

1



优识端正认识指航程

优婚夫妻携手为后生

优生优质精卵是根本

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

Shi You

JiaoZi ChengCai ShiBuQu

——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

东方出版社

“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 “伉识”——端正认识指航程

一、父母肩负祖国未来	2
(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
二、科学教子 势在必行	22
(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
三、名人成长与父母影响	43
(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



四、教子不当 必留后患.....	46
(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
五、天才儿童 名垂千古	63
(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

一、人为什么要结婚	90
(一) 婚姻是什么	90



(二) 婚姻的准则	91
(三) 婚姻中的法制观念。	92
二、婚姻形式的变迁	94
(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
三、择偶标准的变迁	96
(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
四、择偶的心理误区	103
(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
五、正确的择偶观	112
(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
六、当代中国青年婚姻观念	132
(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
七、婚前准备	134
(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
八、进入婚期	143
(一) 家庭的内涵	143
(二) 家庭的价值	145
(三) 过好性生活	146
九、避孕常识	152
(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

一、遗传的物质基础	162
(一) 细胞	162



(二) 染色体	165
(三) 蛋白质	167
(四) 核酸	169
二、遗传的作用	175
(一) 遗传的概率	176
(二) 从双胞胎看遗传	178
(三) 遗传与素质	185
三、从家谱看遗传	194
(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
四、世界人种趣谈	206
(一) 现有人种概貌	206
(二) 当今人类四大种族	207
(三) 地球上的稀有入种	208
(四) 种族与疾病	210
五、遗传病与先天疾病	210
(一) 关于先天性疾病	210
(二) 遗传病的分类	212
六、提高人口素质 预防出生缺陷	222
(一) 把握最佳受孕时机	225
(二) 实施计划妊娠	234



七、积极优生法	239
(一) 当今助孕手段	240
(二) 助孕技术的利和弊	245
八、人类未来的生产方式	248
(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
九、规范管理 谨防越轨	253
(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

一、生命的形成	258
(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
二、非病的病态	264
(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
三、加强监测	282
(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
四、妊娠期营养	300
(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
五、防范先天性畸形	311
(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
六、孕妇的心理	334
七、适时胎教	336
(一) 胎教的必要性	336
(二) 胎教的可行性	339
(三) 胎教的方法	345
八、胎儿医学	358
(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
八、争做合格的好丈夫	360
(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

一、产前准备	366
(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
二、分娩程序	374
(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
三、计划分娩	377
(一) 基本条件	378
(二) 强行分娩的危害	379
(三) 过期妊娠的危险	379
四、分娩方式	380
(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
五、关于难产	387
(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
六、产后保健	391
(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
七、新生儿	404
(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

一、儿童生长发育	441
(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
二、营 养	470
(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
三、预防接种	517
(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
四、生活照料	521
(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
五、常见危重病症的表现	557
(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
六、婴幼儿常见疾病的家庭护理	573
(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
七、早期教育与早期发展	579
(一) 早期教育	579
(二) 早期教育原则	579
(三) 早期发展	579
八、各年龄期儿童的保健重点	580
(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