

婴幼儿健身操

〔日〕高口保明 著



世界知识出版社

婴幼儿健身操

〔日〕高口保明 著

刘雷 金峰 译

海燕 校

世界知识出版社

(京)新登字 021 号

责任编辑:孙建廷

封面设计:丁 品

婴幼儿健身操

[日]高口保明 著

刘雷 金峰 译 海燕 校

世界知识出版社出版发行

(北京东单外交部街甲 31 号 邮政编码:100005)

北京东远电子公司照排部排版 中国科学院印刷厂 印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 32 开本 印张:5.5 字数:118000

1992 年 9 月第 1 版 1992 年 9 月第 1 次印刷 印数:1—8000

ISBN7-5012-0519-1/G·117 定价:3.40 元

目 录

第一部 婴幼儿健身操

第一章	聪明健康的婴幼儿.....	2
	竭尽全力的母亲们.....	2
	聪明健康的婴幼儿.....	3
	培养健康婴幼儿的秘诀.....	3
	愿所有的孩子茁壮成长.....	4
	婴幼儿健身操的积极作用.....	6
第二章	普及健身操的障碍.....	9
	日本的家长们对健身操尚不够重视.....	9
	不相信婴儿的生命力.....	10
	母亲们对健身操的恐惧感.....	12
	某些医生的狭隘认识.....	13
	偏爱用药而厌恶锻炼的日本人.....	13
第三章	现代育儿的弊病.....	17
	关于婴幼儿健身操在日本的宣传推广问题.....	17
	儿童发育好但运动能力差.....	18
	肥胖儿与“豆芽菜”.....	22

周围环境对孩子的影响	21
温柔育儿与奢侈育儿	26
孩子健康状况不佳	28
婴幼儿健身操应列入现代育儿方式中	29
 第四章 健身操与孩子的成长	31
婴幼儿健身操在苏联获得巨大成功	31
按摩的生理意义	35
运动的生理意义	36
健身操的教育意义	37
健身操使现代育儿方法更趋完善	38
 第五章 开始做操之前	40
首先应注意的问题	40
健身操的几条原则	46
应绝对避免发生的问题	49
做健身操所需要的时间	51
不适合做健身操的症状	52
 第六章 婴幼儿健身操	53
关于健身操各阶段的项目	53
健身操的顺序与次数	53
手和脚的握法	54
1.5—3个月婴儿的按摩操	55
3个月婴儿的反射操	63
4—5个月婴儿的姿势操	70
6—9个月婴儿的爬行操	77

10—13个月婴幼儿的站立操	85
一岁零两个月至一岁零五个月幼儿的行走操 ...	91
一岁零六个月至二周岁幼儿的行走操	97
介绍几种健身操之外的健身游戏	103
第七章 健身操可以培养融洽的母子关系	109
复杂的母子关系	109
实施健身操时的母子关系	111
健身操是母亲和孩子共同进行的活动	113
做婴幼儿健身操给母亲带来的喜悦	114

第二部 锻炼育儿

第八章 新型育儿观	118
真正健康的优良儿	118
相信孩子的生命力	119
育儿方法要与孩子月龄、年龄相适应	121
保护与锻炼之间的关系	122
正确对待孩子的个性差别	123
第九章 积极推行锻炼育儿	125
锻炼及其效果	125
空气浴	127
室外空气浴	128
日光浴	129
干布摩擦	131

利用水进行锻炼.....	132
少穿衣服与通风换气.....	132
饮食方面的锻炼.....	134
怎样使孩子睡得好.....	144
逗孩子玩的科学.....	146
如何引导孩子玩耍.....	146
养成良好的排便习惯.....	149
 第十章 合理的教养.....	 153
爱孩子的方式.....	153
鼓励的方式.....	155
合理与不合理的惩罚.....	156
 第十一章 乐观的育儿.....	 158
锻炼育儿与积极育儿.....	158
正确的健康观.....	159
创造良好的育儿环境.....	160
切忌神经质.....	161
耐心等待.....	162
树立自信心.....	163
疾病并不可怕.....	164
乐观育儿才是母亲应有的态度.....	166

第一部

婴幼儿健身操

第 一 章

聪明健康的婴幼儿

· 竭尽全力的母亲们

每天都有不少年轻的母亲来到我们医院和保健所育儿咨询室。她们总是不厌其烦地打听“怎样能让自己的小宝宝多吃些奶？”“怎样能使宝宝再长胖些？”“小宝宝怎样才能早些学会爬？”等等。

现在的年轻母亲们已经普遍掌握了科学的育儿方法，孩子们的身体也比过去健康多了。当然，其中也还有些瘦弱有病的孩子，但绝大多数孩子食欲很好，体重也正常。因此可以说，大多数母亲的育儿方法是正确的。

然而，这些年轻的母亲们却并未满足，她们总是向医生、保健人员或营养师提出一个又一个问题。为了使自己的孩子更健康、更聪明，她们甚至还要向心理学家或教育家求教更进一步的育儿方法。

母亲们的努力与热情固然不能否定，但其结果却未必都很理想。本书旨在向这些热心的母亲们介绍一些切实可行的育儿方法。

聪明健康的婴幼儿

我现在每天要接待二三百名前来进行育儿咨询的孩子，这些孩子当中有许多非常出众的健康儿。战前，这样的孩子是很少见的，现在已越来越多，至少每10个或20个孩子中就有一个人。

这些健康儿具有以下特点：

第一，精神非常好，充满活力，总是面带微笑。在家里极少哭闹，甚至在医院做检查时也不会因为压舌板伸进嘴里而惊恐不安。

第二，面色红润，营养状况良好。稍胖，皮肤富有弹性，有光泽，肤色正常。

第三，很少生病。稍有感冒或咳嗽不用医治自己也会好起来。所以，除了打预防针外，几乎用不着去医院。

第四，睡眠很好，食欲旺盛。能独自一人兴致勃勃地玩耍。肌肉与骨骼发育良好，体型健美，运动机能发达。

总之，他们给人的第一印象是健康、活泼、生命力旺盛。用医学语言来说就是：身体各器官与组织机能均处于最佳状态。

培养健康婴幼儿的秘诀

我常常问一些母亲：“您的孩子真活泼可爱！您是怎样养育这孩子的？一定在这孩子身上花了不少心血吧？”然而，出乎我的意料，多数答复却是：“不，我并没有花多少心血，只是这孩子比较好带。”

那么，是否健康儿一生下来就比一般孩子健康得多？还是

由于继承了健康父母遗传基因的缘故呢？

经调查，似乎并不单纯是这些原因。我对健康的婴幼儿进行了多方调查，总结出几点共同之处：

首先，任何一个健康婴幼儿母亲的育儿方法都不是死板、教条的，她们对养育自己的孩子充满信心。其次，对营养、衣着、卫生以及其他方面也都非常注意。但她们从不去做过多的努力或采取过分的保护措施。此外，很多母亲都不给孩子穿戴过多，孩子出生后不久即对其进行空气浴、日光浴，并给孩子做健身操；也就是说，对这些健康儿都施行了我所主张的“锻炼育儿法”。

这些孩子当中，凡是认真进行健身操锻炼的，个个体型优美，表情生动，动作灵活。

我期望所有婴幼儿都能成为健康、活泼、可爱的孩子。

愿所有的孩子茁壮成长

怎样才能使婴幼儿都成为健康儿呢？健身操对婴幼儿的成长发育能够起到相当大的积极作用。这是众所周知的答案。根据长期育儿咨询及研究工作的经验，我坚信这一点。

战前，我曾在中国东北从事幼儿保健研究，特别是佝偻病的防治工作。因此，我非常清楚：日光浴是孩子健康成长发育必不可少的一种锻炼方法。战后，我又将健身操与积极进行日光浴锻炼结合在一起。说起来，这里还有一段有趣的插曲。

我记得，那是在1950年。当时，我担任神奈川县的母婴卫生科科长。那时评选健康孩子的标准是神奈川式的，即除了检查孩子的身高、体重、智力及运动能力外，还要涉及母亲在家庭中的育儿方法。作为神奈川式竞选活动的一名评选员，我与

县里其他一些有名望的儿科医生一起出席了川崎市地区健康儿的评选会议。

接受评选的婴幼儿当中，有一个7个月的男孩，他全身黝黑，四肢及躯干肌肉结实有力，看上去简直不像是日本孩子。他的目光炯炯有神，脸上有一种神气活现的表情。当我用双手拉他时，他很快地站了起来，然后拉着我的两手，双脚蹬着我的腹部向上攀登。我好不容易才控制住他的身体平衡，将他放回床上。这样的孩子现在确已不多，但在当时食物与住房条件恶劣、奶粉也实行配给制的条件下，能有这样的孩子实在令人惊叹。

那时，在神奈川县有许多日本人与黑人的混血儿。这孩子体格不像日本人，并且肤色黝黑，因此，我不由地把目光投向孩子的母亲。然而，我的怀疑是错误的。孩子的母亲察觉出我的疑虑，立刻解释说：“大夫，这不是混血儿，是日光浴的缘故。”我尴尬得无地自容——做为一名专门从事幼儿保健工作的研究人员，居然分不清阳光照射与混血儿肤色的不同。

经过仔细询问才得知，这孩子从出生后第二个月开始，连续做了两个月的全身日光浴（每天30分钟），结果，孩子肤色黑得连母亲也感到惊讶。这位母亲还根据“妇女之友”杂志社出版的《婴幼儿体操》一书给孩子做健身操。另外，每天给孩子吃两次奶制品以外的辅助食品，并且经常让孩子进行爬行训练。自然，这孩子还从未得过病。因此，大家一致同意这个孩子当选为“健康优良儿”。

正是从那时起，我便对婴幼儿健身操及日光浴锻炼产生了浓厚的兴趣。从那时起我就主张：要培养真正强健的孩子，必须在日本的育儿方法中加入“锻炼”这一要素。我在拙著《分娩与育儿》一书中写到：“在育儿方法中，日光浴、空气浴、健身

操是必不可少的。”在平时的育儿咨询工作中，我也一贯主张母亲应致力于实施空气浴、日光浴、健身操及耐寒等项锻炼。

特别是1965年，为了将苏联的婴幼儿健身操介绍到日本来，我与同事们一起开始了研究和实践活动，并撰写了《婴幼儿健身操》一书。我坚信，通过对孩子实施健身操及推广锻炼育儿，必定会使日本的每一个孩子都成为健康优良儿。

婴幼儿健身操的积极作用

任何一个赞成我们的意见、理解我们的指导方法、并且积极给孩子做健身操和进行日光浴锻炼的母亲都会收到可喜的效果。

我们访问了一些热心给孩子做健身操的母亲，我们把与她们谈话的记录进行了归纳整理，在此介绍给读者。

1. 只要一做健身操，孩子总是非常高兴。即使在孩子情绪不好时，健身操也会使孩子高兴起来。

2. 睡眠得到改善。孩子睡得实，而且入睡快。

3. 孩子不再爱哭闹，精神非常好，很活泼。

4. 食欲好转，改变了过去食欲不振、不爱吃牛奶的毛病。体重有所增加。

5. 颈部较早即能立稳。与一般孩子相比，翻身、坐、扶着东西站及行走等动作都掌握得较早。

6. 消除了便秘现象。靠母乳喂养的婴儿不再拉奶瓣或绿色便。

7. 肌肉发达，手脚有力，身体结实健壮。

8. 鸡胸、扁平胸逐渐恢复正常，成为体型优美匀称的孩子。

9. 能很好地掌握身体平衡,动作敏捷,较早学会跑,摔倒后一般不会受伤。

通过下面的报告向读者介绍一下婴幼儿健身操对孩子身心发育所产生的影响:

1. 临床实践表明,婴幼儿健身操对肥胖症、皮肤无光泽无弹性、假性贫血、食欲不振、肌肉发育不良、肌肉松弛症、便秘、小儿哮喘等症状具有疗效。另外,对过于老实、不活泼的孩子以及对刺激反应不明显的孩子也有改善作用。

2. 对 202 位母亲的调查结果:

a. 实施健身操的情况:坚持做健身操超过 6 个月者占 71.2%;做健身操不满 6 个月者占 24.8%;未做健身操者占 4%。

b. 对健身操的看法:认为有益者占 87.5%;不表态者占 12.5%;认为无益者为零。

c. 进行健身操锻炼后孩子的变化:

●做健身操不满 6 个月孩子的变化:

比以前活泼者占 55.3%,情绪愉快者占 44.6%,睡眠改善者占 39.2%,食欲增进者占 34.8%,便秘消除者占 28.6%,皮肤出现光泽者占 26.8%,发育好转者占 16.9%,消除吐奶现象者占 8%。

●做健身操超过 6 个月孩子的变化:

身体健壮、肌肉结实者占 50%,饮食适应能力增强者占 44.6%,改善发育状况者占 26.5%,减少感冒者占 18.7%。

3. 通过育儿指导卡片进行调查的结果:

a. 运动机能发育状况(单位:月)

	头部立稳	翻身	坐	爬	扶持行走	行走
一般婴幼儿	3.8	6.5	6.9	8.6	10.5	12.8
实施健身操婴幼儿	3.3	5.3	6.8	7.7	9.2	11.7

b. 饮食方面的发育状况(单位:月)

	夜间不再喂奶	开始添加辅食	每日喂两次饭
一般婴幼儿	3.4	4.5	6.9
实施健身操婴幼儿	2.6	4.2	6.3

c. 满一周岁(1岁—1岁零1个月)可以独自行走的比例(单位:人)

	调查数	能行走者	比率(%)
一般婴幼儿	209	131	62.7
实施健身操婴幼儿	90	71	78.7

第 二 章

普及健身操的障碍

日本的家长们对健身操尚不够重视

婴幼儿健身操在育儿方面具有良好的作用，但日本的父母们对此却尚未充分重视。婴幼儿健身操是在第二次世界大战时期传入日本的。那时，已故的东宫侍医长佐藤久博士赴德国学习婴幼儿健身操，回国后他便与《妇女之友》编辑部的先生们一起对婴幼儿健身操进行探索和实践，并在日本大力宣传。战争结束后又有两三位热心的医生（松村龙雄教授、本田文夫教授等）为普及婴幼儿健身操做了不懈的努力，但他们都未取得理想的成果。50年代，日本出现了一些健身操指导手册，电视、杂志等也纷纷对婴幼儿健身操进行大力宣传。从那时起，日本的母亲们才逐渐对健身操有了认识。我本人也为健身操的普及工作尽了微薄之力。但实际上，婴幼儿健身操的普及应归功于近年来出现的“健身操热”。

然而遗憾的是，大规模的宣传并未使更多的母亲真正将健身操付诸实践。我没有做过准确的调查，从全国范围来说，估计实施健身操的母亲大概不到20%（包括每天坚持做或时做时停的母亲）。现在，父母们非常热衷于为孩子添加果汁及其他辅助食品，日光浴也逐渐被人们重视起来。我虽然不敢奢

望父母们对健身操也抱有像对待辅食那样的热忱,但我希望,至少也要像对待日光浴一样,也应给予健身操一定的重视。

那么,为什么实施健身操的父母们如此之少呢?原因是多方面的,其中最主要的是对健身操采取不信任态度。我准备对这些父母们的想法及感受进行一番具体的调查,目的是帮助他们充分认清其想法中的错误,让他们积极地、不间断地给孩子进行健身操锻炼,使健身操百分之百地发挥作用。

不相信婴儿的生命力

不愿给孩子做健身操的根本原因是:父母们都觉得婴儿的身体很弱,容易得病,甚至容易死亡,因此他们错误地认为:“育儿当中最重要的是保护,所以只把精力放在营养及预防疾病上就万事大吉了。”还有些父母认为:“让孩子赤身裸体做操,万一感冒了可不得了。健身操锻炼嘛,等孩子长大一些再考虑也不迟。”

听起来,这似乎也有些道理。孩子的确容易患病,死亡率相对来说也是较高的。但是,这个结论下得有些为时过早。

现在的婴儿与过去相比,健康水平有了惊人的提高。发育、营养状况良好,发病率也大幅度下降,即使发病,其程度也比以前轻得多。

我调查了婴儿的死亡率,在30年代,100个新生儿到满周岁时至少有10个死亡。但是现在却完全不同,到满周岁时,100个孩子中只有0.8人死亡,而且其中2/3的孩子是死于出生后一个月之内。这些死亡大部分是由于分娩时难产、婴儿先天性异常及早产所造成的。如果除去这些原因,在育儿当中,孩子的死亡率只有2—3%。