



少儿智力开发与保健90题

shaoer zhili kaifa

baojian 90 ti

金盾出版社

少儿智力开发与保健 90 题

王旭东 主编

王旭东 周先鸿 穆桂英 编著
刘 瑛 侯 薇

金盾出版社



A0033117

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

本书作者针对广大家长和教师比较关心的一些实际问题,围绕少儿智力开发与保健,较全面、系统地介绍了关于智力的基本知识,同时对优生与益智、学习与益智、饮食与益智等问题,作了比较详尽的叙述,并附插图 80 余幅。取材广泛,内容丰富,科学实用,知识性强。可供家庭使用,也可供学校、医院有关人员阅读参考。

少儿智力开发与保健 90 题

王旭东 主编

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:北京 0234

总参通信部印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:7.5 字数:168 千字

1991 年 12 月第 1 版 1992 年 5 月第 2 次印刷

印数:31001-62000 册 定价:2.90 元

ISBN 7-80022-414-7/R·71

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

目前,独生子女已成为我国众多家庭中的重要角色,“望子成龙”、“望女成凤”的传统心理,使得亿万父母迫切希望得到益智方面的指导,以期自己的孩子成为天才和神童。这对我们全民族智力水平的提高具有十分积极的意义。因为一个国家的智力水平代表着科学技术水平,也决定着国家在世界上的地位。

然而,现实却令人忧虑难释:据《中国残疾人》1990年第1期引用的统计资料表明,我国智力残疾儿童的总数超过了400万人。加上一般智力迟钝者在内,估计不少于1000万人。又据《中国科学报》刊登的有关数据,在四川省,每1万人中就有34.7人是智力低下者,按全省人口为1亿人计算,就有残智人347万人之多。

多么触目惊心的数字!面对如此严峻的事实,不能不联想到中华民族的盛衰兴亡。无数有识之士,无不为此忧心忡忡。我国著名脑科学专家张香桐教授1980年曾在《红旗》杂志发表“开展大脑研究,提高民族智力”的文章,呼吁全国人民重视我国民族智力的发展问题。1991年初张教授又在《中国科学院院刊》第2期上再次提出这个问题。把这个关系到家庭、社会、民族、国家的重大问题,郑重地摆在了少儿科学工作者以及广大年轻父母的面前。

我们作为教育工作者、医务工作者和民政工作者,在各自的工作中,均有不少提高、开发少儿智力的实践,参加过弱智儿童的康复工作,并积累了不少有关益智的资料,取得了一些

经验。为了提高下一代的智力,我们聚集在一起,撰写了这本《少儿智力开发与保健 90 题》。

由于我们水平所限,书中内容难免有不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

1991 年 10 月

目 录

一、智力基本知识.....	(1)
1. 什么是人类的智力?	(1)
2. 智力表现在哪些方面?	(2)
3. 智力来源于哪些器官?	(5)
4. 智力与遗传有没有关系?	(10)
5. 环境对智力有哪些影响?	(12)
6. 教育对智力有什么影响?	(14)
7. 男孩女孩谁聪明?	(17)
8. 什么年龄的父母生的孩子最聪明?	(19)
9. 什么季节出生的孩子最聪明?	(20)
10. 为什么会生出痴呆儿?	(22)
11. 怎样客观地评价孩子的智力?	(24)
12. 怎样测定“智商”?	(32)
13. “智商测试”的利弊如何?	(37)
14. 中医是怎样测定儿童智力的?	(39)
15. 哪些病理因素会影响智力?	(40)
16. 什么叫“儿童孤独症”?	(42)
17. 大脑在什么时候最聪明?	(45)
18. 兴趣也能增强智力吗?	(48)
19. 抓住你的“第一印象”.....	(50)

20. 怎样开发孩子的右脑功能?	(51)
21. 怎样培养孩子的创造能力?	(53)
22. 怎样对待“左撇子”儿童?	(55)
23. 睡眠与智力的关系	(56)
24. 什么样的房间能提高学习注意力?	(58)
25. 怎样才能让注意力听从你的指挥?	(60)
二、学习与益智	(62)
26. 为什么说“少壮不努力,老大徒伤悲”?	(62)
27. 多学习会不会损害大脑?	(63)
28. 老师为什么要让孩子坐端正?	(66)
29. 怎样利用下课时间休息大脑?	(68)
30. “开夜车”能够促进智力吗?	(70)
31. 背唐诗对智力有没有促进作用?	(71)
32. 为什么电子计算器替代不了算盘?	(72)
33. 大脑是怎样记住事物的?	(73)
34. 记忆的要领有哪些?	(74)
35. 抓住规律,记得更牢	(77)
36. 怎样安排复习时间记得更牢?	(78)
37. 让“特征”帮助你记忆	(80)
38. 变枯燥为有趣的“谐音记忆法”	(81)
39. 什么叫“联想记忆法”?	(82)
40. 形象法为什么能促进记忆?	(83)
三、中医药益智法	(85)
41. 中医是怎样认识智力的?	(85)
42. 常用益智中草药有哪些?	(87)
43. 怎样辨证选用益智方剂?	(90)
44. 哪些中成药可以改善智能?	(98)

45. 中医怎样治疗儿童多动综合征?	(101)
46. 能增强记忆力的中药方剂	(104)
四、针灸、按摩益智法	(106)
47. 针灸、按摩为何能益智?	(106)
48. 人体有哪些穴位可以益智?	(106)
49. 针灸时怎样取穴和施术?	(124)
50. 针灸益智处方选介	(127)
51. 起床时的健脑按摩法	(130)
52. 脚底按摩使你智如涌泉	(134)
五、形体、体操益智法	(136)
53. “十指连心”与运指益智	(136)
54. 谈谈梳头的健脑作用	(139)
55. 你会“用嘴”来益智健脑吗?	(140)
56. 怎样利用“鼻子”来调节智力?	(143)
57. 运动耳壳也能健脑益智	(144)
58. 介绍一套行之有效的健脑益智操	(145)
59. 能益智强记的单侧健脑操	(153)
六、气功益智法	(157)
60. 气功为什么能益智?	(157)
61. 孩子能不能理解和接受气功?	(160)
62. 适用于低龄儿童的“儿童增智功”	(160)
63. 哪些气功能增强记忆力?	(163)
64. 气功助你“临场不乱”	(166)
65. 怎样去做“意守天目”?	(168)
66. 气功能不能治疗儿童多动症?	(169)
67. 气功能防治少儿近视吗?	(170)
七、饮食与益智	(174)

68. 智力发育需要哪些营养成分?	(174)
69. 益智食物有哪些?	(178)
70. 益智食疗药膳配方介绍	(183)
71. 哪些水果、干果对智力有益?	(192)
72. 饮茶对智力有什么影响?	(196)
73. 你知道豆豉的健脑作用吗?	(198)
74. 花椒为什么也有益智作用?	(199)
75. 哪些食物对智力有害?	(199)
76. 莫让烟酒摧残腹中的“小天使”	(200)
八、音乐益智法	(202)
77. 音乐为什么有开发智力的神奇作用?	(202)
78. 怎样运用音乐来益智?	(204)
79. 怎样实施音乐益智法?	(207)
80. 弹琴对智力发展大有益	(210)
81. 音乐造就外语天才的奥秘在哪里?	(211)
82. 哪些音乐对智力有害?	(212)
九、娱乐益智法	(214)
83. 怎样利用玩具开发儿童智力?	(214)
84. 为什么跳绳是“最佳的健脑运动”?	(215)
85. 怎样利用下棋来锻炼智力?	(216)
86. 电子游戏机对智力发育的功与过	(218)
87. 猜谜语为什么能益智?	(219)
88. 积思生慧的钓鱼益智法	(220)
89. 让书画成为开启智力的钥匙	(221)
90. 能启发幼儿智力的小故事	(222)
结束语	(224)

一、智力基本知识

1. 什么是人类的智力？

什么是人类的智力？不外乎有以下几种回答：

一是，智力就是聪明的程度；二是，智力就是看人的记性好不好；三是，智力就是解决问题的能力；四是，智力就是理解事物的能力。

这些回答，都不够全面。因为：“聪明”，指耳聪目明，它只反映人的感觉能力；“记性”，指人的记忆能力，一个人博闻强记，也只能是记忆力好；“解决问题”，反映一个人的判断能力和思维能力；“理解事物”，则是一个人的推理能力。

正确的回答应该是：智力是一种综合的能力，是人类对客观事物的认识能力，是各种认识能力的总和，是获得知识的能力，是认识、理解事物和运用知识与经验解决问题的能力。

这个问题，我们可以通过古代司马光破缸救人的典故来说明：小孩掉进水缸时，司马光首先以他敏锐的观察力立即发现了险情；他的记忆能力告诉他，水是会淹死人的，靠自己的能力是无法把小伙伴拉出水缸的；他凭自己的理解力知道，水是往下流的，而人只要露出水面，呼吸到空气就会得救；而推理能力告诉他，只有打破缸，才有可能使水往下流；于是，他立刻作出判断，果断地用石头砸破水缸，救出落水的小朋友，从而留下了千古美谈，也为我们树立了一个智力超人的形象。

从这个典故可以看出,智力是由观察力(或称注意力)、记忆力、理解力(包括想象力)、推理力、判断力等五个主要因素组成的,这五种能力是一个综合的整体,无论缺少哪一种都不行。我们运用形象的语言来进一步描绘智力的五个要素,可以这么说:

观察力(或注意力),是人类认识活动的侦探,也是人类认识活动的组织者和维护者,它可以捕捉事物的信息。

记忆力,是人类认识活动的原料仓库。只有仓库中存积了大量原材料,才能产生思维活动。

理解力(想象力),是人类认识活动的翅膀。通过观察获得的事实,与记忆材料结合后,只有经过理解和想象,才能产生创造性的成果。爱因斯坦说过:“想象力比知识更重要,因为知识是有限的,而想象力概括着世界上的一切,推动着进步,并且是知识进化的源泉。严格地说,想象力是科学研究中的实在因素。”因此,从理论上说,理解、想象的能力,是智力活动中最重要的一环。

推理力,是人类认识活动过程中的清道夫。它为智力活动的成功开辟道路。只有通过推理才能剔除无用的信息,总结思维的精华,为判断提供最佳选择。

判断力,为智力活动过程的果实。

以上所述,就是我们对“什么是智力”的回答。

2. 智力表现在哪些方面?

谁都知道,人类是地球上智力最高的动物,在人类的发展史上,正是超乎其他一切动物的智力行为,才使我们今天能生活在这舒适方便、异彩纷呈的环境中,正是人类运用不断发展

的智力,创造了今天的文明世界。

那么,人类的智力表现在哪些方面呢?

(一)智力使人类具有繁杂的思维过程

所谓“思维”,是人类高度发达的大脑在表象、概念的基础上,进行分析、综合、判断、推理等认识活动的过程,是人类特有的一种精神活动。我们平时的行为,绝大多数是思维活动的产物,是有明显的前因后果的。思维活动,使人的行为有明确的目的,思维还能使人的实践结果得到加工,形成知识和理论。这一点,动物却不行,动物园的猴子、猩猩或其它动物,虽然有时也能做出不少高难度的动作,但这些行为只是产生于低级的条件反射,经过单调的多次重复后的无目的(或本能)的行为。因此,繁杂的思维过程所产生的高智力,是人类与一般动物的最主要区别。

(二)智力使人产生美好的理想

理想,是人类特有的心理特征,是人们对真理、对道德、对美的追求欲望。一个刚刚坠地的婴儿,因为没有智力,也就不会有理想,只有吃与睡的本能要求。只有智力得到高度发展之后,才能产生理想。随着智力的不断提高,追求理想的层次也就越来越高。四五岁的孩子追求的是一身漂亮衣服,每天有动画片看;而到了八九岁,其理想就会转向当三好学生、到外地旅游之类。这两者的层次明显不同。

智力与理想之间,有一个相互促进的关系。一个小学生想成为三好学生,这个理想促使他努力学习,使他的行为符合社会要求。在这个奋斗的过程中,他的知识就会得到积累,从而提高智力;智力的提高,又会使孩子产生更高层次的理想。一般来说,孩子们对自己理想的事物总是十分热爱,充满感情的,这是他追求理想的动力。既然追求理想的过程也是提高智

力的过程,那么,追求理想的动力也是提高智力的动力。这就告诉我们,在孩子的成长过程中,任何讽刺、挖苦、打击、责骂、冷落、侮辱的不正确教育方法,都有可能伤及孩子的自尊心和追求欲,都是扼杀孩子追求理想的动力的行为(尽管孩子做错了事,那样做也会使孩子追求理想的“素质”受到伤害)。动力的削弱,会使补充孩子智力的源泉枯竭。

(三)智力使人具有高超的洞察力

所谓洞察力,是人观察事物的能力。一个3岁的儿童,如果能认识一千个汉字,就说明他的洞察能力很强,属于智力超常,因为他对每个汉字的细微结构都能够鉴别。这是一种“明确性洞察”。而这一点是任何动物都做不到的。同样,一个3岁的孩子,能在很多穿同样衣服、同样高矮、胖瘦相似,都是花白头发、年龄相近的老人中,立即找到自己的爷爷,这说明孩子已抓住了爷爷区别于别的老人的关键性特征,即爷爷在老人群中的个性特征。这是一种非明确性的观察力。

(四)智力使人的反应敏捷

在一个一年级的班级中,老师提出一个问题,要求在问题讲完后,小朋友们应声而答。

问题是这样的:“第一只老鼠高兴,第二只老鼠很高兴。问:哪一只老鼠高兴?”老师话音刚落,绝大部分同学回答:“第二只老鼠高兴”。唯有一个孩子答道:“两只老鼠都高兴”。无疑,答案只有这位小朋友正确。

从这件事例可以看出,这位小朋友如果不是事先知道答案,那就肯定是智力较其他小朋友高,因为他有非常敏捷的反应能力。所谓反应能力,实际上是运用已有知识的能力。在一般情况下,老师的问题大多是要求小朋友在比较中“求异”,找出不同的地方;而上述问题恰好相反,要求在比较中找出相同

的地方,老师没有问“哪一只老鼠更高兴”。由于多数小朋友对“求异”的问题司空见惯,因此落入圈套,而后一位小朋友却能极快地抓住问题的关键,并没有被常规所迷惑,所以能敏捷地作出反应,表现出与众不同的智力现象。

(五)智力能使人的行为果断

果断,指人对事物作出判断和决策的及时性。在孩子中经常有这样的现象:有的孩子对老师提出的问题反复考虑,虑而不决,优柔寡断,很难作出及时的判断,因此在同学中总是居于后进。长期下去,自尊心受到抑制,又反过来抑制果断性的发挥。还有一些孩子,思想活跃,敏感性强,但他们感兴趣的事物太多,注意力不集中,所以也不能在学习中形成果断的判断。这样,貌似聪明的孩子却成绩很差,以致一事无成。这种孩子,很难说是高智之人。

果断与注意力有关,正确的逻辑思维也很重要,教育能促进和改善果断性的形成。由于它是智力发达的重要表现形式,因此,必须在益智训练时加以重视。

3. 智力来源于哪些器官?

人是万物之灵,地球上任何一种动物也无法与人的智力比拟。那么,高超的智力是从哪里产生的呢?古人总以为“心”是智慧的源泉,例如,人聪明被说成“心眼多”、“心灵手巧”;思考问题叫“想心思”;总是说“你心里怎么想的”等等。而现在人们认为,“人的智力来源于大脑”。脑科学的研究成果,将大脑产生智力的机制、原理等深奥的学问逐步揭开,使人们对自己身体的科学有了深刻的了解。

高度发达的智力,是人类与动物最主要的区别。因此,智

力器官也是区别于一般动物的器官,这些区别,主要表现在手、语言器官和大脑三个方面。

我们说手是智力器官,是因为手最能表现人类的“灵性”,它能完成许多精细动作,将人类的智力充分展现出来,这是任何动物所无法做到的。此外,手是劳动的产物,手部的运动,能促进大脑的进化。因此,手是智力的动作器官,又是智力的促进器官。

人与动物的另一个重大区别,是人能说话,有丰富的语言表达能力,这是语言器官的功劳。语言也是智力的重要表现形式,是人类智力的结晶。语言是人与人之间的思想交流工具,通过交流,提高了认识,拓宽了思路,开阔了眼界,随之促进了智力的发展。语言器官由整个呼吸器官和部分消化器官共同组成,它与手一样,也是智力的动作器官和促进器官。

大脑,是最神奇、最富有魅力的智能器官,人的智力高低与它有直接的关系。脑在人体内所占的体积不大,以容量计算,只有 1400 毫升左右;以重量计算,也只有 1.5 千克上下;以体积计算,只占成人体积的 2%。但是,如果把遍布大脑表层的皱褶(称为“沟”或“回”)展平,面积可达 0.762 平方米;大脑所需要的氧气,占全身需氧量的 25%;大脑内分布着密密麻麻的血管,流过大脑的血液占全身血循环量的 1/6。小小的大脑,受到特殊的保护:坚硬的颅骨,三层韧劲的脑膜;脑膜之间充满脑脊液的腔穴;还有脑毛细血管构筑的“血脑屏障”,都能起到护脑防震、新陈代谢、滋润营养的作用。

在小小的人脑中,生活着比地球人口多十几倍的脑细胞,其中 80% 是胶质细胞,它是神经细胞的“后勤”,提供神经细胞所需的养分。而神经细胞才是演奏“智力交响曲”的主角。这些“主角”约有一百四五十亿。

这么多的神经细胞是怎样工作的呢？别看它们数量多，却不是杂乱无章地“乱弹琴”，而是井然有序，分工合作，配合默契地各司其职。比如说，大脑皮层内的神经细胞共分两大类：一是“报告军情”的传入细胞；一是“传达指令”的传出细胞。在功能分工上，有的管感觉，称为感觉神经；有的管运动，称运动神经；有的管语言；有的管记忆……在运动神经中，又有管左半身、管右半身的不同分工。

那么，大脑皮层是如何划分不同职责范围的呢？对这个问题的研究，要感谢一位名叫布洛卡的法国医生，是他第一次发现中风患者不能说话，是因为大脑左额叶的一个范围出现了病变。这就等于发现了大脑皮层的语言中枢。人们为了纪念他，就把这块区域称为“布洛卡区”。

现在，对于大脑皮层的功能定位已经了解得比较清楚了，并且绘制出了比较精确的人脑皮层功能定位图（见图1）。这张图对我们下面的论述很重要，在很多地方将要参考它。

大脑又是如何进行智力活动的呢？这个问题很深奥，科学家的探索远远达不到完全清楚的解释，只能提供一个大致轮廓。我们在这里也只能简单地介绍有关智力活动在大脑两半球不同分工的一些常识。

现代科学已经证明，人类的不同智力，如语言能力、音乐能力、辨别空间和方位的能力，是由左右两侧大脑半球分别担负的。一般来说，左脑负责语言及其相关的理性思维能力，右脑负责辨别方位能力、音乐能力和有关形象思维能力（见图2）。以至会出现这样的现象：因脑手术而损伤右脑的人，出门后拐一两个弯就找不到自己的家门；因脑手术而损伤左脑的音乐家，尽管已成为“半痴呆”，却仍能写出动听的音乐作品。

两侧脑半球虽然有上述的不同分工，但一个人的智力是

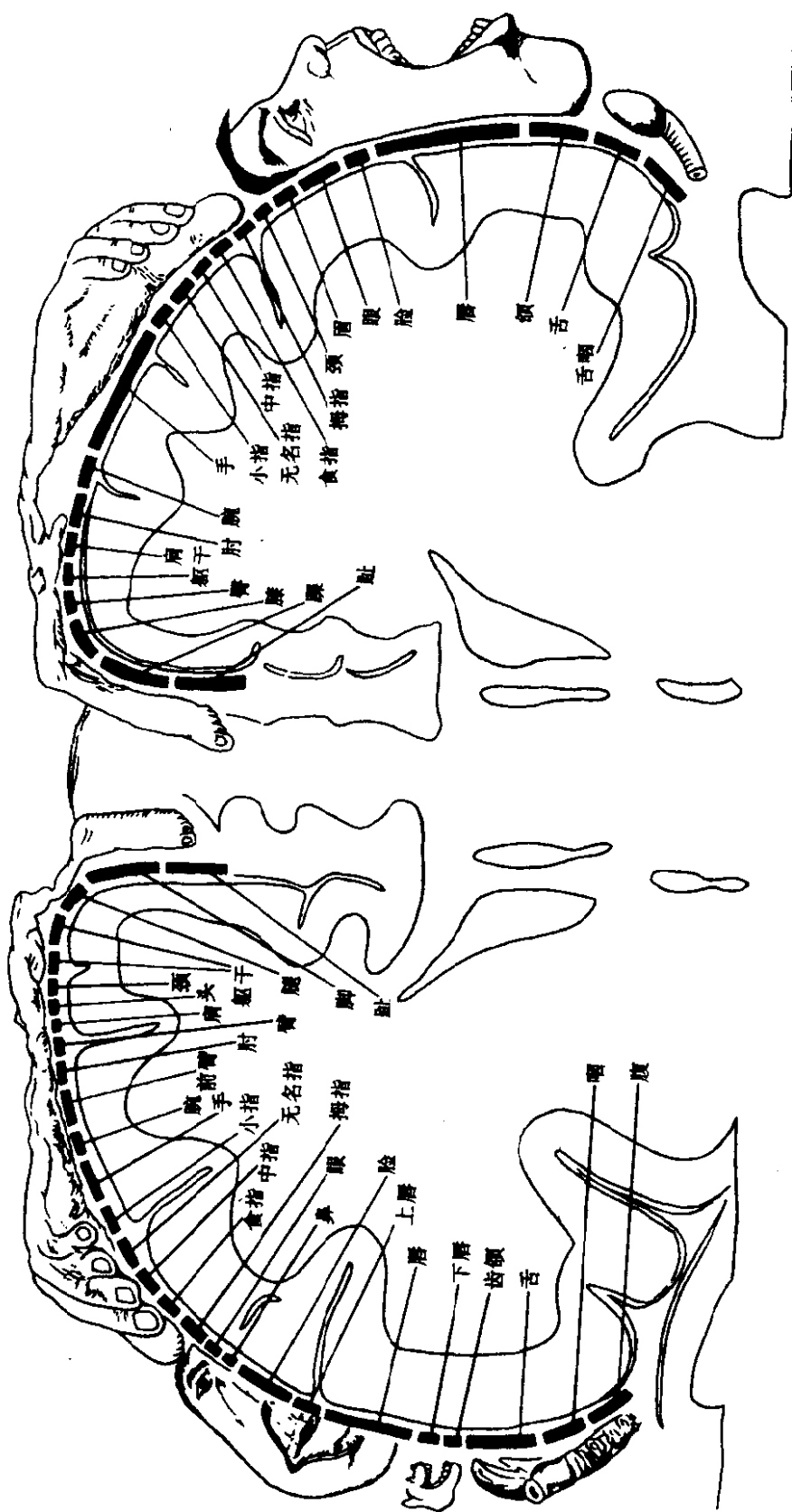


图 1 大脑皮层功能定位示意图