



祁涛 王正名 庄丽华 主编

魏云生 刘宪荣 编著

独生子女父母必读

轻工业出版社

独生子女父母必读

祁涛 王正名 庄丽华 主编

魏云生 刘宪英 编著

轻工业出版社

独生子女父母必读

祁涛 王正名 庄丽华主编

魏云生 刘宪英 编著

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路25号)

轻工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 1/32 印张: 11 字数: 230千字

1989年4月 第一版第一次印刷

印数: 1—9000 定价: 4.60元

ISBN7-5019-0604-1/G·028

内 容 提 要

在独生子女日益增多的今天,“小皇帝”、“小太阳”、“小公主”,“小囚徒”这些新情况、新问题相继出现,这广为社会各界所关注。

本书将告诉您,如何使独生子女在科学的理论和方法指导下,在优良的教育、适宜的环境中成长为名符其实的宝贵人才。

本书对独生子女的生理、心理、智力的健康发展、科学喂养、小儿常见疾病的预防和治疗,以及独生子女家庭和环境,作通俗易懂、深入浅出,有启迪作用的论述,较详细地介绍了优化培育的方法和途径。此书具有较强的科学性、趣味性和实用性,是一本父母必读的育儿佳作,也是帮助独生子女家庭、幼教工作者、保育工作者进行科学育儿的良师益友。

序

独生子女的优化培育，是当今人们十分关注的社会问题，已成为一门新兴学科。它涉及的范围很广，既有社会环境、家庭环境的因素，又有家长自身素质的因素；既有先天优生的因素，更少不了后天优化培育的因素。它集社会学、伦理学、优生学、生理学、心理学、营养学、教育学、医药学于一炉。

随着独生子女日渐增多，独生子女的成长已变成三代人的问题。祖父母、外祖父母、父母，无不希望自己的子女健康强壮、聪明伶俐，成为国家的栋梁，成为民族的希望。

爱子之心，人皆有之。“望子成龙”、“望女成凤”，四个祖辈、两个父辈围着一个“小太阳”旋转，即使转得头昏眼花，也乐在其中，独生子女成了“家庭的中心”。然而，人们在思考着这样一个问题：这些患有“四二一”综合症的孩子，能否在20年后真正地担起续写中华民族历史的重任？

独生子女优化培育的研究，是时代和社会的需要。正因为它是一个新问题，迄今，此类书籍，国内外出版甚少。《独生子女父母必读》这本专著的出版，对于下一代的健康成长，对于祖国的繁荣昌盛，无疑是很有积极意义的。

本书的几位编著者，在教学、临床、科研方面有较深的造诣，尤为可喜的是他们多年来，对独生子女的优化培育做了不少研究工作，积累了丰富的实践经验。编著者以广博的知识，从各个领域或不同角度论述独生子女的优化培育，内

容丰富、新颖，深入浅出，通俗易懂。对社会各层次的父母、幼儿教师、保育工作者、医务工作者，都是一本有益的参考书。

管鹏声

1988年7月

前 言

今日之婴幼儿，明日之栋梁材。乃国家民族之希望，21世纪是他们的。

独生子女的生活条件、成长环境较我国长期存在的多子女家庭有别，以致在身体、性格、心理等方面与多子女家庭有异。什么“小皇帝”、“小太阳”、“小公主”，也有“小囚徒”之说。这些当今我国出现的新情况、新问题，广为社会学家、教育工作者、医务工作者所关注，也为千百万父母、爷爷、奶奶、外公、外婆们所焦虑。如何使独生子女在科学的理论和方法的指导下，在优良的教育、适宜的环境中成长为名符其实的宝贵人才，这就是我们编写此书的社会意义及现实意义。

本书从优生学、心理学、教育学、社会学、人际学、伦理学、营养学、医药学等方面，试图对独生子女的生理、心理、智力、科学喂养、小儿常见疾病的预防和治疗以及独生子女家庭和环境作通俗易懂、有启迪作用的论述，较详细地介绍了优化培育的方法和途径，以期达到独生子女优化培育的目的。

本书由祁涛（负责1、4、6章）、王正名（负责第3章及附录）、庄丽华（负责第7章）、魏云生（负责2、5章）、刘宪英（负责第8章）等五位同志编写，第1章还得到董守诚同志的支持。

在编写过程中，参阅了国内外一些著名教育学家、心理学家、营养学家的研究新成果，以及近年来具有新颖观点的

有关独生子女教育的资料，使本书在理论性和实用性方面更趋完善。在书末仅列出主要参考书目，未能将其他报刊杂志的资料来源一一列出，在此谨向这些作者表示衷心感谢。

云南中医学院副院长、儿科专家管鹏声教授，对本书的编写给予热情支持，并作序，在此一并致谢。

由于时间仓促，水平有限，错误难免，乞望指正。

编 者

1988年6月

目 录

第一章 概述	(1)
一、独生子女优化培育的意义及目的.....	(1)
二、独生子女优化培育的对象和内容.....	(4)
三、独生子女优化培育与成才.....	(6)
第二章 婴幼儿的生理与心理特点	(11)
一、新生儿的生理与心理特点.....	(11)
(一) 新生儿的生理特点.....	(11)
(二) 新生儿的心理特点.....	(14)
二、一周岁内幼儿的生理与心理特点.....	(15)
(一) 一周岁内幼儿的生理特点.....	(15)
(二) 一周岁内幼儿的心理特点.....	(18)
三、1~3岁幼儿的生理与心理特点.....	(25)
(一) 1~3岁幼儿的生理特点.....	(25)
(二) 1~3岁幼儿的心理特点.....	(27)
四、学龄前儿童的生理与心理特点.....	(30)
(一) 学龄前儿童的生理特点.....	(31)
(二) 学龄前儿童的心理特点.....	(32)
第三章 科学喂养	(37)
一、哺乳要素.....	(37)
(一) 哺乳前的准备.....	(37)
(二) 对哺乳的正确认识.....	(38)
(三) 哺乳的时间.....	(40)
(四) 哺乳时应注意的几点.....	(40)

二、影响乳汁的因素.....	(41)
(一) 丰富合理的营养.....	(41)
(二) 坚持哺乳.....	(42)
(三) 保持舒畅愉快的情绪.....	(42)
(四) 保持良好的生活规律.....	(43)
〔附〕.....	(43)
(一) 辅食.....	(43)
(二) 断奶.....	(44)
(三) 人工喂养.....	(45)
(四) 混合喂养.....	(48)
三、婴幼儿的热能饮食.....	(52)
(一) 热能饮食有哪些.....	(52)
(二) 饮食是怎样转化为热能的.....	(52)
(三) 热能饮食的最佳比例.....	(52)
(四) 热能需提供哪几方面的需要.....	(53)
(五) 热能平衡.....	(54)
四、六大营养素.....	(54)
(一) 蛋白质.....	(55)
(二) 脂肪.....	(57)
(三) 碳水化合物(糖类).....	(58)
(四) 维生素.....	(59)
(五) 矿物质(无机盐).....	(63)
(六) 水.....	(67)
五、营养与智力.....	(68)
(一) 脂类与智力.....	(69)
(二) 蛋白质与智力.....	(69)
(三) 碳水化合物(糖类)与智力.....	(69)

(四) 维生素与智力·····	(89)
六、科学营养观·····	(70)
(一) 什么是科学的营养观·····	(70)
(二) 科学的膳食调配·····	(71)
(三) 合理的烹饪、加工与储存·····	(73)
(四) 3~6岁幼儿菜肴的烹调要求·····	(77)
食盐的使用·····	(79)
糖的使用·····	(79)
(五) 幼儿四季食谱·····	(80)
(六) 日本幼儿园盒饭·····	(87)
七、幼儿疾病的膳食调理·····	(96)
(一) 基本膳食·····	(97)
(二) 特殊膳食·····	(98)
(三) 介绍几种幼儿疾病的膳食调理·····	(100)
八、小儿食疗·····	(102)
(一) 食疗简介·····	(102)
(二) 介绍几种小儿疾病的食疗方法·····	(103)
1 感冒·····	(103)
2 咳嗽·····	(104)
3 百日咳·····	(106)
4 泄泻·····	(106)
5 厌食·····	(108)
6 小儿疳积·····	(108)
7 遗尿·····	(109)
8 贫血·····	(110)
9 其他·····	(111)
【附】·····	(113)

奶水不足及回乳食疗方十则·····	(113)
第四章 独生子女的智力培养 ·····	(116)
一、智力简述 ·····	(116)
(一) 什么是智力·····	(116)
(二) 智力结构·····	(117)
(三) 智力与知识·····	(124)
(四) 智力的形成与发展·····	(127)
(五) 智力开发的最佳时期·····	(131)
(六) 智力测定·····	(132)
二、独生子女分期智力综合培育 ·····	(144)
(一) 新生儿期·····	(145)
(二) 婴儿期·····	(145)
(三) 幼儿期·····	(146)
(四) 学龄前期·····	(146)
(五) 小学期·····	(147)
(六) 中学期·····	(148)
三、独生子女智力(要素)的培育内 容及方法 ·····	(150)
(一) 促进感知能力的发展·····	(150)
(二) 重视有意注意的培养·····	(151)
(三) 培养良好的记忆力·····	(155)
(四) 扩展丰富的想象力·····	(159)
(五) 发展灵活的思维能力·····	(162)
(六) 加强语言及表达能力的训练·····	(164)
(七) 养成良好的观察习惯·····	(166)
四、游戏与智力 ·····	(169)
(一) 游戏促进大脑功能的发展·····	(169)

(二) 游戏培养观察力和想象力·····	(169)
(三) 游戏发展注意力和记忆力·····	(170)
(四) 游戏促进思维能力的发展·····	(170)
五、音乐、舞蹈与智力·····	(171)
六、智力差异应扬长救短·····	(173)
第五章 父母的心理品格对独生子女的影响·····	(177)
一、做称职的父母·····	(177)
(一) 父母应具有优良的心理品格·····	(177)
(二) 父母必须了解和掌握幼儿的生理和 心理发展特点·····	(178)
(三) 父母要有威信·····	(180)
(四) 真正的爱孩子·····	(181)
二、父母与独生子女间的心理学问题·····	(183)
(一) 父母对子女的心理影响·····	(183)
(二) 父母与独生子女的特殊心理·····	(185)
(三) 独生子女的家庭教育·····	(187)
第六章 环境与优良品质形成的关系·····	(191)
一、良好的环境是培育优良品质的条件·····	(191)
(一) 家庭环境·····	(191)
(二) 幼儿园环境·····	(195)
(三) 社会环境·····	(196)
二、幼儿教师的素质是培育独生子女优良品格的 关键·····	(199)
(一) 忠诚党的教育事业是每位教师应具备 的品质·····	(199)
(二) 教师的爱是培育好儿童的巨大力量·····	(199)
(三) 教师良好的意志品质对儿童心理品质的	

发展有着直接而深远的影响.....	(200)
(四) 教师广泛的兴趣、爱好是促进儿童智能发展的动力.....	(201)
(五) 教师的多种能力是培育幼儿成才的基础.....	(201)
三、儿童道德品质的形成与发展.....	(205)
(一) 儿童的道德认识.....	(205)
(二) 儿童的道德情感.....	(208)
(三) 儿童的道德行为.....	(209)
第七章 婴幼儿的常见疾病和预防.....	(211)
一、对小儿常见病症状的认识.....	(211)
(一) 哭闹.....	(211)
(二) 发热.....	(212)
(三) 呕吐 (附漾奶)	(213)
(四) 腹泻.....	(214)
(五) 腹痛.....	(214)
(六) 呼吸困难.....	(215)
(七) 惊厥.....	(216)
(八) 多汗.....	(217)
(九) 皮疹.....	(218)
(十) 紫绀.....	(219)
(十一) 黄疸.....	(220)
(十二) 血尿.....	(221)
(十三) 智能落后.....	(222)
(十四) 肥胖症.....	(223)
二、新生儿疾病.....	(224)
(一) 正常新生儿的特殊现象.....	(224)

(二) 小样儿.....	(226)
(三) 新生儿破伤风.....	(227)
(四) 新生儿肺炎.....	(227)
(五) 特发性呼吸窘迫综合症.....	(228)
(六) 新生儿出血症.....	(228)
(七) 新生儿硬肿症.....	(229)
(八) 脐疝.....	(230)
(九) 斜颈.....	(230)
(十) 脱水热.....	(231)
三、婴幼儿疾病.....	(231)
(一) 维生素缺乏病.....	(231)
1. 夜盲症.....	(231)
2. 佝偻病.....	(232)
3. 出血不容易止.....	(232)
(二) 呼吸系统疾病.....	(233)
1. 感冒.....	(233)
2. 气管炎.....	(233)
3. 肺炎.....	(234)
(三) 消化系统疾病.....	(234)
1. 厌食、偏食.....	(234)
2. 急性胃肠炎.....	(235)
3. 婴儿肠绞痛.....	(236)
4. 阑尾炎.....	(237)
5. 常见的肠寄生虫病.....	(237)
(四) 心血管系统疾病.....	(239)
1. 先天性心脏病.....	(239)
2. 后天性心脏病.....	(241)

(五) 泌尿系统疾病.....	(244)
1. 遗尿.....	(244)
2. 尿频.....	(244)
3. 排尿困难.....	(245)
4. 尿路感染.....	(245)
(六) 五官常见疾病.....	(246)
1. 耳病.....	(246)
2. 鼻病.....	(247)
3. 眼病.....	(247)
4. 口腔病.....	(248)
5. 咽喉病.....	(249)
6. 脖子上的疙瘩.....	(250)
7. “危险三角区”.....	(250)
(七) 常见皮肤病.....	(250)
1. 婴儿湿疹.....	(250)
2. 药物疹.....	(251)
3. 脓疱病.....	(251)
4. 胎垢.....	(252)
(八) 幼儿精神疾病.....	(252)
1. 儿童精神分裂症.....	(252)
2. 儿童狂躁抑郁性精神病.....	(252)
3. 多动症.....	(253)
(九) 小儿常见传染病与预防接种.....	(253)
1. 病毒性肝炎.....	(253)
2. 细菌性痢疾.....	(254)
3. 猩红热.....	(255)
4. 流行性腮腺炎.....	(256)

5. 水痘·····	(257)
6. 百日咳·····	(258)
7. 麻疹·····	(259)
8. 肺结核·····	(260)
9. 预防接种·····	(260)
四、家庭护理常识·····	(262)
(一) 新生儿护理·····	(262)
(二) 婴幼儿护理·····	(263)
第八章 遗传与优生 ·····	(268)
一、优生与优生学·····	(268)
二、遗传与遗传病·····	(269)
(一) 染色体异常·····	(271)
(二) 基因异常·····	(274)
(三) 多基因遗传·····	(275)
三、选优生育·····	(276)
(一) 提倡科学择偶·····	(276)
(二) 最佳婚育年龄·····	(279)
四、婚前检查与优生·····	(282)
五、孕期保健与优生·····	(284)
附录 ·····	(298)
一、1975年我国儿童(体重、身长)计量数值 (城区)·····	(298)
二、1975年我国儿童(体重、身长)计量数值 (郊区)·····	(300)
三、常用食物成分表(每100克可食部分的含 量)·····	(303)
四、儿童预防接种参考表·····	(319)