

生养教化

——用心须在人之初

主编 宋为民



中国中医药出版社

(京)新登字025号

用心须在人之初——生养教化

主 编 宋为民

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街11号)

邮编: 100027 电话: 4652210 电挂: 3406

新华书店总店北京发行所发行 兴源印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 9.625印张 216千字

1994年8月第1版 1994年8月第1次印刷

印数1—5000册

ISBN7-80089-365-0/R·366 定价: 7.00元

育嬰新知

江有仁題



内 容 提 要

本书专论儿童的生、养、教、化，从选择配偶（优婚）起到六、七岁（上学前）止，首次将育儿科学分解为优婚、优孕、优产、优育、优教和优境六大部分，以便于家长全面而系统地把握。在科学性、知识性、通俗性、新颖性的基础上，以实用性为主，就当前的育儿偏向，尤其是六个过度：过度保护、过度干涉、过度教育、过度营养、过度进补、过度施爱进行了重点分析，并从“人生关键期”、“时间医学”新兴科学的角度结合中医育儿学论述育儿宜忌，从而把“人之初”的开发推进一步。主要读者对象为年轻的父母、准父母以及有关人员，也可作为托儿所、幼儿园、优生工作者及幼师师生的参考。

序

儿童是花朵，是人类的希望。中华民族有着悠久的历史，素有尊老爱幼的美德，以“礼仪之邦”著称于世。数千年来，我国历代对儿童保健，提高人类的素质，保持和发扬中华民族的浩然正气，做出了积极的贡献。今天，进一步做好儿童保健，对祖国繁荣富强，更具有极其重要的现实意义。

人口质量与人类进步、社会文明有其密切的关系。儿童时期，尤其是6岁以前的孩子，是体格、智力各方面发展最快的一个阶段，也就是一生中身心健康打基础的良好阶段。所以，在这一时期加强儿童保健，是促进人口质量提高的关键。影响儿童健康成长的因素很多，有先天的，也有后天的。如父母个体的差异对后代的影响，已为人们所注意。俗语说：“种瓜得瓜，种豆得豆”。早在春秋时期，已经有“男女同性，其生不蕃”的记载，告诫人们不可近亲结婚。

我国历来就重视对孩子的早期教养，提倡在未出娘胎前即开始对胎儿进行教育，这就是

传统的胎教学说。相传历史上具有重大影响的思想家——孟子，他的成才从小就得力于他母亲的教育。孟母是一位教子有方的贤母，她懂得社会，家庭的影响对一个人成长的重要作用，因此，她在孟子未出世前就开始对其进行胎教。曾说：“吾怀妊是子，席不正不坐，割不正不食，胎教之也”，注意到行为饮食对胎儿的影响。《史记》中还载有周文王之母太任，在怀妊文王时，就“目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲语”，这位品行“端一诚庄，怀德之行”的妇女，生下文王聪颖正直，以后成为一代明君。太任善于胎教的故事，也广泛地传为佳话。

胎教学说的提出，主要是建立在“形象始化，未有定仪，困惑而变，外象而内感”的基础上。中医学也认为：胎儿与母亲共为一体，母亲的一切行为变化，均可直接影响胎儿。所以，孕妇自身加强精神品德修养和教育，经常保持良好的精神状态，以期“外感而内应”，促进胎儿的智力发育。这种“外感内应”的胎教学说，是具有科学根据的。德国著名心理学家蒂斯博士在做了大量实验之后，指出父母可以通过声音和动作与胎儿取得联系，如果经常与胎儿聊天、唱歌、抚摸，可使胎儿聪明伶俐。音乐家肖邦、莫扎特，自幼就受到良好的音乐启蒙教育，加上个人的勤奋，成为世界闻名的音乐家。

宋为民教授主编的《用心须在人之初——生养教化》的著作中，特别提出人才的产生和成长，是与儿童保健分不开的，这不仅取决于先天父母的遗传基因，而且还取决于受孕、胎教及生后的一系列措施，并将优生具体化为“六优”——优婚、优孕、优产、优生、优教、优境，使普天下的父母对自己孩子的生养教化有所遵循，用心良苦。书成之日，

爰乐为之序。

虞山江育仁于金陵求是斋

癸酉初秋

前 言

这本书专讲6岁以前孩子的生养教化问题。当前社会竞争激烈，要想使子女们在竞争中立住脚，跟上时代的步伐，就要从小抓起，从“人之初”抓起。将来的竞争是人才的竞争，而人才的竞争又取决于早期教育。“人之初”时期的开发将确定一个国家、民族的前途。这是当前育儿学的共识，也是我国自古以来的传统认识。我国是具有家庭传统教育的国家，从古代起就有《家苑》、《颜氏家训》、《朱子家训》等专著流传于世并有孟子之母、文王之母教子等大量典型事例，至今仍可借鉴。当前，社会的发展，科技的进步，家庭育儿学已具有广泛的外延和更深刻的内涵，已形成完善的科学育儿体系。早期教育、早期开发的重要性愈显突出。一日之计在于晨，一年之计在于春，而人的一生关键在于人之初。父母负有生、养、教、化的天职，本书将其具体化为优婚、优孕、优产、优生、优教、优境，这是值得引起每位已经做了父母或将要做父母重视的问题。而目前恰恰

在这一事关人生的大事上存在许多误区。有的导向错误；有的坐失良机；有的差误百出，以至到头来才发现“对不起孩子”。但人生没有回程票，到时悔之晚矣。所以“用心须在人之初”——这是本书书名的要旨。

当前还没有简明讲述6岁前这一“人之初”时期的生养教化的专门书籍，本书具有生、养、教、化百科的性质，且汇进许多新材料、新观点，特别是首次融进了新兴的人体生物钟学说，着重叙述人之初时期各个关键期（最佳期）的保养。不但讲述应该怎样，也讲述不应该怎样，对民间育儿经验也以现代科学观点进行阐述。这些都是本书的特点，因此具有“育婴新知”之功。一书在手，婚、孕、产、育、教及环境均可查到，生养教化齐全，可知“人之初”全貌，十分简明方便、经济实用，这是写此书的另一要旨。

子女的教育这一人生关键是个“系统工程”，它需要学校教育、社会教育和家庭教育的密切配合，而家庭教育具有其特殊的“养成”教育的使命。已经证明：在人生关键期施教会影响一生，具有“终身效应”，而“人之初”时期正是充满各种关键期的人生阶段。谁不愿自己的孩子“成龙”“成凤”？但在子女的家教上虽有“教子有方”之士，但却毕竟为数不多，而多数父母在家教上却存在大量自发性、盲目性和任意性，对家教这一严肃任务的重要性，有的了解不全面、不系统、不深刻，没有意识到家教是一门科学，是家庭对国家、社会、民族的最大贡献。致使未能科学地、有效地、适时地施教，致使子女不能从小就在德、智、体、美、劳各方面得到全面发展，致使形成多米诺骨牌效应，对后来乃至对整个人生产生不良影响。合抱之木，生于毫木；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。“人之初”教育决定一生；“人

生环节”应在这第一环上有个好的开头。人之初——人生前6年并不只是吃、喝、拉、撒、玩、睡，而是“人生奠基时期”，适时施教可事半功倍，而错过此期的补救则事倍功半，甚至无济于事！“人之初”的开发，本书具体化为“六优”——优婚、优孕、优产、优育、优教、优境，这六个方面不可替代，这正如一个完好的木桶，由六块合格的木板围成，哪一块短缺都不行，否则便不成其为完整的木桶，便不能有最大的盛水量。

由于水平有限，错误与不当之处，我们期待着批评指正。在本书的写作过程中，得到全国著名儿科专家江育仁教授的热情指导与鼓励，并于百忙中为本书题辞和作序，谨致以谢忱。

编 者

1994.2.于南京

目 录

●做称职的父母·····	(1)
一、愿望与现实·····	(1)
1. 这一定不是您的愿望 ·····	(1)
2. 究竟怎样生养教化? ·····	(2)
3. 究竟欠了子女什么? ·····	(5)
二、生养教化究竟是为了什么? ····	(7)
1. 孩子不仅是自己的 ·····	(7)
2. 为了国家、民族的素质·····	(8)
3. 提高人口素质功在家庭·····	(10)
三、过度期望——家教中最大的 误区·····	(14)
四、父母需要掌握哪些家教知识·····	(17)
1. 父母需要掌握多方面的家教知识··	(18)
2. “关键期”教育与开发 ·····	(19)
五、父母的职责——生养教化·····	(21)
1. 用心须在人之初 ·····	(21)
2. 把好“六优”关·····	(23)
●优婚——优生的前奏·····	(27)
一、优生择偶·····	(28)

1. 何时择偶最相宜——最佳婚龄·····	(28)
2. 血型与配偶·····	(29)
3. 同病相怜莫相恋和同姓结婚·····	(33)
4. 近亲结婚要不得·····	(34)
5. “小盆地婚姻”也有危害·····	(38)
二、婚前了解和婚前检查·····	(38)
1. 婚前相知最重要·····	(38)
2. 婚前检查不可少·····	(39)
三、要懂得一些遗传病的知识·····	(41)
1. 遗传病的常见类型·····	(43)
2. 遗传病发病的本质·····	(48)
3. 哪些患者不宜结婚、生育·····	(48)
4. 遗传病人的结婚与生育·····	(49)
四、优生咨询·····	(52)
1. 咨询对象·····	(52)
2. 咨询内容·····	(53)
3. 智力高低与遗传·····	(54)
4. 身高与遗传·····	(55)
5. 肤色与遗传·····	(56)
●优生——优生的基础和前提·····	(57)
一、你怀孕了·····	(57)
二、孕期保健·····	(58)
1. 孕期中的胎儿关键期·····	(58)
2. 孕期常规注意事项·····	(61)
3. 孕期五忌·····	(62)
4. 孕妇谨慎用药·····	(63)
5. 预防感染·····	(65)

6. 避免X线照射	(66)
7. 孕妇必须戒烟戒酒	(67)
8. 孕妇避免热水浴	(68)
9. 性别的决定与测定	(69)
10. 孕妇切莫迷恋麻将	(75)
11. 中医孕期保健	(76)
三、孕妇及丈夫的“应知应会”	(78)
1. 妇夫须知	(78)
2. 妻子怀孕, 丈夫监护	(80)
四、孕妇心理保健	(81)
1. 孕妇心理变化及其对策	(81)
2. 胎儿与母亲同欢乐共患难	(82)
五、孕期合理营养	(84)
1. 孕期特点及合理营养	(84)
2. 孕妇不宜肥胖	(87)
3. 怀孕各期的膳食	(88)
六、孕期的起居姿势及运动	(89)
七、胎教	(91)
1. 胎教是一门科学	(91)
2. 我国是胎教的发源地	(94)
3. 现代胎教	(95)
八、保胎有讲究	(100)
九、母婴同室	(102)
● 优产——新生命诞生的关键	(104)
一、一朝分娩	(105)
二、产前检查	(106)
三、分娩前的准备	(108)

1. 心理准备	(108)
2. 物质准备	(110)
四、分娩先兆与及时入院	(110)
1. 分娩先兆	(110)
2. 及时入院的信号	(111)
五、分娩过程	(112)
1. 分娩三时期	(112)
2. 分娩三要素	(113)
3. 分娩对策	(114)
4. 介绍几种助产动作	(115)
5. 分娩中哪些异常情况影响优生	(116)
六、分娩方式的选择	(117)
1. 自然产	(117)
2. 剖腹产	(117)
七、出生时刻	(119)
八、早产与过期产	(121)
1. 早产及其预防	(121)
2. 过期妊娠及对策	(122)
九、巨大儿并非好事	(123)
十、宝宝的礼物——“问世日记”	(124)
十一、“围产医学”是怎么回事?	(125)
●优生——培育孩子健壮的体魄	(127)
一、出生的第一年	(128)
1. 新生儿的喂养与护理	(129)
2. 婴儿期的饮食和养护	(138)
二、幼儿期	(147)
1. 培养幼儿良好的饮食习惯	(147)

2. 培养小儿爱清洁、讲卫生的习惯	(149)
3. 睡眠卫生不可忽视	(151)
4. 培养幼儿的独立生活能力	(153)
5. 幼儿的锻炼方法	(154)
三、学龄前期(4~6、7岁)	(155)
1. 学龄前孩子的饮食	(156)
2. 入学前准备	(157)
四、婴幼儿养育禁忌	(162)
1. 营养的太过与不及	(162)
2. “小胖墩”与“豆芽菜”	(166)
五、计划免疫	(172)
六、小儿常见病、多发病的防治	(174)
1. 呼吸道疾病	(174)
2. 婴幼儿腹泻	(175)
3. 佝偻病	(177)
4. 营养性贫血	(177)
5. 小儿厌食	(178)
6. 怎么对待婴幼儿发热	(180)
●优教一打开智慧的天窗	(182)
一、顺时优教	(183)
1. 0~2岁儿童智力发育特点和开发	(184)
2. 2~4周岁	(192)
3. 4~6周岁	(200)
二、关于天赋	(205)
1. 天赋高的标志	(205)
2. 多元聪明、多向思维和逆向思维	(208)
三、关于智力	(210)

1. 如何观察孩子的智力水平	(210)
2. 智能测验	(213)
3. 不要迷信测智商	(214)
四、当前幼儿早期智力开发中的问题	(215)
1. 智力厌食	(216)
2. 轻易给孩子下“智力低下”的结论	(216)
五、望子成龙、逼子成龙和助子成龙	(218)
●优境	(219)
一、家庭优境	(224)
1. 婴幼儿的精神食粮——爱	(225)
2. 隔代抚养弊端多	(231)
二、家庭气氛	(233)
1. 孩子最好的补品——家庭和睦	(233)
2. 上梁不正下梁歪	(234)
三、家庭环境	(237)
1. 家庭环境布置	(237)
2. 儿童居室的布置	(238)
3. 游戏是儿童认识世界的途径	(239)
4. 教会孩子看电视、玩游戏机	(243)
四、家庭事故	(244)
1. 家庭事故不可轻视	(244)
2. 父母离异对孩子的伤害	(245)
五、家庭外优境	(247)
1. 家长要帮助孩子适应幼儿园生活	(248)
2. 大自然与孩子	(249)
●非智力因素开发的优境	(252)
一、培养幼儿的健康心理	(253)

1. 心理的产生与发展	(253)
2. 教育孩子立志	(256)
3. 不要养成孩子“双重性格”	(257)
4. 别给孩子“贴标签”	(258)
二、社会商	(259)
1. 社会商概念及其重要性	(259)
2. 社会商需要友谊的滋润	(260)
三、社交能力的培养需要优境	(262)
1. 让孩子走出“三人世界”	(262)
2. 提供早期社交机会	(263)
3. 孩子应该走进自己的小世界	(263)
4. 家庭“蛋壳”及“蛋壳文化”	(264)
四、“巴掌教育”的弊端	(265)
1. 家长责打孩子的原因及其危害	(265)
2. 吓唬孩子的艺术	(267)
五、独立性的培养	(269)
1. 独立性培养的最佳期(1.5~3岁)	(269)
2. 独立生活能力的培养	(271)
3. 生活自理能力的标准	(272)
4. 为培养孩子动手能力提供机会	(273)
5. 家务——孩子的家庭作业	(274)
六、中国独生子女面面观	(277)
1. “蛋壳心态”——争强好胜，一触即溃	(278)
2. 家里的“小皇帝”	(280)
3. 独生子女的优势	(282)