

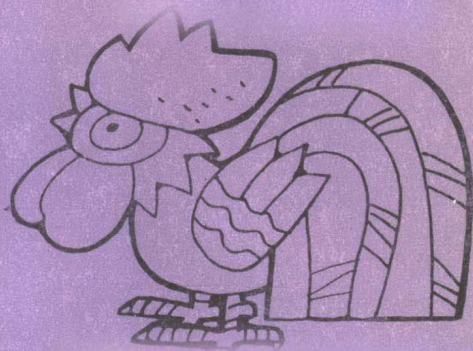


《婴幼儿教养》丛书



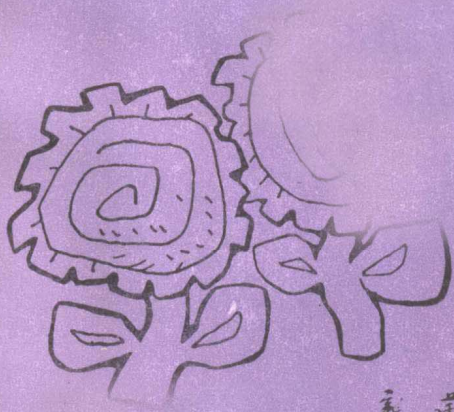
儿童“三浴”锻炼

新蕾出版社



儿童“三浴”锻炼

李惠桐 编著



新蕾出版社

责任编辑：师静淑

《婴幼儿教养》丛书
儿童“三浴”锻炼

李惠桐 编著

*

新华出版社出版
天津新华印刷二厂印刷
新华书店天津发行所发行

开本787×1168毫米 1/32 印张1.5 插图3 字数26,000

1984年6月第1版

1984年6月第1次印刷

印数：1—9,000

统一书号：7213·232

定价：0.35元

出版说明

儿童是祖国的未来。他们长大成人后将要挑起祖国社会主义建设的重担。随着现代科学文化的突飞猛进，新一代智能发展必须越来越好、文化水平必须越来越高。因此，早期教育已受到社会的广泛重视。

三岁前是婴幼儿体格发育、心理发展、智力开发极为重要的时期。对三岁前儿童进行以保健为基础、保健与教育相结合的早期教育，是培养有美好情操、有健康体格的一代新人的重要基础工作。

我社编辑出版的《婴幼儿教养》丛书，旨在根据中央卫生部颁发的《三岁前小儿教养大纲》(草案)，通过总结婴幼儿保教工作经验，探讨对婴幼儿进行早期教育，促进婴幼儿体、智、德、美全面发展的有效方法。

《儿童“三浴”锻炼》是《婴幼儿教养》丛书之二。

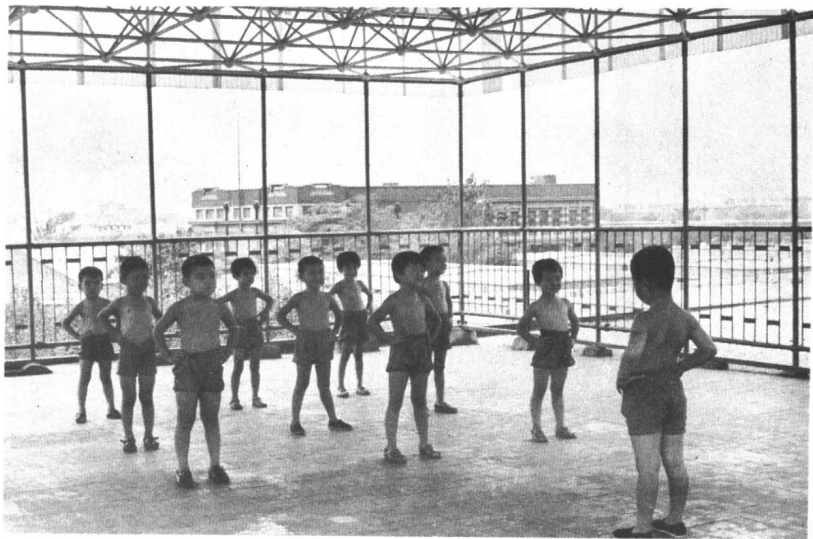
儿童“三浴”锻炼，是提倡儿童利用空气、日光和水来锻炼身体。实践证明：儿童通过“三浴”锻炼，能够促进身体发育，增强体质，减少疾病，并能培养坚强的意志，促进智力发展。



冷水摩擦



日光浴



空气浴



冷水摩擦

目 录

儿童“三浴”锻炼的重要意义	1
利用空气、水和日光锻炼身体的作用	2
一、利用空气锻炼身体的作用	2
二、利用水锻炼身体的作用	3
三、利用日光锻炼身体的作用	5
儿童“三浴”锻炼的效果	7
一、促进儿童生长发育	7
二、促进儿童适应环境的能力	8
三、培养儿童的坚强意志	9
四、培养儿童良好、稳定、饱满的积极情绪	9
五、促进儿童的智能发展	9
儿童“三浴”锻炼的准备工作 and 应遵守的原则	11
一、锻炼以前的准备工作	11
二、进行锻炼时应遵守的原则	12
三、严格遵守锻炼的科学原则和方法	13
四、儿童“三浴”锻炼要同保健、营养相结合	13
五、细致观察、详细记录	14

儿童“三浴”锻炼的种类和实施办法	15
一、利用空气锻炼身体的方法	15
二、利用水锻炼身体的方法	21
三、利用日光锻炼身体的方法	28
目前儿童“三浴”锻炼的发展	31
一、婴儿游泳	31
二、一年四季户外空气浴	37
附：(1) 风力等级表	40
(2) 儿童“三浴”锻炼记录表	41
编后	42

儿童“三浴”锻炼的重要意义

儿童是祖国的未来。我们要培养儿童具备健康的身体、发达的智力和良好的品德，这直接关系到我们民族的繁荣和国家的富强。

提倡儿童锻炼身体，是培养方法中最基本的一种。儿童时期是生长发育最迅速的时期。儿童时期身体的健康状况，不仅关系到幼年时期的生长发育，也影响到青少年时期的健康成长，甚至影响一生。我国自古以来就重视儿童身体锻炼。有句俗话说：“若要小儿安，需带三分饥和寒”。唐代名医孙思邈曾说“遇无风之时，母当抱儿在日中嬉戏”、“能耐风寒，不致疾病”。他还提倡“小儿要耐风寒，忌穿厚衣”。可见我国很早就注意到利用环境中的自然因素，如空气、日光为儿童进行身体锻炼了。

儿童“三浴”锻炼，需要的是空气、日光和水。这在自然环境中是取之不尽、用之不竭的。锻炼方法也简而易行，不需要什么特殊设备，只要掌握锻炼方法，遵守锻炼的要求，就会收到良好效果。开展这项活动，要在儿童一天生活日程中作好安排，坚持定时进行，并保证儿童在锻炼期间所需的营养。同时，还要同教育、保健等工作结合起来。

利用空气、水和日光 锻炼身体的作用

一、利用空气锻炼身体中的作用

利用空气锻炼身体比较方便，简单易行。空气导热性能比较小，作用也比较缓和。利用空气锻炼身体，主要是利用空气的温度（气温）和人体温度的差异所形成的刺激。冷空气刺激，能使身体表面的血管收缩，血液流向内脏；热空气刺激，能使身体表面血管扩张，血液由内脏流向身体表面的血管。这些变化，都能影响全身组织器官。通过长期空气锻炼，能促进身体对于不同气温的适应能力，对身体组织器官也有良好的影响。

我们在生活环境中，对不同气温有不同感觉。有时感觉温暖，有时感觉寒冷。人在不同气温环境中的感觉，区分如下：

炎热——气温在三十摄氏度以上。

温暖——气温在二十至三十摄氏度之间。

凉爽——气温在十四至十九摄氏度之间。

冷——气温在七至十三摄氏度之间。

最冷——气温在七摄氏度以下。

空气锻炼应从温暖的气温开始，逐渐降低。作空气锻炼，一定要严格按照不同气温的要求去进行，以保证安全。

气温高低和风速大小，对人的体温散失有着密切关系。气温低，风力大，体温散失得快；气温高、风力小，体温散失得慢。因此空气锻炼要在规定的气温、风力下进行，才能取得良好效果。

进行空气锻炼的场所要根据当时的气温而定。天气寒冷时在室内进行，天气温暖时在户外进行。无论在室内或户外，都应严格按照计划和规定进行。

气温与锻炼活动量的关系。活动量要根据当时的气温而定。气温高就少活动甚至不活动，气温低一定要多活动。通过活动使体内产生热量，以补充在低气温中散失的体温。气温越低，活动量越大。在活动中要注意动静结合，有一定的律动。最好能在优美的音乐声中进行，使参加锻炼的儿童有美的感觉。

气温与锻炼时间的关系。在高气温中，体温散失慢，锻炼时间可以长些，夏天可以长到一至两个小时；气温低，体温散失快，锻炼时间可以短些，在冬季可以缩减到十分钟。

风大散失体温快，又有尘土飞扬，一般规定在三级风以上就停止户外锻炼。

二、利用水锻炼身体中的作用

利用水锻炼身体也很方便。水的导热性强，约比空气大二十倍，冷水作用于人体后，人体立即失去大量体温，必须掌握好水的温度。人体受到冷水刺激以后，立即引起身体表面血管收

缩，血管流向心脏，再及于内脏，皮肤呈现苍白，感到寒冷；同时心脏活动加强，血压上升。继而，身体为了适应这一状态，体内制造热量的作用活动起来，以补充失去的热，维持人的正常体温。人体由于新制造了一些热，补充了失去的热，身体表面的血管又扩张起来，血液又从心脏流向身体表面，皮肤也由苍白转变为红润，感到发热，全身有舒适感。但是，如果冷水继续作用于人体，体表血液又流向心脏，皮肤又转变成苍白，以至青紫，全身发冷，甚至寒战。这种情况就是“第二次寒战”。这是由于当时人体制造的热量已抵不过由于冷水作用而失去的体热，人体的体温调节中枢的机能，已不能起调节作用了。这样强烈的冷水刺激，容易使人受寒，发生疾病。因而，作水的锻炼一定要严格掌握好水温，决不允许发生“第二次寒战”。

作水的锻炼开始时，水温要接近人的正常体温，即三十六摄氏度左右。这种温度的水作用于人体刺激不大。适应以后，再根据规定逐渐降低水温，最后水温降低到锻炼要求的最低水温。

水作用于人体的时间长短与体温散失的多少，也有密切的关系。冷水作用于人体时间长，体热散失多；作用于人体时间短，体热散失少。所以在用水锻炼时，既要掌握水的温度，也要掌握时间，避免发生“第二次寒战”。

作冷水锻炼时，掌握气温和风速也很重要。这同空气锻炼的道理一样，不再重复。作水的锻炼时，气温要维持在二十摄氏度以上，风力在三级风以下。

冷水锻炼的场所，夏天可在户外，冷天可在室内。

在冷水锻炼过程中，准备工作要做好，以免儿童等的时间过

长。儿童锻炼的有关动作要迅速。如穿、脱衣服，擦干身体等等，避免受凉。

三、利用日光锻炼身体作用

利用太阳光线（日光）锻炼身体也是一种简单方便、效果良好的锻炼方法。一年四季都可以利用太阳光进行锻炼。这种锻炼，人体不仅受到日光中的红外线、可见日光和紫外线的作用，同时也受到空气的温度、湿度、风力和其他气象因素的影响。

在太阳光中最多的是红外线（热线），约占日光的百分之六十。这种光线具有渗热的作用，温热能够到达身体内部。红外线能使人体深层组织的血管扩张，促进血液循环，心脏跳动有力，呼吸加深，促进全身新陈代谢。由于经常的日光锻炼，通过对外界不同气温的适应，也提高了体温调节中枢的能力，增强人体对不同气温的适应能力。

太阳光中的紫外线能刺激人体的造血机能，使血液中红血球增多。人的皮肤里的麦角固醇受到日光中紫外线的作用，能转变为维生素D。维生素D能够促进钙、磷的吸收利用，而钙磷又是骨骼的主要成分，儿童缺少了钙、磷，就要患佝偻病（软骨病），因而婴幼儿更需要利用日光进行锻炼。

长期在日光下游戏或工作，人的皮肤会变成健康的黝黑色，皮肤表皮增厚，这是皮肤的一种保护作用。紫外线还有杀菌消毒的作用。

适当的日光锻炼，能使儿童增加食欲，睡眠良好，情绪愉快，体重增加，体质增长，防治佝偻病（软骨病）等等。为了儿

童健康成长，做日光锻炼是很必要的，但是由于儿童机体生理发育还不成熟，皮肤嫩薄，神经系统发育还不成熟，体温调节中枢机能还不完善等等，做日光锻炼如果掌握不好，会发生一些不良现象，如恶心、头晕、睡眠不好、皮肤红斑、晒伤、中暑等等，因此必须严格遵守原则，掌握锻炼方法。



儿童“三浴”锻炼的效果

科学研究和实践证明：儿童参加“三浴”锻炼，对于身体的生长发育、智力发展等都有良好的作用。简单说明如下：

一、促进儿童生长发育

儿童的脑神经系统生长发育还不成熟，通过锻炼身体的各种刺激，由皮肤的感受器通过神经传达到大脑，然后由大脑再通过神经传达到有关组织器官，发生相应的反应。长期有系统有计划的锻炼能起到促进脑神经系统的生长发育和功能改善的作用。长期参加锻炼的儿童，对外界刺激的反应迅速，动作敏捷。

儿童的心血管系统通过在锻炼时接受各种刺激，促进了心血管系统的生长发育和功能改善。例如，身体遇到冷的刺激，身体表面血管收缩，血液流向内脏，遇到热的刺激，身体表面血管扩张，血液流向身体表面，在长期身体锻炼中就促进了心血管这种功能的改善，促进了心血管系统的生长发育。心脏活动能力加强了，血管收缩扩张能力也加强了。

儿童呼吸系统的运动，由于锻炼身体而加强，能促进参与呼吸运动的肌肉的生长发育，扩大胸廓，增大肺活量，促进呼吸系

统生长发育和功能改善。

儿童消化系统由于呼吸运动加深，使横膈膜下压腹部消化器官；又由于锻炼增加了对腹部的按摩，因而促进了消化道的蠕动、消化液的分泌和消化系统的吸收和排泄作用。这样就促进了消化系统的生长发育。实践证明：参加锻炼的儿童食欲好，食量大，消化好。

儿童的骨骼和肌肉处于生长发育时期，骨骼和肌肉中富有血管，通过锻炼，促进了血液循环，骨骼和肌肉中的血管扩张，血流量增多，由血液带给骨骼生长所需要的钙与磷、肌肉生长所需要的蛋白质都增多了。这就促进了骨骼和肌肉的生长。由于身体锻炼活动促进了骨骼、肌肉的生长和功能改善，因而儿童身高、体重都会增长较快，动作能力也能较快提高。

二、促进儿童适应环境的能力

人的身体对外界环境有一种适应的能力。儿童机体还不成熟，适应外界环境的能力比较差，如果对儿童进行长期的有系统、有计划的身体锻炼，就可以促进适应外界环境能力的发展。进行“三浴”锻炼时受到冷和热温度的刺激，经过长期的适当锻炼，就能够提高体温调节中枢的能力，增强对冷热空气或水的适应能力，从而增强了体质。参加“三浴”锻炼的儿童一般发病率比较低，尤其是呼吸道疾病显著减少。天津某幼儿园大班冬季坚持作空气浴锻炼，整个冬天没有一个幼儿患有呼吸道疾病。有一个幼儿在锻炼前每年冬天患呼吸道疾病，一直不断药。参加空气浴锻炼以后，一冬天没病。这说明儿童参加身体锻炼后适应外界环境的能力增强了。

三、培养儿童的坚强意志

无论哪一种身体锻炼，对于儿童都有一个克服困难、逐渐适应的过程。由怕到不怕，由不适应到适应，由勉强接受锻炼到高兴参加锻炼。这是一个锻炼意志的过程。例如“三浴”锻炼中用冷水和低温空气的锻炼，是克服冷刺激的锻炼；作日光锻炼，是克服热的刺激的锻炼。在锻炼的过程中，逐渐使儿童具备了克服冷或热的刺激的能力，也锻炼了儿童克服冷或热所造成的困难的意志。在实践过程中，我们发现原来经不起冷热、风雨、胆小懦弱的儿童，通过锻炼有很大的改变。

四、培养儿童良好、稳定、饱满的积极情绪

情绪，有消极情绪和积极情绪。急躁、不安、不高兴等是消极情绪的表现；高兴、活泼、注意集中等是积极情绪的表现。儿童在生活中保持积极情绪，才有利于健康成长。我们必须消除儿童的消极情绪，培养他们的积极情绪。通过锻炼证明，参加锻炼的儿童，每天吃得好、玩得好、睡得好，情绪愉快、稳定、饱满。这说明通过锻炼能够使儿童处于积极情绪状态，这也是我们工作的目的。我们也曾见到有的儿童情绪急躁，好发脾气，吃、玩、睡都不好。事实证明：经过锻炼，这种具有消极情绪的儿童是可以转变为具有积极情绪的儿童。

五、促进儿童的智能发展

我们知道：“脑是发生心理的器官，心理是客观现实在脑中的