

# 1



**优识**端正认识指航程

**优婚**夫妻携手为后生

**优种**优质精卵是根本

**优孕**子女“秉赋”在妊娠

**优娩**关键时刻需谨慎

**优育**生活方式定心身

**优境**耳濡目染造就人

**优势**因势利导挖潜能

**优习**良习养成征途顺

**优教**三教引路朝前奔

# “十优”

丘真理  
谭竞华◎编著

ShiYou

JiaoZi ChengCai ShiBuQ

## ——教子成“才”十步曲

父母肩负祖国未来  
科学教子势在必行  
名人成长与父母影响  
教子不当必留后患  
天才儿童名扬四海

東方出版社

“十优”

——教子成“才”十步曲

丘真理 著



策 划:李胜兵  
责任编辑:马长虹  
装帧设计:梅 子

**图书在版编目(CIP)数据**

十优:教子成“才”十步曲/丘真理、谭竞华 编著.

-北京:东方出版社,2009.9

ISBN 978-7-5060-3651-1

I. 十… II. ①丘…②谭… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 167987 号

**十优:教子成“才”十步曲**

SHIYOU;JIAOZI CHENGCAI SHIBUQU

丘真理 谭竞华 编著

**东方出版社** 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:70

字数:1000 千字

ISBN 978-7-5060-3651-1 定价:148.00 元(上、下册)

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

## 序

“雏凤清于老风声”。儿童是人类的未来。在西方，“发现儿童”的呼声，是从17世纪开始的，然而，由于众所周知的原因，中国长期以来虽然较为重视儿童的发展，但真正将儿童事业提到民族兴旺所系的高度，是近十余年才逐渐形成的社会风尚。近些年来，随着我国经济社会的快速发展，尤其是全民文化素质的提升，关注儿童成长、企盼后代成才，已成为家长和全社会的共识。因为人们深知，在全球化的今天，各国间的竞争，各民族间的较量，都必须“从娃娃抓起”。

“十年树木，百年树人”。要提高未来人的素质，绝非一日之功，它要遵循科学的规律育人——根据不同阶段儿童的生理、心理变化，以及每个孩子的先天与后天之特点、优势，来为孩子提供相应的成长环境、保教方式和条件；要及早地为儿童的发育成长奠定坚实的基础——从未婚青年入手，提高未来父母对科学育儿的认识，要懂得如何选择好相宜的配偶，播下优良的种苗，创建理想的儿童生长环境；还要解决好后期的诸多问题——因人而异地采取适当的方法进行教育、训练和扶助。换言之，就是要让全民和全社会都能以科学的观点、从战略的高度，来认识并履行好教养后代的任务。在独生或少生子女的当今中国，这一点显得格外重要。

《十优》的主要作者丘真理同志，出身皖东名户，满门精英。建国前夕，她以花季之年毅然参加解放军，成为一名白衣战士，在军队医疗卫生战线上，数十年如一日，孜孜矻矻，勤恳敬业，积累了极为丰富的医疗和护理经验，她坚持虚心学习、刻苦钻研，不断提高和充实自己，直到离休依然毫不停歇，而是以积极的姿态和满腔的热情，开始了一项崭新的事业——妇幼保健。她不仅直接从事医疗、保健工作，还担



任各种医疗保健机构的领导，尤其难能可贵的是，她在极其繁忙的工作之同时，努力跟踪国内、国际有关妇幼保健的最新进展，掌握了保教科学、卫生科学、医学科学、心理科学、社会科学、人文科学等最前沿的理论，结合自己的研究和实践，发表了数十篇文章，出版了五部著作，对提升地方妇幼保健事业作出了重大贡献。据我所知，真理同志历年来的获得的国家级、省部级和各有关行业、组织的奖励和各种荣誉多达近百项。丘真理这个名字，在业内颇有名气，只是许多并不认识她的人们一直以为她是一位德高望重的老先生。

《十优》这部著作，内容丰富，信息量大，涵盖古今，跨越国界，既有第一手的实践经验和临床资料，更汇集了诸多成熟的理论、前沿的进展、有效的方法和成功的案例，通过深入浅出、富于哲理的文字，全面阐述了科学育人的每一步骤，形成了现代教养子女的理论体系。《十优》不仅能为正在担负着教养后代任务的家长、保教人员，以及学校教师和社区有关人士指点迷津，更为可贵的是，它有助于帮助那些即将承担此项任务的未来父母——当代的青少年早早打好培育后代的坚实基础，这也正是真理同志毕生为之追求不辍的人类优化的真理。

我们有足够的理由相信，广大读者，无论是成年父母，还是育龄青年，无论是爷爷奶奶，还是青少年学生，都能从这部书中大受其益。

但愿不久的将来，那些新组成的家庭，都能在《十优》的指导下，拥有美丽、健康、智慧的宝宝；更为重要的是，这一代又一代的花蕾，都将得到最科学的抚养、最良好的教育、最必要的锻炼，铸就最优秀的品性，他们长大以后，都能成为最杰出的人才。届时，在华夏大地，英才辈出，群星闪烁，和谐美好，欣欣向荣，那将是一幅多么美好的图景！

是为序。

周至

北京大学教授、博士生导师

# 目 录

## 第一步 “优识”——端正认识指航程

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>一、父母肩负祖国未来 .....</b>   | <b>2</b>  |
| (一) 父母是子女的主宰者 .....       | 2         |
| (二) 教育子女水平 奠定未来社会基础 ..... | 5         |
| (三) 未当父母 先受教育 .....       | 7         |
| (四) 郑重准备担起父母天职 .....      | 19        |
| <b>二、科学教子 势在必行 .....</b>  | <b>22</b> |
| (一) 新生儿都是天才胚子 .....       | 23        |
| (二) 人是教育的产物 .....         | 24        |
| (三) “早慧儿”不一定都成才 .....     | 26        |
| (四) “呆子”中也有超级精英 .....     | 30        |
| (五) 发掘残疾儿的闪光点 .....       | 33        |
| (六) 令任惊诧的“白痴学者” .....     | 39        |
| <b>三、名人成长与父母影响 .....</b>  | <b>43</b> |
| (一) 脍炙人口的历史故事 .....       | 43        |
| (二) 近代人才与父母的教养 .....      | 44        |
| (三) 国外名人的父母 .....         | 45        |



|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>四、教子不当 必留后患</b> ..... | <b>46</b> |
| (一) 娇宠造逆子 .....          | 47        |
| (二) 放任藏祸根 .....          | 49        |
| (三) 包办挫自信 .....          | 51        |
| (四) 打骂积怨恨 .....          | 53        |
| (五) 分数惹事端 .....          | 56        |
| (六) 上行则下效 .....          | 60        |
| (七) 离异伤子心 .....          | 62        |
| <b>五、天才儿童 名垂千古</b> ..... | <b>63</b> |
| (一) 少年大学生引人瞩目 .....      | 63        |
| (二) 神州自古文童频出 .....       | 66        |
| (三) 数学奇才闻名遐迩 .....       | 68        |
| (四) 科技精英 造福人寰 .....      | 71        |
| (五) 音乐神童大多早熟 .....       | 74        |
| (六) 演艺精灵异军突起 .....       | 77        |
| (七) 书画小荷 已露尖角 .....      | 79        |
| (八) 世界棋坛童星闪耀 .....       | 81        |
| (九) 体能小将 佳音频传 .....      | 83        |
| (十) 军政少年叱咤风云 .....       | 85        |
| (十一) 医药“早慧儿”创奇迹 .....    | 85        |
| (十二) 商界小子大显身手 .....      | 86        |

## 第二步 “伉婚”——夫妻携手为后生

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| <b>一、人为什么要结婚</b> ..... | <b>90</b> |
| (一) 婚姻是什么 .....        | 90        |



|                        |            |
|------------------------|------------|
| (二) 婚姻的准则 .....        | 91         |
| (三) 婚姻中的法制观念。 .....    | 92         |
| <b>二、婚姻形式的变迁 .....</b> | <b>94</b>  |
| (一) 乱婚时期 .....         | 94         |
| (二) 血缘婚姻 .....         | 94         |
| (三) 对偶婚姻 .....         | 95         |
| (四) 媵妾婚姻 .....         | 95         |
| (五) 一夫一妻制 .....        | 95         |
| <b>三、择偶标准的变迁 .....</b> | <b>96</b>  |
| (一) 古代的政治婚姻。 .....     | 96         |
| (二) 封建时代的择偶观 .....     | 97         |
| (三) 现代择偶观的变迁 .....     | 99         |
| (四) 国外择偶观举例 .....      | 100        |
| <b>四、择偶的心理误区 .....</b> | <b>103</b> |
| (一) 虚荣心理 .....         | 103        |
| (二) 感情冲动 .....         | 105        |
| (三) 追求完美 .....         | 108        |
| (四) 自惑不解 .....         | 109        |
| (五) 自卑心理 .....         | 110        |
| <b>五、正确的择偶观 .....</b>  | <b>112</b> |
| (一) 感情条件 .....         | 113        |
| (二) 生物学条件 .....        | 118        |
| (三) 健康条件 .....         | 119        |
| (四) 地域条件 .....         | 123        |



|                           |            |
|---------------------------|------------|
| (五) 家族条件 .....            | 128        |
| (六) 血型条件 .....            | 129        |
| <b>六、当代中国青年婚姻观念 .....</b> | <b>132</b> |
| (一) 择偶更重情趣 .....          | 132        |
| (二) 追求婚姻质量 .....          | 133        |
| (三) 安定感和时代感 .....         | 133        |
| (四) 晚婚晚育和“丁克家庭” .....     | 134        |
| <b>七、婚前准备 .....</b>       | <b>134</b> |
| (一) 关于婚龄 .....            | 134        |
| (二) 婚期选定 .....            | 136        |
| (三) 婚前体检 .....            | 137        |
| (四) 婚前性道德 .....           | 140        |
| <b>八、进入婚期 .....</b>       | <b>143</b> |
| (一) 家庭的内涵 .....           | 143        |
| (二) 家庭的价值 .....           | 145        |
| (三) 过好性生活 .....           | 146        |
| <b>九、避孕常识 .....</b>       | <b>152</b> |
| (一) 避孕的目的 .....           | 152        |
| (二) 避孕的方法 .....           | 152        |
| (三) 避孕方法的选择 .....         | 158        |

### 第三步 “优生”——优质精卵是根本

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>一、遗传的物质基础 .....</b> | <b>162</b> |
| (一) 细胞 .....           | 162        |



|                              |            |
|------------------------------|------------|
| (二) 染色体 .....                | 165        |
| (三) 蛋白质 .....                | 167        |
| (四) 核酸 .....                 | 169        |
| <b>二、遗传的作用 .....</b>         | <b>175</b> |
| (一) 遗传的概率 .....              | 176        |
| (二) 从双胞胎看遗传 .....            | 178        |
| (三) 遗传与素质 .....              | 185        |
| <b>三、从家谱看遗传 .....</b>        | <b>194</b> |
| (一) 遗传与天才 .....              | 194        |
| (二) 我国的史传名家 .....            | 195        |
| (三) 国内现代名人考 .....            | 199        |
| (四) 国外的世家传人 .....            | 204        |
| <b>四、世界人种趣谈 .....</b>        | <b>206</b> |
| (一) 现有人种概貌 .....             | 206        |
| (二) 当今人类四大种族 .....           | 207        |
| (三) 地球上的稀有种族 .....           | 208        |
| (四) 种族与疾病 .....              | 210        |
| <b>五、遗传病与先天疾病 .....</b>      | <b>210</b> |
| (一) 关于先天性疾病 .....            | 210        |
| (二) 遗传病的分类 .....             | 212        |
| <b>六、提高人口素质 预防出生缺陷 .....</b> | <b>222</b> |
| (一) 把握最佳受孕时机 .....           | 225        |
| (二) 实施计划妊娠 .....             | 234        |



|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>七、积极优生法 .....</b>     | <b>239</b> |
| (一) 当今助孕手段 .....         | 240        |
| (二) 助孕技术的利和弊 .....       | 245        |
| <b>八、人类未来的生产方式 .....</b> | <b>248</b> |
| (一) 设计未来人 .....          | 249        |
| (二) 胚胎切割 .....           | 249        |
| (三) 芯片婴儿 .....           | 250        |
| (四) 人造子宫 .....           | 250        |
| (五) 单性繁殖 .....           | 251        |
| (六) 无性繁殖 .....           | 251        |
| <b>九、规范管理 谨防越轨 .....</b> | <b>253</b> |
| (一) 对辅助生殖机构的管理 .....     | 253        |
| (二) 关注人口比例 .....         | 254        |
| (三) 伦理观的改变 .....         | 255        |

## 第四步 “优生”——子女“禀赋”在妊娠

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>一、生命的形成 .....</b> | <b>258</b> |
| (一) 人体细胞的种类 .....    | 258        |
| (二) 成熟后的性细胞 .....    | 258        |
| (三) 精卵会合后的演变 .....   | 259        |
| <b>二、非病的病态 .....</b> | <b>264</b> |
| (一) 妊娠的三个阶段 .....    | 264        |
| (二) 妊娠中的躯体变化 .....   | 265        |



|                        |            |
|------------------------|------------|
| (三) 妊娠中的脏器变化 .....     | 268        |
| (四) 专科变化 .....         | 269        |
| (五) 妊娠中的心理变化 .....     | 271        |
| (六) 妊娠中的生活安排 .....     | 273        |
| <b>三、加强监测 .....</b>    | <b>282</b> |
| (一) 产前检查勿小觑 .....      | 282        |
| (二) 简单易行的自我监护 .....    | 285        |
| (三) 写好妊娠日记 .....       | 288        |
| (四) 谨防高危妊娠 .....       | 290        |
| (五) 加强围产期保健 .....      | 292        |
| (六) 进行遗传咨询 .....       | 293        |
| (七) 产前筛查 .....         | 294        |
| <b>四、妊娠期营养 .....</b>   | <b>300</b> |
| (一) 承担起双重责任 .....      | 300        |
| (二) 孕妇必需的营养素 .....     | 301        |
| (三) 妊娠各期的饮食安排 .....    | 306        |
| (四) 孕期营养的误区 .....      | 309        |
| (五) 调整饮食 纠正遗传缺陷 .....  | 310        |
| <b>五、防范先天性畸形 .....</b> | <b>311</b> |
| (一) 病毒是胎儿健康的大敌 .....   | 312        |
| (二) 性病殃及后代 .....       | 318        |
| (三) 其他疾病与出生缺陷 .....    | 319        |
| (四) 慎用药物 .....         | 321        |
| (五) 烟、酒贻害后生 .....      | 324        |
| (六) 吸毒对胎儿的危害 .....     | 328        |



|                         |            |
|-------------------------|------------|
| (七) 远离射线、磁场 .....       | 328        |
| (八) 噪音惊扰“小宫主” .....     | 331        |
| (九) 化学物质损伤幼芽 .....      | 332        |
| (十) 勿因宠物招祸根 .....       | 333        |
| <b>六、孕妇的心理 .....</b>    | <b>334</b> |
| <b>七、适时胎教 .....</b>     | <b>336</b> |
| (一) 胎教的必要性 .....        | 336        |
| (二) 胎教的可行性 .....        | 339        |
| (三) 胎教的方法 .....         | 345        |
| <b>八、胎儿医学 .....</b>     | <b>358</b> |
| (一) 胎儿常见病 .....         | 358        |
| (二) 胎儿疾病的诊断方法 .....     | 359        |
| (三) 胎儿疾病的治疗 .....       | 359        |
| <b>八、争做合格的好丈夫 .....</b> | <b>360</b> |
| (一) 精神上更加关注爱妻 .....     | 361        |
| (二) 与妻子协同安排好饮食 .....    | 362        |
| (三) 改善生活环境 .....        | 362        |
| (四) 按时陪妻接受产前检查 .....    | 363        |
| (五) 节制性生活 .....         | 363        |
| (六) 参与胎教 .....          | 364        |

## 第五步 “伉俪”——关键时刻需谨慎

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>一、产前准备 .....</b>  | <b>366</b> |
| (一) 产前一个月的卫生保健 ..... | 366        |



|                     |            |
|---------------------|------------|
| (二) 产前心理准备 .....    | 367        |
| (三) 与医护人员配合 .....   | 368        |
| (四) 调节呼吸系统 .....    | 369        |
| (五) 放松训练 .....      | 370        |
| (六) 丈夫需知 .....      | 371        |
| (七) 物质准备 .....      | 371        |
| (八) 入院准备 .....      | 373        |
| <b>二、分娩程序 .....</b> | <b>374</b> |
| (一) 第一产程 .....      | 374        |
| (二) 第二产程 .....      | 375        |
| (三) 第三产程 .....      | 375        |
| (四) 分娩结束 .....      | 376        |
| (五) 胎儿娩出与脑损伤 .....  | 376        |
| (六) 分娩监护 .....      | 377        |
| <b>三、计划分娩 .....</b> | <b>377</b> |
| (一) 基本条件 .....      | 378        |
| (二) 强行分娩的危害 .....   | 379        |
| (三) 过期妊娠的危险 .....   | 379        |
| <b>四、分娩方式 .....</b> | <b>380</b> |
| (一) 产道分娩 .....      | 381        |
| (二) 丈夫陪生 .....      | 381        |
| (三) “导乐式”分娩 .....   | 382        |
| (四) 无痛分娩 .....      | 382        |
| (五) 水中分娩 .....      | 383        |
| (六) 自主体位分娩 .....    | 384        |



|                     |            |
|---------------------|------------|
| (七) 行走分娩 .....      | 385        |
| (八) 气囊助产 .....      | 385        |
| (九) 产钳助产 .....      | 386        |
| (十) 剖宫产 .....       | 386        |
| <b>五、关于难产 .....</b> | <b>387</b> |
| (一) 难产的概念 .....     | 388        |
| (二) 难产的原因 .....     | 388        |
| (三) 难产的危害 .....     | 389        |
| (四) 难产与劣生 .....     | 390        |
| <b>六、产后保健 .....</b> | <b>391</b> |
| (一) 产后生理变化 .....    | 391        |
| (二) 产褥期保健 .....     | 394        |
| (三) 产后常见病 .....     | 399        |
| (四) 产后检查 .....      | 403        |
| <b>七、新生儿 .....</b>  | <b>404</b> |
| (一) 新生儿的生理变化 .....  | 404        |
| (二) 新生儿的发育特点 .....  | 405        |
| (三) 新生儿特有的征象 .....  | 406        |
| (四) 新生儿筛查 .....     | 409        |
| (五) 新生儿分类 .....     | 411        |
| (六) 新生儿护理 .....     | 418        |
| (七) 新生儿疾病 .....     | 422        |
| (八) 新生儿病状 .....     | 431        |
| (九) 新生儿就医 .....     | 432        |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| (十) 新生儿用药 .....   | 433 |
| (十一) 新生儿的能耐 ..... | 434 |

## 第六步 “优育”——生活方式定心身

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>一、儿童生长发育 .....</b>         | <b>441</b> |
| (一) 小儿年龄分期 .....              | 441        |
| (二) 生长与发育——儿童独特的生命现象 .....    | 441        |
| (三) 婴幼儿生理解剖特点 .....           | 450        |
| (四) 神经心理发育 .....              | 458        |
| <b>二、营 养 .....</b>            | <b>470</b> |
| (一) 营养的概念 .....               | 470        |
| (二) 能量代谢 .....                | 471        |
| (三) 营养素 .....                 | 472        |
| (四) 营养评价 .....                | 477        |
| (五) 《中国居民膳食指南》(2007) 简介 ..... | 490        |
| (六) 疾病儿童的营养 .....             | 499        |
| (七) 常见营养性疾病 .....             | 501        |
| <b>三、预防接种 .....</b>           | <b>517</b> |
| (一) 预防注射——预防疾病的助手 .....       | 517        |
| (二) 儿童免疫程序 .....              | 518        |
| (三) 用作免疫的疫苗种类 .....           | 519        |
| <b>四、生活照料 .....</b>           | <b>521</b> |
| (一) 培养良好习惯的重要性与方法 .....       | 521        |
| (二) 喂养与进食 .....               | 524        |



|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| (三) 睡眠 .....                | 531        |
| (四) 大便小便 .....              | 537        |
| (五) 婴幼儿体格锻炼 .....           | 542        |
| (六) 卫生与消毒 .....             | 555        |
| <b>五、常见危重病症的表现 .....</b>    | <b>557</b> |
| (一) 发现小儿危重急症的方法 .....       | 557        |
| (二) 小儿危重急症的紧急处理 .....       | 559        |
| (三) 小儿意外伤害的紧急处理和预防 .....    | 560        |
| <b>六、婴幼儿常见疾病的家庭护理 .....</b> | <b>573</b> |
| (一) 家庭基本护理 .....            | 573        |
| (二) 呼吸系统常见疾病的家庭护理 .....     | 573        |
| (三) 消化系统常见疾病的家庭护理 .....     | 575        |
| <b>七、早期教育与早期发展 .....</b>    | <b>579</b> |
| (一) 早期教育 .....              | 579        |
| (二) 早期教育原则 .....            | 579        |
| (三) 早期发展 .....              | 579        |
| <b>八、各年龄期儿童的保健重点 .....</b>  | <b>580</b> |
| (一) 围产期 .....               | 580        |
| (二) 新生儿期 .....              | 584        |
| (三) 婴儿期 .....               | 591        |
| (四) 幼儿期 .....               | 598        |
| (五) 学龄前期 .....              | 599        |
| (六) 学龄期 .....               | 600        |
| (七) 青春期 .....               | 601        |