

第一就要身体棒

让孩子成为真正的“动”物

王东华◎主编 李蔚红◎编著



第一就要身体棒

让孩子成为真正的“动”物

王东华◎主编 李蔚红◎编著



国际文化出版公司

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

第一就要身体棒：让孩子成为真正的“动”物/王东华主
编；李蔚红编著. —北京：国际文化出版公司，2013.12
ISBN 978-7-5125-0631-2

I. ①第… II. ①王… ②李… III. ①教育理论—研究
IV. ①G40

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第303052号

第一就要身体棒：让孩子成为真正的“动”物

主 编	王东华
编 著	李蔚红
责任编辑	潘建农
统筹监制	葛宏峰 李 莉
策划编辑	李 莉
特约编辑	张 艳 刘江艳
美术编辑	秦 宇
市场推广	胡红叶
出版发行	国际文化出版公司
经 销	国文润华文化传媒(北京)有限责任公司
印 刷	三河市华晨印务有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 32开 7.5印张 177千字
版 次	2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5125-0631-2
定 价	25.00元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙9号 邮编：100013

总编室：(010) 64271551 传真：(010) 64271578

销售热线：(010) 64271187

传真：(010) 64271187-800

E-mail: icpc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com

第一就要身体棒

让孩子成为真正的“动”物

王东华◎主编 李蔚红◎编著



国际文化出版公司

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

第一就要身体棒：让孩子成为真正的“动”物/王东华主编；李蔚红编著. —北京：国际文化出版公司，2013.12
ISBN 978-7-5125-0631-2

I. ①第… II. ①王… ②李… III. ①教育理论—研究
IV. ①G40

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第303052号

第一就要身体棒：让孩子成为真正的“动”物

主 编 王东华
编 著 李蔚红
责任编辑 潘建农
统筹监制 葛宏峰 李 莉
策划编辑 李 莉
特约编辑 张 艳 刘江艳
美术编辑 秦 宇
市场推广 胡红叶
出版发行 国际文化出版公司
经 销 国文润华文化传媒(北京)有限责任公司
印 刷 三河市华晨印务有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 32开
7.5印张 177千字
版 次 2014年1月第1版
2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5125-0631-2
定 价 25.00元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙9号 邮编：100013

总编室：(010) 64271551 传真：(010) 64271578

销售热线：(010) 64271187

传真：(010) 64271187-800

E-mail: icpc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com

目录

contents

序 言 身体能力是孩子美好人生的基础 / 009

第一章 身体健壮是心理智能的基础

◆ 健康第一，成绩第二 / 014

◆ 运动让孩子更快乐 / 016

◆ 运动让孩子反应敏捷 / 018

◆ 运动让孩子自信 / 020

◆ 在运动中学习生存技能 / 022

第二章 孕育，可怕的是精子都已经没有活力了

◆ 父母爱运动，才有爱运动的孩子 / 026

◆ 健康的精子和卵子，才能孕育健康的孩子 / 028

◆ 可怕的是精子都已经没有活力了 / 030

◆ 正常的身体运动不会损伤胎儿 / 032

第三章 流产，让我国已经很少有头胎儿了

◆ 我国的头胎儿已经越来越少 / 038

◆ 避免流产，给胎儿一个完美的子宫 / 041

◆ 流产对母体的危害 / 044

◆ 流产对孩子的危害 / 047

第四章 不到万不得已，不要随意采用剖宫产

◆ 自然分娩的好处不是我们现在所能想象出来的 / 052

◆ 自然分娩时产道的推动和挤压，让婴儿开始了肺的呼吸功能 / 054

◆ 通过产道的胎儿，能更好地适应体外环境 / 056

◆ 剖宫产时，麻醉对胎儿的影响 / 058

目录

contents

第五章 让孩子自由地伸展身体

- ◆ 母子体操健壮孩子 / 064
- ◆ “打包”捆绑了孩子下肢的自由伸展 / 066
- ◆ 不一样的被动操 / 069
- ◆ 能吃能睡才是好孩子 / 071
- ◆ 动嘴就是动脑 / 073
- ◆ 训练抓握，让手更灵活 / 076
- ◆ 手眼协调，促进脑神经发育 / 078
- ◆ 天生就会游泳 / 081
- ◆ 翻滚，让身心都接触大地 / 084
- ◆ 不要让衣服束缚了行动 / 086

第六章 趴着睡，几乎所有哺乳动物的共同选择

- ◆ 趴着睡，几乎所有哺乳动物的共同选择 / 090
- ◆ 趴着睡的好处 / 091
- ◆ 姿势改变一小步，世界改变一大步 / 093

第七章 爬行的意义

- ◆ 没经过爬行的孩子会在以后的生活和学习中有所缺失 / 098
- ◆ 爬行促进了颈肌发育 / 101
- ◆ 爬行时，四肢开始协调、配合 / 103
- ◆ 爬行为站立打下了基础 / 105
- ◆ 爬行能让孩子具有耐力 / 107

目录

contents

第八章 进一步的被动操

- ◆ 旋转、倒立，刺激大脑的平衡神经 / 112
- ◆ 涂鸦，尽情地表现想象力 / 114
- ◆ 玩沙土，是孩子本能的需要 / 117
- ◆ 胳肢胳肢，让触觉更好地发育 / 119
- ◆ 用筷子、拣豆子，训练精细肌肉 / 122
- ◆ 自己吃饭，独立生活的第一步 / 124
- ◆ 家庭游戏，最好的沟通和亲密方式 / 126
- ◆ 走出家门，去看丰富的世界 / 128

第九章 拒绝童车，用自己的腿走路

- ◆ 孩子能走了，就不要抱了，更不要坐童车了 / 132
- ◆ 老人每天一百步，孩子更要多活动 / 134
- ◆ 走路，使小腿粗壮有力 / 136
- ◆ 走路有利全身协调一致 / 138

第十章 对抗寒冷，永远比大人少穿一件衣服

- ◆ 冬天，永远比大人少穿一件衣服 / 142
- ◆ 让风雨洗洗脸 / 145
- ◆ 学习骆驼，耐热耐渴 / 147

第十一章 坚持一个运动项目

- ◆ 坚持一个运动项目，培养耐力和恒心 / 152
- ◆ 跟爷爷去河塘捉鱼 / 154
- ◆ 像海滩上的蟹一样机警 / 156

目录

contents

- ◆每天出一身汗，保持气血畅通 / 158
- ◆露宿，感受生物的习性 / 160
- ◆像猴子一样爬树 / 162
- ◆厨房也是运动场 / 164
- ◆每天，清理自己的居室，倒掉垃圾 / 166
- ◆做手工，让女孩心灵手巧 / 168

第十二章 全家跳绳，全民跳绳

- ◆跳绳的意义 / 172
- ◆最完美的健康运动 / 175
- ◆跳绳还有许多更有意思的东西 / 177

第十三章 群体运动

- ◆参加一些群体活动 / 182
- ◆老鹰抓小鸡，学习“捕食”与“逃生” / 185

第十四章 竞技运动

- ◆对峙与“角斗”，是竞争的需要 / 188
- ◆我要跟狗狗一起奔跑 / 190
- ◆在高兴的时候撒个欢 / 192
- ◆骑着扫帚上天，野孩子才有创造力 / 193
- ◆爬山、攀登，锻炼小腿的肌肉 / 195

第十五章 对“伪娘”说不

- ◆男孩不能当女孩养 / 198
- ◆把男孩子放出家门去 / 200
- ◆男孩子不妨成为野孩子 / 201
- ◆背古诗不如学武术 / 202

目录

contents

第十六章 电脑让大脑发育了，却使身体衰弱了

- ◆低头看手机，忽略了周围的景色 / 206
- ◆电脑屏幕对视力的影响 / 208
- ◆电脑减少了四肢的活动 / 210
- ◆电脑带来的病患 / 211
- ◆防止电脑病的几种方法 / 213

第十七章 走进自然的大世界

- ◆多做户外活动，多看绿色，眼睛才不会近视 / 218
- ◆到月光下读书 / 219
- ◆走进田野，了解更多的生物 / 221
- ◆去看看月亮和星空，开阔生活的天地 / 223

后 记 让孩子成为优秀的人，先要让他成为“合格的动物” / 225

序言

身体能力是孩子美好人生的基础

每个孩子的生命，都来自于父母。在日渐的成长中，孩子们还要经由父母、家庭获得语言、认知、社会交往等很多能力，只是他们最先要获得的还是健康、灵敏的身体能力。

身体的健康、平安永远是孩子最重要的事情，这也是他们能够增强各种生存能力、走向成年的基础。

而孩子身体的健康、灵敏，一方面来自他们在胎儿期就开始发育的免疫系统，另一方面要靠父母耐心尽心的养育，给予他们温暖的家庭、营养丰富的饮食等，以及与自然环境、社会环境的广泛接触。

从一个成形的生命胚胎直到十四五岁，孩子的胸腺、脾脏、骨髓和淋巴结等免疫器官才能够完全发育起来。在这一关键的成长时期，他们因为缺乏免疫力很容易染病，所以每当季节交替、天气变化强烈时，我们在医院的走廊里，都会看到很多前来看病的孩子。

孩子的免疫力包括固有免疫力和适应性免疫力两个方面。所以在孩子免疫器官形成与发育的时期，父母要为孩子提供健康的基因，给予他们健康的精子、完美的子宫，以完善他们的固有免疫力；在孩子出生以后，要尽可能地母乳喂养，并且引领他们爬行、站立、行走，参与多种有益的自然活动、社会活动，形成身体各器官、功能的刺激、反馈，增强他们的适应性免疫力。

生物学研究发现，动物与植物的基因大部分都是相同的，人类与黑猩猩的基因更是90%以上都是相同的。应该说，人从根本上还是一种动物。

所以，小孩子的成长应该有充分的时间、空间与活动，他们应

该像其他种类的小动物一样，活起来、动起来，甚至野起来，应该发育健全，身心健康、灵敏，为一生的生存、发展打好基础。

但是我在多年的家庭教育观察与研究却发现，现代孩子更多地被养育在了“温室”里，他们从事户外活动的越来越少，有些孩子甚至几乎没有经历过风雨，感受过季节变换的冷暖，看到过夜空中的月亮和星星。他们也许早早地就能够认字、弹琴、绘画，参加各种学科竞赛，智力得到极大的开发，但是却出现了明显的身体能力问题：

他们的视力普遍下降。

耐受力下降。

身体的灵敏度不够。

在自然环境的变化中调控力差。

儿童患白血病的比率逐年上升……

济南的一所重点小学，今年刚升入五年级的 306 名学生中，眼睛不同程度近视的有 109 人，三分之一的孩子戴上了近视眼镜。

北京大学 2012 年军训时，有 60% 的新生生病，训练场地上，不时地有体弱的女生晕倒。（见中国之声《新闻纵横》报道）

一位在北京打工的年轻父亲告诉我，他和妻子出来 5 年了，做些装修工作，挣的钱都捎回了家，供养老人生活和孩子上学。他们把两个孩子都送进了当地最好的小学、中学，但是刚开学，大孩子查出了白血病，现在开始停学做化疗了。

“孩子从小就只让他学习，没让他干活，中学还住校，他怎么生这种病呢？”这位父亲很不解。他不知道从小只让他们学习的孩子，会因为身体的活动少，免疫功能没有发育好，而罹患各种疾病。

自 2007 年起，国家教育部已多次发文要求全国中小学增强学生体质。

而且，小孩子体质的脆弱，还会使他们耐受力差，在从事一些艰难的学习、工作时，难以主动、专心、持久，甚至影响到智力的发展。

美国演化生物学家贾雷德·戴蒙德在对欧洲文明人与新几内亚人

的分析比较中认为：

为什么新几内亚人可能比西方人更聪明，除了遗传上的原因，还有另一个原因：现代欧洲和美国的儿童花费大量的时间，被动地接受电视、广播和电影所提供的娱乐，相比之下，传统的新几内亚儿童，把他们醒着的大部分时间全用来从事积极的活动，了解自然的地形、动植物，或者与同龄人、成年人谈话、游戏。（见贾雷德·戴蒙德《人类社会的命运》）

2012年夏季，我来到华东交通大学母亲教育研究所，王东华老师多次跟我谈起现代孩子身体能力下降的问题。王老师是一位人品高尚、性情直爽的人，从事母亲教育研究近三十年了，他的《发现母亲》最早推动和影响了中国的家庭教育。他认为孩子就是小动物，应该“活起来、动起来、野起来”。自然，这种孩子的活起来、动起来、野起来绝不是近来一些恶性事件中那些孩子表现出来的无知、野蛮与邪恶。

在王东华老师这一思想的指导下，我用了半年多的时间，回忆我养育孩子的很多亲历，以及我对增强孩子身体能力的研究与认知，写了这本书。我很期望书中涉及到的孩子身体能力养育中已经出现的问题，以及那些增强孩子体质的理念与方法，能够让广大的家长受益。

在本书的写作过程中，王东华老师多次组织所里的同仁们一起研究、探讨增强孩子身体能力的问题，我也多次跟所里的樊菊娥以及曾经在所里工作过的甄玉珍、任倩、丁烨一起，探讨影响孩子身体能力发育、成长的一些社会现象，他们为我提供了很多生活中的实例，在此向他们表示我深深的感谢。

在本书中，我也引用了其他一些家庭教育工作者的观点，有些没有注明来源与出处，在此也向他们表示衷心的感谢与歉意。

李蔚红

2013年9月8日

第一章

身体健壮是心理智能的基础

只有身体健壮了，孩子们才能去学习生存的知识和技能。
所以我们要说：“健康第一，学习第二。”

从现在开始，就让你的孩子每天多活动一会儿吧，让他们
出一身汗水，完成身体的新陈代谢，然后绽开灿烂的笑容。

健康第一，成绩第二

健康、平安是孩子成长中最重要的事情

在清华大学的一次留学生家长聚会上，我问在场的家长：“你最期望孩子的是什么？如果给孩子的人生一个祝福，你会祝福什么？”

这些家长纷纷说出了自己对孩子的期望和祝福：

“平安！”

“健康，快乐！”

“健康，平安，努力！”

这些家长们的期望和祝福几乎都是一致的，就是孩子的平安和健康，因为如果平安和健康的这个基础没有了，其他的事情就不再重要了，甚至成功都不再有意义。只有在健康、平安的基础上，我们才能期望孩子去做其他的事情，去拥有成功的喜悦和幸福。

孩子比大人更辛苦

我们母亲教育研究所在十多年来的调查、研究中却发现，我国青少年，特别是幼儿和中小学学生，平均每天的身体活动时间、活动量都在减少，身体素质也越来越差，有两个明显的数字很能说明问题：