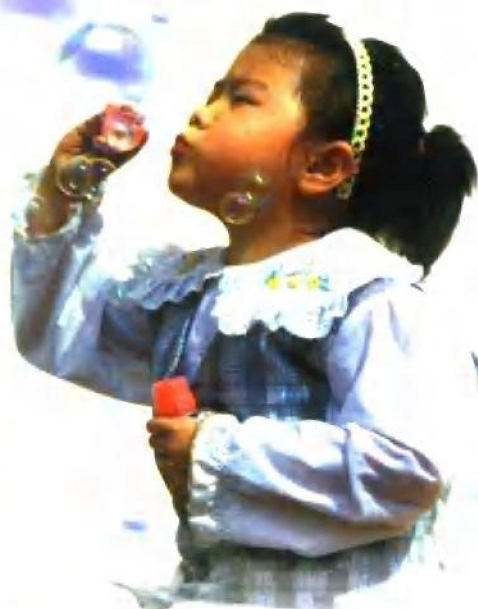


实用育儿百科

4



2-4岁

主 编 陈帼眉

分册主编 周俐君

中国农业出版社

第二版

实用育儿百科(第二版)

第四分册 2—4岁

陈帼眉 主 编

周俐君 分册主编

* * *

责任编辑 柯金水

中国农业出版社出版(北京市朝阳区农展馆北路2号)

邮政编码 100026

北京市密云县印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

850×1168mm 32开本 9.5印张 180千字

1995年12月第2版 1995年12月北京第1次印刷

印数1—10 000册 定价:16.00元

ISBN 7-109-04098-4/Z·389

传播科学的育儿知识
培养聪明健康的孩子

彭珮云

第二版编纂人员

主 编 陈帼眉(教 授)

编 委 (按姓氏笔画为序)

刘 焱(副教授) 张 燕(讲 师)

周俐君(副教授) 姜维静(副编审)

梁志荣(教 授)

第四分册 2—4 岁

分册主编 周俐君

作 者 (按姓氏笔画为序)

王金贵 刘春华 纪唯颖

周俐君 寇秀兰

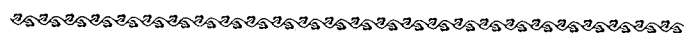
责 任 编 辑 柯金水

封 面 设 计 赵之公

计算机排版 耿增强

第一版编纂人员

主 编 陈帼眉(教 授)
编 委 (按姓氏笔画为序)
 刘 焱(讲 师) 张 燕(讲 师)
 周俐君(副教授) 姜维静(编 辑)
 梁志荣(副教授)
作 者 (按姓氏笔画为序)
 王金贵 王蕴华 刘丽丽 刘春华 刘 焱
 纪唯颖 孙纪贤 闫玉芬 李 枫 何 平
 张 燕 陈帼眉 杨志松 周俐君 姜维静
 赵梅荪 赵 静 梁志荣 耿延秋 徐 明
 寇秀兰 霍力岩
责任编辑 柯金水
封面设计 林 华
版面设计 康汾龄



实用育儿百科

第 1 版 1990 年 5 月

重 印	1990 年 12 月	1992 年 5 月
	1991 年 4 月	1993 年 3 月
	1991 年 12 月	1995 年 5 月

第二版 前 言

《实用育儿百科》一书,1990年5月面世迄今,已印刷七次,深受读者的欢迎和好评。

一位教育科研机构的研究员来信说:“《实用育儿百科》,是集科学性和实用性于一体的一部好书,是科学育儿所需要的书。它通俗易懂,实用性强,内容具体,资料翔实,实为家长及保教工作人员的良师益友”。

一家出版社一位副编审这样写道:“《实用育儿百科》,集优生、优育、优教于一体,是所有关心下一代的老、中、青三代人都适用和必备的好书。我非常喜欢,获益甚大,我正协同家人带小孙女,有了这本书,怎样做是对的,怎样做是不对的,就有了对照,有了依据,有个准绳。我还向自己的亲友推荐此书,使更多的人得到本书的教益”。

一位在德国工作的中国年轻妈妈给本书的主编和责任编辑的信中说:“我初为人母,面临很多问题。在我怀孕时,父母从国内给我寄来了很多有关育儿方面的书籍。在我遍读了所有这些书后,再加上近一年的‘实习’,我认为,《实用育儿百科》一书最好。此书的内容与前言所作的介绍完全相符。除在系统性、实用性等各方面明显优秀外,还引进了一些国外的先进育儿方法,讲到一些习惯方法的不科学性,这一点更体现了此书的价值。确实是一本好书,可是宣传不够,关键是如何扩大宣传,让更多人知晓此书。”

中国人民解放军有一位读者在给主编的信中说:“我有幸在一位朋友家拜读到您主编的《实用育儿百科》,此书深受广大读者的欢迎,尤其是深受即将做父母和已做父母的喜爱。我看后真有些舍不得,无奈,书是朋友的。我为购此书先后跑了十多家大小书店,都

已卖完,很是遗憾……但是我还是不能控制自己给您写这封信,很希望能够得到您的帮助。我实在很想得到一本属于自己的《实用育儿百科》……”。

为适应广大读者的需要,我们对《实用育儿百科》第一版进行了必要的修订,并增加了十多万字科学育儿的新内容,使其在实用性、知识性、资料性、检索性和指导性等方面更臻完善。同时考虑到不同读者的不同需求,修订后的第二版,按不同年龄段的科学内容划分为五个分册:

第一分册 优生与孕期

第二分册 0—1岁

第三分册 1—2岁

第四分册 2—4岁

第五分册 4—6岁

这样,读者可以根据自己的实际需要进行选购,同时也便于使用。

本书第二版的问世,希望能为提高中华民族素质,培养21世纪人才作出贡献。

本书第一版问世以来,纷纷收到读者来信,提出许多宝贵意见和建议。今借《实用育儿百科》第二版问世之际,特向所有关心和支持本书的出版、发行的单位和读者表示诚挚的谢意。

编 者

1995. 元宵节

第一版 前 言

“望子成龙”，“望女成凤”，这是我国人民古老的传统观念。这种观念，至今还颇具影响力。特别是，独生子女日益增多，亿万父母都渴求把自己的“独苗苗”培育成有用之材，把美好的希望寄托在子女身上。但是，如何科学地培育自己的孩子，这对年轻父母完全是一个全新的陌生课题。以北京师范大学的中青年骨干教师为主体编写的这本《实用育儿百科》，就是为大家解答这个陌生的课题。

这本书是一部全面系统介绍科学育儿知识的中型工具书。具有实用性、知识性、资料性、检索性和指导性，而以实用性为其主要的特点。它用条目的形式介绍知识，每个条目就是一个知识主题，用以回答人们从科学育儿的实际工作中提出的具体问题，不仅介绍如何正确对待和处理的方法，而且，还尽可能说明其道理。

这部书还有一个重要的特点，就是它按时间序列为轴心，来安排全书的编写内容，以便年轻父母和婴幼儿工作者根据不同年龄段，去检索自己需要查找的知识，在每个年龄段中，再分门别类地介绍具体的知识。

本书共分五个部分：

一、优生与胎教

二、0—1岁(0—12月)

三、1—2岁(13—24月)

四、2—4岁(25—48月)

五、4—6岁(49—72月)

在每个部分中，一般按身心发展、衣食起居、卫生安全、玩具游戏、疾病防治和教育等方面，突出各个年龄阶段的特征，而各有侧重点。在介绍知识时，以一般家庭实用为主，并引进国外一些先进

的育儿知识。同时,说明一些非科学育儿方法的错误之处。本书力求通俗易懂,语言流畅。主要是为年轻父母和抚育人撰写的工具书。也可供从事早期教育专业人员(托儿所、幼儿园、幼儿师范学校师生)参考。

编 者

1989.4

目 录

国务委员、国家计划生育委员会主任彭珮云同志

为《实用育儿百科》第二版题词

第二版编纂人员

第一版编纂人员

第二版前言

第一版前言

培养天真活泼稍懂事的

孩子 1



身高 2

体重 3

头围 3

胸围 4

血色素 4

体重过轻 5

体重过重 6

坐的姿势 6

行走姿势 7

跑的姿势 8

跳的姿势 9

钻爬动作 9

罚站对身体有害 11

脚踏脚站不好 11

感知特点 12

注意特点 13

记忆特点 14

想象特点 15

思维特点	16
情感特点	16

饮 食 起 居

平衡饮食	17
讲究烹调	20
教吃饭	22
吃饭定时定量定地点	24
细嚼慢咽	26
挑食偏食的对策	28
不“独”食	30
边吃边玩不利消化	32
说笑与呛食	34
零食无节制的害处	35
饭前不训斥孩子	36
单独睡小床与独立能力培 养	37
被褥枕头要适宜	39
睡前室内通风	40
睡前不兴奋	40
睡前盥洗	40
不蒙头睡觉	42
不捏物入睡	42
自己穿脱衣服并非小事	43
教穿脱衣服鞋袜	44
教叠被	45

脱下的衣服不盖在被上	46
妥善放置脱下的衣服鞋 帽	47
打扮孩子四注意	48
四季服装的选择	49
不穿带拉锁的紧腿裤	51
最好穿包住脚趾的凉鞋	52
新旧衣服一样穿	53
打扮孩子四忌	54
有自己的盥洗用具	55
毛巾的大小及使用	56
最好用流动水洗手脸	57
饭前便后用肥皂洗手	57
吮手指的危害	58
定期剪指甲	59
洗澡与预防皮肤病	60
会用手绢	60
不挖鼻孔	61
不捏着鼻子擤鼻涕	61
便盆的选择及清洁	62
大便时应注意的问题	63
不要过多带孩子串门	64
不带孩子去影剧院	66
3—4岁一日生活时间表	67

游 戏

孩子最喜欢游戏	68
寓教育于游戏	69
角色游戏	71
“娃娃家”	72
“开汽车”	73
“医院”	74
结构游戏	74
“搭积木”	75
“插塑片”	76
“堆雪人”	77
智力游戏	77
“说出摸到了什么”	77
“找对”	78
“玩卡片”	78
“辨认形状”	79
“配对”	79
“接龙”	80
“谁先完”	80
“拼图”	81
“找错”	83
“穿彩色珠”	84
归类分类游戏	85
“是谁的衣服”	85
“小商店”	86
“买东西”	86

学习解决问题的游戏	87
“错在哪”	87
“有趣的吸铁石”	87
数数和计量游戏	88
“数扣子”	88
“数家里的东西”	89
“把几拿出来”	89
“描脚印”	89
“玩水”	90
“嬉水”	91
“小小农艺师”	92
“沙和面团”	92
“吹肥皂泡”	93
“风车”	94
体育游戏	94
“拍皮球”	94
“快乐的小动物”	95
“三条线”	95
“石头剪子布”	97
“骑三轮小自行车”	97
“滑滑梯”	98
音乐游戏	98
“小小舞蹈家”	99
徒手游戏	99
“××飞飞”	100
“大灯笼小灯笼”	100
“金锁银锁”	101

“手指点五官”	101
到公园去玩	102
到大自然中去玩	102
玩具的教育作用	103
选择玩具应注意之点	104
2—4岁玩具举例	105
收拾玩具	106

训 练 口 语

清楚地发音	108
丰富词汇	110
说完整的语句	112
连贯地说话	114
讲话有条理	115
准确地回答问题	118
给孩子讲故事	120
教孩子讲故事	122
正确对待孩子的“好问”	124
预防和矫正孩子“口吃”	126
孩子识字的问题	127
孩子背古诗的问题	129

学 习 语 言

教孩子背诵儿歌和诗	132
教孩子欣赏文学作品	133
培养孩子的语言交往能	

力	135
---------	-----

教 点 知 识 技 能

认识家庭	137
教孩子观察	138
观察大自然	140
一起欣赏照片	143
指导看电视节目	144
教点量词	145
手口一致地点数物品	146
认识几何形体	148
分辨早晨晚上白天黑夜	149
教绘画	150
培养兴趣	150
画前准备	152
多画意愿画	154
临摹画与临摹实物	157
学水墨画的问题	159
绘画用大纸好	161
彩色油笔棒	162
彩色铅笔	162
教折纸	163
教用剪子	164
保存美工作品	165
欣赏点音乐作品	166
音乐伴奏下做动作	169
学乐器的条件	170

品 性 培 养

热爱祖国	171
懂礼貌讲文明	173
活泼愉快开朗	174
喜欢帮成人做事	175
关心帮助别人	177
与同伴友好相处	179
不抓不推不咬小朋友	180
爱护小动物	181
会做小主人	182
不把别人的东西拿回家	184
不任性	185
不胆小不蛮干	186
不缠人	187
不怕磕碰	189
勇于克服困难	190
正确对待孩子的哭	191
不随便许诺	194
不迁就	196
不护短	198
不吓唬	200
不哄骗	202
不打骂	203
爱要有分寸	205
要求一致一贯	207
以身作则	209

尊重孩子	211
孩子能做的事自己做	214
鼓励孩子参加竞赛	216
水龙头未关的小事	217
水杯打碎的时候	218
冰棍掉地的时候	220
在墙上乱涂的对策	221
正确对待孩子的“我自 己来”	223
正确评价孩子的行为表 现	225
教孩子正确地表达情感	227
帮助孩子做好入园准备	228

防 止 意 外

紧扣窗户插销	230
谨防脱臼	231
谨防异物入眼耳鼻气管 消化道	232
谨慎放置家用药品	234
谨慎放置家用电器	235
谨防失火	236
培养孩子自我保护能力	237

常 见 病 护 理

佝偻病	240
-----------	-----

维生素 A 中毒	242	上呼吸道感染	266
维生素 D 中毒	243	流行性感冒	267
营养性缺铁性贫血	244	水痘	268
肥胖病	245	流行性腮腺炎	269
龋齿	247	猩红热	270
腺样体发炎	249	细菌性痢疾	271
弱视	249	甲型病毒性肝炎	272
化脓性中耳炎	251	乙型病毒性肝炎	273
非化脓性中耳炎	252	非甲非乙型病毒性肝炎	275
急性支气管炎	252	手足口病	275
肺炎	253	小儿结核病	276
婴幼儿腹泻	254	头癣	277
痄子·痄毒	256	蛲虫病	278
脓疱病	256	蛔虫病	279
急性肾小球肾炎	257	日射病	281
暑热症	258	高热惊厥	281
癫痫	259	疏忽是家庭安全的大敌	282
包茎	260	鼻腔异物	283
遗尿症	261	外耳道异物	284
夜惊	262	烫伤	285
梦游症	263	脱臼	285
梦魇	264	骨折	286
习惯性阴部摩擦	264		

培养天真活泼稍懂事的孩子

2—4 岁的孩子天真、幼稚、纯洁、活泼；身心在迅速发展，在各方面都发生着日新月异的变化。实在是最惹人喜爱的了。

2 岁的孩子开始用语言与人交往，他那带着奶气的语言虽然极为简单，却标志着极为重要的掌握人类交际工具的新里程。到了 4 岁，他能自如地运用母语表示请求、愿望、意见等。

2—3 岁的孩子最容易接受成人的教育，告诉他什么事情该怎样做，他便会顺从地接受并记住。他可以遵守简单的规则和要求。例如，他会根据成人的要求不坐地、不玩土等。到了 4 岁，他能习惯于许多生活规则、集体规则，并且能说出简单的道理。例如，进睡眠室说话就会吵别的小朋友睡觉。

2—3 岁的孩子有独立的要求，喜欢自己脱穿衣服、叠被子，尽管他还不会或不太会，但这种要求很强烈。到了 4 岁，他完全能够独立地穿、脱衣服，叠小被子，还可以自己洗手绢、洗袜子等。他不但这样做，而且以“自己长大了”、“自己的事自己做”引为骄傲。

2—3 岁的孩子乐于助人、喜欢劳动。妈妈刚扫地，他就去拿簸箕；爷爷拿起报纸，他会送来眼镜……到了 4 岁，他能有意识地帮助成人和同伴。例如，同伴哭了他会

帮他擦眼泪；妈妈摆餐桌时他懂得帮助摆筷子等。而且他懂得帮助人是好事。

2—3 岁的孩子有很好的记忆力，他能很快地背会一首儿歌、古诗；跟随成人到过某个亲友家，再路过时他能说出这是谁家。到了 4 岁，他不仅能记住这些，而且能有意意识地记住许多事情，他的理解记忆在迅速提高。

2—4 岁的孩子发展迅速。刚刚懂事的孩子，时时表现出天真无邪、活泼可爱。

身 心 发 展

身高

由于幼儿身体各部分发育速度不同，一般头部发育较早，下肢发育较晚。有时需要分别测量上部量及下部量，以检查其比例关系。上部量是从头顶到耻骨联合，这与脊柱的增长有关。下部量是从耻骨联合上缘到足底，这与下肢长骨的发育有关。3—4 岁时中点由肚脐处移至脐与耻骨联合之间。

测量方法：双脚并齐，脚后跟紧贴量尺，抬头挺胸，两目平视。

简易计算公式：

$$\text{身高(厘米)} = \text{年龄} \times 5 + 80(\text{或 } 75)$$