教已经是众人推崇的事业，很多人依旧固执己见，认为胎儿在母腹中是只有生命、没有意识的生物，不能进行思维活动，进而否定胎儿接受教育的可能性。还有一些人将胎教与封建迷信、唯心论等同起来，这也是不奇怪的。任何事物的发展总是从无到有，从小到大，从不认识到认识的，胎教也将以本身更有说服力的事实来证明其存在价值以及对人类活动的深远影响。

1985年2月14日《人民日报》曾详细介绍了一个四岁半就进入武汉大学少年科技预备班的学员——小津津的胎教及后天早期教育的过程，在当时引起了热烈反响；1989年2月号《山东青年》刊登了“胎教的欢歌——济南，一个八天的孩子喊妈妈”的报道，亦吸引了不少年青的夫妇。这些令人难以置信的事实都是千真万确的，都充分证明了胎教的可行性与功效。

随着人们对早期教育的日益重视，胎教——这一超早期教育工程也将被我国越来越多的有识之士所接受、实施。为了使祖国的下一代在体格和智能发育上具备坚实的基础和足够的潜力，成为未来四化建设的优秀人才，从胎儿时期就开始努力显然是十分必要的。

第二篇 胎教——可行的超前教育

“十月怀胎，一朝分娩”，说的是人一生下来就有十个月的年龄了。在出生前的十个月里，研究胎儿在子宫内的智能发育与环境的关系问题也许是当代医学最大的难题之一，而胎教赖以进行的物质基础——脑及其感觉器官的形成与分化，也正是在这出生前的十个月里基本完成的。人们通过对胚胎形成过程的认识，不难发现人类自身进化的某些规律。

一、从胚胎发育看人类智能进化

（一）惊人的进化重复

人类的生命产生于精子与卵子结合的一瞬间，受精卵一旦成为生命之源，就立即开始迅速的分裂与增殖：由一个单细胞裂变成两个，两个变四个，四个变八个……按照这样的裂变原则不断地卵裂增殖，直至形成一个新的人体之后仍然不停地进行着新陈代谢。据专家们分析，孕育人类受精卵的羊水与孕育地球原始生命的海洋成分非常相似，最原始的人类祖先也是由单细胞生物到多细胞生物，以后又向爬行类、哺乳类动物不断发展的；而受精卵先是增殖为多细胞聚集的“桑椹胚”，以后又由团块状的胚泡进化成犹如鱼类的胚芽，发育成和其它哺乳类动物相似的胚体，最后形成独具人体形状的胎儿（参见附图一）。人的这种自身繁殖的过程虽然只有短短的十个月（实际是266天），却重复了整个人类所经历

过的几十亿年的进化过程。这是多么惊人的进化重复啊！

由生物进化过程我们得知：自然界中的生物可以通过外界环境的变化和自身主观的努力来实现由低等到高等的进化，作为高等生物的人胚在发育过程中也同样面临着从低到高的不断进化问题。胎儿时期外界的环境刺激和双亲积极主动的引导对于胎儿生长发育过程有着不可低估的影响，实施胎教，就要在这个时期对胎儿进行科学的、有意识的刺激，通过影响胎儿环境（包括生理环境和心理环境）来进一步提高人类的遗传素质，促进人类的进化与发展。

（二）两种相似的生长、成熟过程

受精卵只需短短的八周时间就得以形成初具规模的胎儿，而胎儿仍然需要用其余五分之四的妊娠过程来使自己的发育得以完善。这很像已经来到人间的婴儿，还要经童年、少年、青年阶段走向成熟，然后从成年走向老年，经历了幼稚——成熟——衰退的自然规律，直到“瓜熟蒂落”，从一个世界进入另一个世界。有意思的是人们通常把胎儿结束子宫内生活、离开母体的过程叫做“生”，而把人类结束世上生活的现象叫做“死”。更值得注意的是在出生前和出生后这两个非常相似的生长、成熟过程中，还有一个非常相似的特点，即在各自生长发育的早期阶段（指妊娠的前三四个月和出生后的婴幼儿时期）都是对外界环境最敏感也最易受到伤害、最需要精心保护和照顾的阶段。正是在这两个阶段，他们都处于脑细胞发育的高峰期，也即人的智能发展的重要时期。因此，强调孕期胎教应当与加强婴幼儿早期教育放在同等重要的地位，忽视胎儿期的教育是非常不科学的。

（三）脑的发育与智力潜能