

# 《第一就要身体棒》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512506312

## 编辑推荐

当心！别让你的孩子成为“玻璃脆”娃娃！

请把站立、行走、奔跑的权利还给孩子！

华东交通大学母亲教育研究所所长、中国“母亲教育”倡导者王东华，继《发现母亲》后，母亲教育研究所\*\*课题。

一部让千万父母不再为孩子体质发愁的实用读本。

## 内容简介

现在，人们的生活水平日益提高，孩子体质却在下降。现代科技给予人们便利的同时，也让人们放弃了行走的功能、适应温度的功能以及野外生存的功能。那些出门就坐童车的孩子，被动地任大人推着走路，双腿缺少了走路的机会，双手也被限制，不能自由地摸那些坚硬的铁栏、路边茂盛的青草、身边同龄小朋友的手，这也相应地减少了探索新鲜事物的机会。据\*国民体质监测结果显示，孩子的体质连续10年下降。10年间，学生的柔韧性、爆发力、肌力、耐力、肺活量都在下降。其中，速度、力量已连续10年下降，耐力连续20年下降。有专家用“软、硬、笨、晕”四字概括当今孩子的体质状况。“软”，指肌肉松软；“硬”，是关节僵硬，柔韧性差；“笨”，指动作不灵活，协调性差；“晕”，指容易晕倒，升旗仪式晕倒，军训晕倒……

这是一部引发中国家长深刻思索育儿理念的警示作品。针对当今父母对孩子过分宠爱的教养方式以及学校繁重的课业负担，剥夺了孩子运动的权利，极具革命性地提出：第一就要身体棒--让孩子成为真正的“动”物！

## 作者简介

王东华，男，《发现母亲文库》主编，华东交通大学母亲教育研究所所长、教授。母亲教育运动的发起人与倡导者。当代中国家庭教育的领军人物。早在2001年就入选《中国青年》“可能影响21世纪中国的100位青年人物”，十余年来更是在亲子教育领域不断行进。社会影响日渐深远。其研究母亲及当代大学生的教育专著《发现母亲》《新大学人》20世纪末一经推出，即在全社会引起强烈反响。推出原创书籍数十种，累计发行近千万册。

李蔚红，女，中国作家协会会员，曾就读于南京大学和复旦大学，曾任少儿出版社编辑，长期从事母亲教育研究及儿童读物编写工作，著有《做一个女人》、《远逝的美丽》、《相爱的岁月》、《家教札记》、《道德的指环》、《母性》等文学、人类学与家庭教育纪实作品，作品入选国内外多种版本图书。现居北京，从事母亲教育研究工作。

## 目录

序言 身体能力是孩子美好人生的基础

第一章 身体健壮是心理智能的基础

健康第一，成绩第二

运动让孩子更快乐

运动让孩子反应敏捷

运动让孩子自信

在运动中学习生存技能

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

健康的精子和卵子，才能孕育健康的孩子

可怕的是精子都已经没有活力了

正常的身体运动不会损伤胎儿

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序言 身体能力是孩子美好人生的基础第一章

身体健壮是心理智能的基础 健康第一，成绩第二 运动让孩子更快乐

运动让孩子反应敏捷 运动让孩子自信 在运动中学习生存技能第二章

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

健康的精子和卵子，才能孕育健康的孩子 可怕的是精子都已经没有活力了

正常的身体运动不会损伤胎儿第三章 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 避免流产，给胎儿一个完美的子宫 流产对母体的危害

流产对孩子的危害第四章 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

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

通过产道的胎儿，能更好地适应体外环境 剖宫时，麻醉对胎儿的影响第五章

让孩子自由地伸展身体 母子体操健壮孩子“打包”捆绑了孩子下肢的自由伸展

不一样的被动操 能吃能睡才是好孩子 动嘴就是动脑 训练抓握，让手更灵活

手眼协调，促进脑神经发育 天生就会游泳 翻滚，让身心都接触大地

不要让衣服束缚了行动第六章 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 趴着睡的好处 姿势改变一小步，世界改变一大步

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

爬行促进了颈肌发育 爬行时，四肢开始协调、配合 爬行为站立打下了基础

爬行能让孩子具有耐力第八章 更进一步的被动操 旋转、倒立，刺激大脑的平衡神经

涂鸦，尽情地表现想象力 玩沙土，是孩子本能的需要 胳膊胳膊，让触觉更好地发育

用筷子、拣豆子，训练精细肌肉 自己吃饭，独立生活的第一步

家庭游戏，最好的沟通和亲密方式 走出家门，去看丰富的世界第九章

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

老人每天一百步，孩子更要多活动 走路，使小腿粗壮有力 走路有利全身协调一致第十章  
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 让风雨洗洗脸  
学习骆驼，耐热耐渴第十一章 坚持一个运动项目 坚持一个运动项目，培养耐力和恒心  
跟爷爷去河塘捉鱼 像海滩上的蟹一样机警 每天出一身汗，保持气血畅通  
露宿，感受生物的习性 像猴子一样爬树 厨房也是运动场  
每天，清理自己的居室，倒掉垃圾 做手工，让女孩心灵手巧第十二章  
全家跳绳，全民跳绳 跳绳的意义 最完美的健康运动 跳绳还有许多更有意思的东西  
第十三章 群体运动 参加一些群体活动 老鹰抓小鸡，学习“捕食”与“逃生”第十四章  
竞技运动 对峙与“角斗”，是竞争的需要 我要跟狗狗一起奔跑 在高兴的时候撒个欢  
骑着扫帚上天，野孩子才有创造力 爬山、攀登，锻炼小腿的肌肉第十五章  
对“伪娘”说不 男孩不能当女孩养 把男孩子放出家门去 男孩子不妨成为野孩子  
背古诗不如学武术第十六章 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 电脑屏幕对视力的影响 电脑减少了四肢的活动  
电脑带来的病患 防止电脑病的几种方法第十七章 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 到月光下读书 走进田野，了解更多的生物  
去看看月亮和星空，开阔生活的天地 后记  
让孩子成为优秀的人，先要让他成为“合格的动物”

[显示全部信息](#)

## 前言

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。

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中发现，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，挣的钱都捐回了家，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。

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 我国的头胎儿已经越来越少

#### 头胎的身体素质会更好

英国利物浦大学体质人类学研究的华裔教授鲁先生发现，人类的第一个胎儿在体质上、智力上均要好于后面的胎儿。因为孕育第一胎的时候，父母都相对年轻力壮，父亲的精子健康、活跃，母亲由于是第一次怀孕，子宫的血管富有弹性，血液供应充足，也非常有利于胎儿。他在二十多年的研究中，跟踪那些成年后的第一胎，把他们与第二胎、第三胎进行比较，发现他们大都生命力更为活跃、顽强，富有创造性，生活也更为正常和幸福。

美国加利福尼亚州恺撒医院的研究人员对2300名女性怀孕前到孩子20岁期间的健康情况进行了跟踪调查，发现头胎生育女孩的母亲心脏收缩压比未生育女孩的母亲平均降低了2毫米汞柱，心脏舒张压平均降低1.5毫米汞柱，并且这种状态可以一直持续多年，甚至保持到她们孩子20岁时。而第二次生育时则不会再出现这种情况。研究人员艾丽卡·冈德森称，原因可能就在于怀孕使女性的血管更有弹性，这种情况在女性首次生育时最为明显。

### 远离流产和堕胎

美国是一个反对堕胎、强调人权的国家，有着更多的第一胎。哈佛大学的迈克尔·桑德尔教授在课堂上询问他的学生，他们当中有多少人是一胎。大约有75%~80%的学生举起了手。

心理学家在对第一胎孩子的成长追踪中发现，出生顺序会影响在家里作为头胎的孩子，他们要比其弟弟、妹妹具有更强的职业道德，挣更多的钱并获得更多的成功。

在现实生活中，我们也发现，那些没有流过产的母亲，她们的第一胎的孩子，在体质、心智上都要相对健康一些。

但北京妇产医院的大夫在近十年的接生中发现这几年出生的孩子，头胎儿已经越来越少，近半数以上的孕妇在生育之前，都有过流产的经历。

这是一个还没有引起我们的警觉，却一定会在几代人、几十代人之后产生影响和改变人类体质的现象。

### 珍惜身体，对后代负责

我们知道，人类以外的动物，大多是一胎多子。在鸟类中，母鹰一年可孵化两到三个孩子，最早出生的小鹰体质是最为强壮的，如果遇到食物缺乏的年景，鹰妈妈就会只哺育这只强壮的幼鹰，而放弃其他几只弱小的幼鹰。在哺乳动物中，斑马是一胎一子，母斑马生育的第一只小斑马，也比随后生育的小斑马要强壮。而在生育晚期产下的小斑马，时常会出现异化和残疾。雄斑马为此不再对母斑马有兴趣，母斑马也就不再怀孕和生育了。我国的头胎儿已经越来越少，头胎的身体素质会更好。英国利物浦大学体质人类学研究的华裔教授鲁先生发现，人类的第一个胎儿在体质上、智力上均要好于后面的胎儿。

因为孕育第一胎的时候，父母亲都相对年轻力壮，父亲的精子健康、活跃，母亲由于是第一次怀孕，子宫的血管富有弹性，血液供应充足，也非常有利于胎儿。他在二十多年的研究中，跟踪那些成年后的第一胎，把他们与第二胎、第三胎进行比较，发现他们大都生命力更为活跃、顽强，富有创造性，生活也更为正常和幸福。美国加利福尼亚州恺撒医院的研究人员对2300名女性怀孕前到孩子20岁期间的健康情况进行了跟踪调查，发现头胎生育女孩的母亲心脏收缩压比未生育女孩的母亲平均降低了2毫米汞柱，心脏舒张压平均降低1.5毫米汞柱，并且这种状态可以一直持续多年，甚至保持到她们孩子20岁时。

而第二次生育时则不会再出现这种情况。研究人员艾丽卡·冈德森称，原因可能就在于怀孕使女性的血管更有弹性，这种情况在女性首次生育时最为明显。

远离流产和堕胎  
美国是一个反对堕胎、强调人权的国家，有着更多的第一胎。哈佛大学的迈克尔·桑德尔教授在课堂上询问他的学生，他们当中有多少人是一胎。大约有75%~80%的学生举起了手。

心理学家在对第一胎孩子的成长追踪中发现，出生顺序会影响在家里作为头胎的孩子，他们要比其弟弟、妹妹具有更强的职业道德，挣更多的钱并获得更多的成功。在现实生活中，我们也发现，那些没有流过产的母亲，她们的第一胎的孩子，在体质、心智上都要相对健康一些。

但北京妇产医院的大夫在近十年的接生中发现这几年出生的孩子，头胎儿已经越来越少，近半数以上的孕妇在生育之前，都有过流产的经历。这是一个

还没有引起我们的警觉，却一定会在几代人、几十代人之后产生影响和改变人类体质的现象。珍惜身体，对后代负责 我们知道，人类以外的动物，大多是一胎多子。在鸟类中，母鹰一年可孵化两到三个孩子，最早出生的小鹰体质是最为强壮的，如果遇到食物缺乏的年景，鹰妈妈就会只哺育这只强壮的幼鹰，而放弃其他几只弱小的幼鹰。在哺乳动物中，斑马是一胎一子，母斑马生育的第一只小斑马，也比随后生育的小斑马要强壮。而在生育晚期产下的小斑马，时常会出现异化和残疾。雄斑马为此不再对母斑马有兴趣，母斑马也就不再怀孕和生育了。

不管我们的科学和文明进化到何种程度，自然的规律依然在操纵着人类，让我们永远只是环境的产物。而要顺应自然，保持生命的本能和体质，就要研究和保持那些良好的繁衍行为。中国头胎儿已经很少了，这是一个统计学上的警示。但它不只具有家庭学意义，也具有民族性意义。西方一些国家，是不允许人工堕胎的，这些国家的第一胎就会相应地多。这些国家的孩子现在与我们国家的孩子在体质、智力上也许还看不出差异来，但是几代人以后，一定会有明显的差异。所以，不仅每一位准备生育的年轻父母亲，应该特别珍惜自己的第一胎，一旦怀了孩子就不要轻易流产，而且对于那些刚刚成年，处在恋爱阶段的女孩子来说，也要特别珍惜自己的身体，不要把流产当作避孕，因为健康是我们孕育优秀后代的基础。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：一个是青少年眼睛的近视率，已经由十年前的13%增加到了47%；再一个是感冒的次数，过去农村的孩子几乎常年不感冒，即使感冒了喝几碗热汤或者几副中药也就好了，但是这十年来，平均每个孩子每年都要感冒3~4次，并且几乎每次感冒引起发烧以后，都要进行抗生素治疗。大约有15%的城市幼儿都患过肺炎。大城市里的孩子活动时间、活动量更少，星期天和节假日，大部分孩子都要去参加特长班学习，不然就是早培班、奥赛班的学习。对此，家长们无奈地感叹：“现在的孩子比大人都辛苦。”孩子们体质的普遍下降，不仅会影响到他们未来的生活，还会影响到整个民族的发展和体质进化。这个问题应该引起社会的高度重视。而解决这个问题的根本却在于提高每个家庭的思想认识。

孩子的健康应从小抓起 孩子们的健康，需要自小的培养。每个孩子都是一个成长中的“动物”，他们需要像那些健壮的野生动物一样，享有阳光的照耀、充足的营养和足够的活动。只把孩子养在温室里，他们就会长成一棵棵豆芽菜；只催促着孩子去学习，把学习放在第一位，不仅会让孩子厌学，且他们的心理也会随之出现一些问题。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。运动让孩子更快乐 让孩子多一些身体活动 让孩子每天多一些身体活动有很多好处。除了促进新陈代谢、增加食欲、少生病以外，还能够让孩子身材健美。我们看到那些经常参加球类活动的男孩子，他们肤色均匀、身材修长，很

少有肥胖症患者；那些经常跳舞的女孩子，她们挺胸收腹，婷婷玉立，这些女孩子的身姿往往也能够保持一辈子。还有一个最大的好处是有助于精神卫生，能够让他们随时释放不良的情绪，减少烦恼，生活得更加快乐。据世界卫生组织统计，1/5的人会在一生中的某个阶段“遭遇”抑郁症。在英国，2009年，有超过290万人被诊断患有抑郁症。1/6的严重抑郁症患者最终以自杀方式了结生命，而70%的记录在案的自杀者是某种程度的抑郁症患者。VGF基因--小鼠实验 耶鲁大学罗纳德 杜曼教授的研究小组发现，运动除了能激发身体各个部位的活力外，还可以让人心情愉快，从而有效地抵抗抑郁。杜曼教授和同事对运动过后的小鼠大脑和静止不动的小鼠大脑进行了比较，结果发现，一个叫VGF的基因在运动过的小鼠大脑中格外活跃，而在没有运动的小鼠大脑中则不活跃。他们在研究中进一步发现，VGF发挥作用时会在小鼠大脑中产生强劲的抗抑郁反应。而对小鼠中的VGF进行基因变异，令其不够活跃，则会产生相反的效果。杜曼教授指出：“利用身体锻炼激活VGF基因并将其用于抗抑郁药的研制比目前的化学抗抑郁药更好，因为它已经存在于我们的大脑中。”那些细心的家长也会发现，孩子在家中闷了几天或者在学校持续地学习上一个星期，他们便会忧郁不乐，而每次进行活动、出一身汗水以后，他们却会兴高采烈。这就是身体的运动刺激了大脑中的VGF基因。

世界各民族都是极为重视体育活动的，在希腊的一处岩壁上刻有这样一句话：

你想健壮吗？运动吧！你想快乐吗？运动吧！ 后记

让孩子成为优秀的人，先要让他成为“合格的动物”

人类所有的民族都极为重视后代身体能力的养育，甚至人类以外的各种生物也是这样。非洲大草原上的草食动物，斑马、野牛、瞪羚等，它们的孩子一出生，母亲就要催促它们站立起来，以便跟上迁移的群体。那些出生过早、过晚，或者身体虚弱，不能迅速站立、奔跑的小斑马、小野牛、小瞪羚，很快就会成为狮子、猎豹的食物。我国西藏的阿尔金山自然保护区有一处藏羚羊的产羔地，这里海拔四千多米，6月已经寒风刺骨，但是每年这时上万只藏羚羊母亲都会来此产子。在这极为恶劣的环境中，那些新生的体质虚弱、染病的小羊羔，就会被自然淘汰掉。伯罗奔尼撒半岛上的古斯巴达，曾经把每一个男人、女人都训练成士兵。他们的孩子出生以后，都要接受身体检查，那些体质虚弱的就会被扔掉。男孩七八岁时就会接受各种身体训练，以形成坚韧、勇猛、强壮、机警和服从的品质。所以斯巴达后来成为了当时最强盛的城邦。对孩子进行快乐的身体的培育，是有关人生幸福的问题。英国的思想家、教育家斯宾塞在《斯宾塞的教育》中明确提出：什么是人生的幸福呢？我认为健全的心智寓于健康的身体就是幸福。一个人的身体和心智都健全、健康，就应该感谢上帝了。二者有一方面不健全，也是枉然。

[显示全部信息](#)



本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)