

详解婴幼儿发育特点，针对性**开发孩子智力**

日常生活习惯中教你**20招**保护**开发大脑**的方案

专家一对一解读和支招，**让你的宝宝更聪明**

300个开发智力潜能的游戏，让孩子在**玩乐中益智健脑**



0~6岁婴幼儿 智力开发全书

生活丛书

北京妇产医院副主任医师 梁爱民 编著

0~6岁婴幼儿 智力开发全书

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁婴幼儿智力开发全书 / 梁爱民编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5384-4739-2

I. ①0… II. ①梁… III. ①婴幼儿—智力开发
IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071030号

0~6岁婴幼儿智力开发全书

编 著 梁爱民
特约编辑 张 靖 郭迎节
选题策划 孙 默
责任编辑 孙 默
封面设计 墨工文化传媒有限公司
制 版 墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 260千字
印 张 18
印 数 1-10000册
版 次 2010年11月第1版
印 次 2010年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 墨工文化传媒有限公司

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN ISBN 978-7-5384-4739-2

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

《0~6岁婴幼儿智力开发全书》讲述了婴幼儿最初几年的大脑智力开发过程。在这段最关键的时期，新手父母们应该如何运用科学的方法，在日常生活中促进宝宝智力的开发？包括智商、情商、语言智能、人际智能、运动智能、音乐智能等多方面的内容。同时，《0~6岁婴幼儿智力开发全书》还从多角度入手，通过游戏、饮食等方法全方位提升孩子的智能。

当个好父母并不容易，除了用心，还是用心。因此，我们编写了这套优生优育系列指导全书。这本《0~6岁婴幼儿智力开发全书》根据不同阶段婴幼儿身心发育的特点，从婴幼儿体格特点、营养益智、智能训练、智力培养注意事项等知识出发，指导父母在养育宝宝的过程中科学合理地进行育儿，为0~6岁的宝宝提供了完美的智力开发计划。

本书从认知能力、语言能力、运动能力、行为能力、数学能力、益智游戏等方面展开，全面而清晰地讲述了各阶段宝宝的智力开发计划。全书图文并茂，通俗易懂。相信一定能让新手父母们受益匪浅，助您养育出健康聪明的宝宝。

梁爱民



目录

CONTENTS



PART 1



孩子的大脑发育可以说是父母最关心的问题。从胎教到幼教，每一个教育环节无不渗透着父母的殷殷爱心。当孩子的大脑处于开发期时，父母一定要抓住最佳开发时间，采用引导式、配合式或国学经典诵读式来开发大脑的潜力。同时，父母更要做好对孩子大脑的保护工作，以免出现意外伤害，从而影响到孩子大脑的发育。

婴幼儿大脑的开发

1 智力之源：大脑开发与保护



保护好儿童大脑，就是最好的开发·····	13
引导式广度训练，全方位开发大脑·····	16
互动配合式教育，更利于大脑开发·····	20
国学经典诵读，左右大脑同步开发·····	23

2 智力的补品：健脑益智食材

母乳，天赐健脑益智佳品·····	26
蔬菜，绿色造就天才·····	30
鱼类，扩充大脑的容量·····	35
糙米，大脑的主食·····	40
禽蛋，补充脑细胞·····	43
豆类，让大脑更活跃·····	45
坚果，提高脑功能·····	49
水果，增强大脑生命力·····	54
体操，简便式强脑益智·····	58

3 智力的快车：健脑益智运动

按摩，立体式开发大脑·····	61
爬行，开拓智力潜能·····	64
对称涂鸦，协调开发左右脑·····	66
画“∞”，增进左右脑的“整合”·····	68
字母+“∞”，促进左右脑的“合作”·····	70
“像8”书写，提升大脑功能·····	72
转头旋颈，180°的健脑·····	74
摇臀摆腿，启动脑部中枢神经·····	75
展臂松肩，对左脑最有利的运动·····	77
屈足舒腱，激活后脑·····	78
弓步固基，给大脑补“氧”·····	80
翻揉耳廓，触摸左右脑的“转换开关”·····	82

挂钩运动，开启大脑“电源”	84
正向触点，点击大脑的“天才按钮”	85

4 智力的手杖：健脑益智游戏

手、语结合，组合式开发右脑	87
动手游戏，改善智能的“杠杆”	90
立体游戏，激发右脑的“强势”	93
逻辑游戏，让左脑更活跃	95
系统训练游戏，恢复脑前庭功能	97

PART 2

人的智

能是以复杂的方式协调作用的，多元智能理论认为每个人都会以丰富的方式表现其特有的天赋，每个宝贝都有自己的强项和弱项，因此，只要开发得当，他们都会在某一方面表现得非常出色。作为家长，应该根据宝贝的智力结构特点，提供更多的机会让宝贝做自己感兴趣的事，而不是按照父母的意愿一厢情愿地约束宝贝。还宝贝一个快乐的童年，让他真正成为他自己，他的未来才会更加快乐，并且真正成功。

婴幼儿能力的培养



1 智力的条件：注意力



察言观色，判断孩子的注意力·····	102
复述故事，提升孩子的注意力·····	104
积木游戏，让孩子更专注·····	106
火柴游戏，廉价有效地培养注意力·····	109
走迷宫，增强孩子的注意力·····	110
拼图，古老的的培养注意力的游戏·····	113
折纸，手工培养注意力游戏·····	115
九种游戏，培养社会性注意力·····	118
多管齐下，纠正儿童注意力不集中·····	122

掌握儿童心理，从心理上培养注意力.....	124
-----------------------	-----

2 智力的窗口：观察力



井井有条，培训儿童观察力.....	127
视觉探索，训练视觉精度.....	130
感官刺激，培养观察力.....	133
看图画，“色”诱孩子的眼球.....	135
全方位训练，智障儿童观察力培养.....	137

3 智力的储存器：记忆力



趣味式记忆，谐音记忆法.....	140
在游戏中记忆，游戏记忆法.....	142
目的性记忆，有的放矢记忆法.....	144
智慧式，理解记忆法.....	146
像形式，直观形象记忆法.....	148
重点式，精选记忆法.....	150
旁征博引式，联想记忆法.....	151
多感官协同，多通道记忆法.....	153
给记忆排排队，分类记忆法.....	155
好读好记忆，口诀记忆法.....	157
找条理式，提纲法记忆.....	160
找规律式，特征记忆法.....	162
实践中强化，让孩子学会自测.....	164
加深印象，重复记忆法.....	166
强力突破，背诵记忆法.....	168
特殊姿势式，单侧体操记忆法.....	171

4 智力的翅膀：想像力



图画故事，让想像力长出翅膀·····	173
绘画能力，培养儿童的想像力·····	175
音乐训练，激发儿童的想像力·····	179
讲故事，激发想像力·····	181
游戏活动，培养想像力·····	183

5 智力的中枢：思维能力



独立思考，拓展思维能力·····	186
积木游戏，开发思维·····	189
学数字，进行思维能力的培养·····	192
丰富幼儿语言，进行思维能力的培养·····	195
学会“分类”，进行思维能力的培养·····	198
善于“比较”，进行思维能力的培养·····	201
棋类运动，发掘思维能力·····	204

6 智力的转换器：创造力



绘画语言，创造力的直观表达·····	207
善于提问，开发创造力·····	210
灵感，创造力的源泉·····	212
启智玩具，开发儿童创造力·····	215
意志力，创造力的推动器·····	217
游戏开发创造力·····	220
动手能力，创造力的实践过程·····	223
孩子的好奇心，创造力的动力·····	226

目 录

7 语言智能与情商开发



0~1岁宝宝,语言开发的铺垫期	230
2~3岁宝宝,语言开发的重要阶段	232
4~6岁宝宝,语言发展的飞跃期	235
自尊自信,提高孩子的情商	238
心理承受力,培养孩子的情商	241
自控能力,增强孩子的情商	244
开朗活泼,高情商孩子的标志	247
沟通能力,营造情商氛围	250
培养同情心,提高孩子情商	253

PART 3

父 母

对子女的养育过程,其实就
是父母对孩子启蒙教育的过程。家庭教
育是开始最早、持续时间最长的,也是对孩子影
响最为宽广和深远的。因此,无论从时间上来说还
是从空间上来说,家庭教育对子女的影响都是其他
教育所达不到的。血缘关系和经济关系,使家
庭成为孩子最直接、最亲切、最
可信赖的教育力量。

幼儿家庭与学校教育



1 智力的天堂:孩子与家庭



父母即孩子的第一个老师	257
-------------------	-----

孩子品德培养，教子第一课.....	260
好习惯，从小培养最重要.....	262
家庭教育，成功实施的方法.....	264

2 智力梦工厂：孩子与学校



幼稚园，孩子的第二个家.....	267
入园焦虑期，帮孩子平安渡过.....	269
远离厌学，父母的好方法.....	271
学校恐惧症，帮孩子克服它.....	274
学习障碍，让孩子远离它.....	277

附 录



0~10岁儿童体格心智发育评价标准参考值（男）	281
0~10岁儿童体格心智发育评价标准参考值（女）	283
小儿按摩常用特定穴位	285

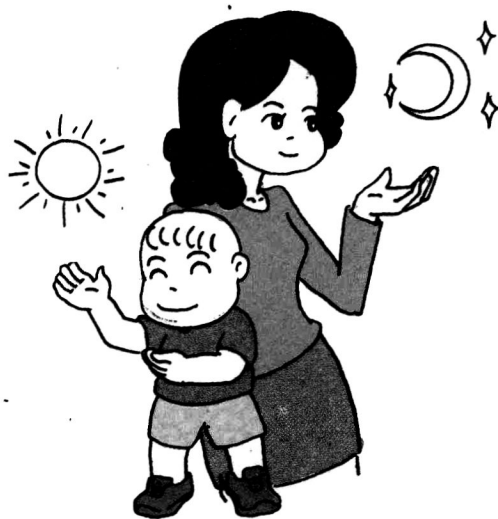
YingYouEr

Kaifa

part 1

婴幼儿大 脑的开发

孩子的大脑发育可以说是父母最关心的问题。从胎教到幼教，每一个教育环节无不渗透着父母的殷殷爱心。当孩子的大脑处于开发期，父母一定要抓住最佳开发时间，采用引导式、配合式或国学经典诵读式来开发大脑的潜力。同时，父母更要做好对孩子大脑的保护工作，以免出现意外伤害，从而影响到孩子大脑的发育。



1 智力之源：大脑开发与保护

孩子的大脑发育可以说是父母最关心的问题。从胎教到幼教，每一个教育环节无不渗透着父母的殷殷爱心。当孩子的大脑处于开发期，父母一定要抓住最佳开发时间，采用引导式、配合式或国学经典诵读式来开发大脑的潜力。同时，父母更要做好对孩子大脑的保护工作，以免出现意外伤害，从而影响到孩子大脑的发育。

保护好儿童大脑，就是最好的开发

孩子的大脑在发育期间十分脆弱，生活中不经意的一些举动或习惯就会导致大脑严重受损。因此，父母要从生活习惯上、饮食营养上、居室环境上、用脑时间上进行合理的调配，从而使宝宝的大脑得到很好的保护。

●● 保护大脑二三事

生长发育期儿童骨骼肌肉尚在生长状态，心脏发育较慢，运动神经的协调功能也未成熟。一旦运动过量，超过自身机能承受能力时，有可能会出现疲劳过度、浑身无力、大脑反应减慢、注意力不集中等反应，甚至肌肉、关节及身体内部器官也会受到损伤，严重影响儿童的正常生长发育。尤其是心肺功能发育较差的儿童，运动时更要循序渐进，严格控制运动的强度和量。因此，专家认为，儿童的各项生理机能尚未发育成熟，每次的运动时间应控制在一个小时之内；运动期间，要每隔十几分钟休息一次；一天的运动量要以运动后孩子不感到疲劳为限。

●● 生活习惯观察

●日常生活中，对儿童大脑的损伤有很多因素，具体表现为以下几个方面：

[不吃早餐] 致使人的血糖降低，出现对大脑营养供应不足的现象。久而久之，容易使大脑受到损伤。

[长期饱食] 致使大脑中被称为“纤维芽细





Part 1 ● 婴幼儿大脑的开发

胞生长因子”的物质明显增多，从而使毛细血管内皮细胞和脂肪增多，致使动脉粥样硬化发生，从而出现大脑早衰和智力减退等现象。

[甜食过量] 甜食富含的糖分，会使孩子血液中的葡萄糖呈饱和状态，降低了食欲，减少了对高蛋白和多种维生素的摄入，导致机体营养失衡，从而影响大脑的发育。

[少言寡语] 孩子若从小就长时间地沉默寡言，会导致大脑中专司语言的叶区发育缓慢，从而影响到大脑的发育。

[蒙头睡觉] 随着棉被中二氧化碳浓度的升高，氧气浓度不断下降，长时间吸入潮湿空气，对大脑危害极大。

[懒于动脑] 增长儿童的依赖心理，加速了大脑的退化，从而影响大脑的发育。

[带病用脑] 孩子在身体不适或患有疾病的时候，还坚持学习，容易对大脑造成损害。

[空气污染] 致使大气中的氧分子减少，而大脑平均每分钟消耗氧500~600毫升。若空气中氧气不足，就会对大脑造成一定的损伤，从而降低了大脑的工作效率。

● 专家方案

[适量食用鱼虾] 鱼虾中含有“脑黄金”之称的DHA，如鳕鱼、鳗鱼、虹鳟鱼、沙丁鱼等，同时还含有丰富的蛋白质、锌、铁等微量元素，因此，父母一定要让孩子多吃鱼虾等食物，来促进大脑的发育。

[适量硬食] 大脑的发育需要各种各样的刺激，孩子多吃硬食，可促进咀嚼功能。咀嚼运动可使面部血液循环加速，使流向大脑的血液量明显增多，因而促进大脑的发育。

[防止肥胖] 科学研究证实，人的智力水平高低与大脑沟回皱褶多少有关，大脑的沟回越明显，皱褶越多，智力水平越高。当孩子摄入脂肪过多时，会使沟回紧紧靠在一起，皱褶消失，大脑皮层呈平滑样，并且导致神经网络的发育也出现差距，从而影响大脑的发育。所以，父母一定要合理地安排孩子的饮食与运动，防止孩子肥胖。

[避免噪声] 科学研究表明，持续的嘈杂声会给孩子的大脑造成无形的压力，并影响孩子的听力和语言能力的发育。因此，父母要为孩子创造一个安静、舒适的环境，从而保护孩子大脑的发育。

[多听音乐] 父母选择适宜的音乐，适时地刺激孩子的大脑，可促进相关的大脑锥体细胞增长树突和树突棘建立更多的联系，从而促进大脑更好的发育。

[充足的睡眠] 科学研究发现，孩子每晚睡眠时间为10小时左右，能使大脑得到充分的休息，从而提高智力发展水平。所以父母一定要培养孩子良好的睡眠习惯，保证睡眠质量。

[芳香居室] 专家研究证明, 柠檬、茉莉和桉树香味, 可以消除孩子的疲劳, 提高大脑的使用功效; 而巧克力香味, 可增强孩子的记忆力。因此, 父母一定要为孩子创造一个温馨而舒适的居室, 以促进大脑的发育。

[预防便秘] 当孩子出现便秘时, 久积于消化道的代谢产物, 会产生大量的有害物质, 如吲哚、甲烷、酚、氨、硫化氢、组织胺等。这些有害物质被肠吸收后, 通过血液循环刺激孩子的大脑, 使脑神经细胞慢性中毒, 从而影响脑的正常发育。因此, 父母要预防孩子出现便秘现象, 一旦发生便秘, 要及时治疗, 以确保孩子大脑的正常发育。

[赤足行走] 居家中, 父母要鼓励孩子赤足行走, 这样不仅可刺激孩子的足底穴位, 而且还能驱除孩子体内积存的静电, 是一种很好的保护大脑的方法。

[让大脑不受到外伤] 让孩子懂得交通安全常识, 不要在马路上玩耍, 乘车出行时要选择安全的车辆。

[阻止顶球运动] 父母一定不要让孩子们用头去顶皮球、足球、橄榄球等, 以免撞伤大脑。

[让大脑不受情感创伤和压力] 如生活中突然出现的火灾、洪水、地震、汽车事故等, 都会刺激到孩子的大脑。父母一定要保护好孩子, 避免他们受到情感上的伤害, 以至于刺激大脑, 出现反应迟钝现象。

知识导读

在日常生活中, 当婴儿哭闹不止时, 父母常常采用“摇晃”的方法来安抚婴儿。如果“摇晃”幅度过大或是动作剧烈, 容易使婴儿脑部受伤。一般6个月以内的婴儿最容易发生因“摇晃”而致大脑受损的现象, 因为此时婴儿颈部肌肉十分软弱, 支撑头部的力量不够, 承受不了轻微的摇晃, 当父母或家人摇晃、抖动婴儿的身体时, 他的头部会来回摇动, 致使大脑组织与颅骨不断相互碰撞, 造成大脑组织受损, 严重地影响了婴儿大脑的发育。所以, 当婴儿哭闹时, 父母最好先用肘弯或其他物品固定住婴儿的头部, 然后小心地摇晃。

智力开发TIPS: 保护宝宝大脑

在日常生活中, 父母除了在生活习惯上对宝宝进行大脑保护外, 还应注意科学、合理地调配饮食。因此, 父母要了解含有以下几种化学元素的食物, 从而全面地保护宝宝的大脑。

[含铅食物] 铅毒极易透过婴儿发育尚不完善的大脑屏障损害大脑, 从而导致孩子智力低下。由于铅毒对孩子大脑的损害是永久性的, 因此, 欧美国家把铅毒视作儿童智能发育的“第一杀手”。日常饮食中含有铅毒的食品有爆米花、皮

蛋、罐装食物及饮料等。在制作爆米花的过程中，机罐受高压加热后，罐盖内层软铅垫表面的铅，有一部分会变成气态铅，钻入到米花里，孩子食用时就会损害孩子的大脑；在制作皮蛋的过程中，制作原料中含有氧化铅和铅盐，铅具有极强的穿透能力，因此，让孩子吃皮蛋也会损害大脑的发育。

[含铝食物] 世界卫生组织提出人体每天摄铝量不应超过60mg，超出这个数后，会损伤到人类的大脑，导致记忆力下降，思维能力迟钝。日常生活中最常吃的含铝食物就是油条。因此，生活中，父母一定要注意孩子及大人的早餐不能以油条为主，两根油条的含铝量就超过了60mg；同时，使用铝锅烹饪食品或烧开水对人体健康也极其不利，家长最好不要使用。

[含过氧脂质的食物] 过量地摄入过氧脂质，会促使人的大脑早衰或痴呆。含有较多的过氧脂质的食品主要有油温在200℃以上的煎炸类食品，长时间地受阳光曝晒的食物，如熏鱼、烧鸭、烧鹅、炸鱼、虾的油，以及鱼干、腌肉等。因此，父母最好让孩子少吃或不吃以上食品，避免过氧脂质对大脑的损伤。

[含味精较多的食物] 孕妇及周岁以内的婴儿禁食味精或含味精的食物，如方便面、各种汤类等，因为味精会引起周岁以内的婴儿脑细胞坏死。

[过咸食物] 过咸食物会损伤人的动脉血管，影响脑组织的血液供应，导致智力迟钝，记忆力下降。因此，父母不要让孩子食用过咸的食物，避免食物中的盐类对大脑造成伤害。

引导式广度训练，全方位开发大脑

当孩子具有自己独特的思维能力时，对父母的言语有时候会表现出一定的叛逆性。因此，父母在开发孩子大脑的时候，要根据孩子的个性表现，进行针对性的引导式开发。在开发过程中，常常要从逻辑思维方面、感官方面、艺术角度和阅读的角度进行，以促使孩子的大脑得到全面的发育。

●● 开发大脑二三事

“广度训练开发大脑”是指通过身体的所有感官去感知事物，把客观事物所具有的形状、颜色、声音、空间、位置以及表现出的种种特性，大量地储存在大脑里。父母在对孩子进行引导式广度训练时，要特别注意多为孩子提供认知事物的机会，然后再通过一些游戏或者与其相关联的活动来达到训练的目的。比如学习写出“白”字，同时让孩子联想组词如“白色”、“白云”、“白面”、“白眼”等。这样，通过引导式训练，多启发孩子的观察力、思考力、联想力，尽可