

孩子天生智商高都有哪些表現

愛玩遊戲的孩子

小孩子生來好動，以遊戲為生命。運動能使大腦處於最初的啟動或放鬆狀態，想像力會從各種思維的束縛中解脫出來，變得更加機敏，更富於創造力。

所以，做父母的應準備良好的設備使小孩子得到充分的運動；此外，做父母的應尋找適宜的伴侶使小孩子得到優美的影響。這樣，小孩子的身體就容易強健，心境就常常快樂，知識就容易增進，思想就容易啓發。

愛搞惡作劇的孩子

假如你的孩子在你的床上撒下很多鹽，或將一些毛毛蟲放到你的枕巾上等等。面對這些惡作劇，您無需責備，這說明您的孩子智商較高。調查顯示愛搞惡作劇的孩子富有創造力和想像力，日後孩子的發展可能性更大。

孩子惡作劇並非什麼不用想從天而降的，他需要“設計”出一個方案來，然後動腦筋，這程度絕不遜於做家庭作業。這對孩子來說無疑是好的。

惡作劇也能增強孩子的獨立性，因為這些行為就是孩子超越了父母所界定的範圍所做的，而這些便是孩子獨立性的發展。

喝母乳長大的孩子

科學家們針對各社會階層的女性族群，做了一項研究——喝母乳的正面影響是否能持續到成年之後，以及母親的社會經濟地位或

教育程度是否比決定哺喂母乳扮演更重要的角色。

研究發現，和喝母乳不到1個月的孩子相比，喝母乳至少1年的孩子，在30歲時平均智商多出4分，多受0.9年的教育，每個月薪水平均多出104美元。

母乳對智力的好處可能在于母乳中所含的長鏈不飽和脂肪酸(DHA)，對於大腦發育相當重要。

父母智商高的孩子

無數事實表明，智慧與才能雖不是完全由遺傳所決定，但是與遺傳脫不了關係。據統計，父母的智力高，孩子的智力往往也高；父母智力平常，孩子智力也一般；父母智力有缺陷，孩子有可能智力發育不全。

有人長期研究過一群智商在140分以上的孩子，發現這些孩子長大後一直保持優秀的才智。他們子女的智商平均為128分，也遠遠超過一般孩子的水平。而對於精神缺陷者，他們的孩子有59%精神缺陷或智力遲鈍。



英國曾提出這樣一份資料：父母均為小學文化程度的孩子，平均智商為98.3；初中畢業的，為103.3；高中畢業的，達108.1；獲有大學文憑的，為109.9。故“望子成龍”的父母們必須自己先“成龍”。

父母在最佳生育期內生育的孩子

一份抽樣結果表明，母親在23歲以前所生子女平均智商為103，而24-28歲這段時間生育者則高達109，但太晚生育的子女又低於105。故專家推薦24-29歲為育齡女子的最佳生育期。至於男士，25歲-35歲當爸爸為優。

遠血緣通婚者的孩子

遺傳學認為，血緣關係越近，後代越退化，疾病等隱性基因越容易保留；而血緣關係越遠，後代越可能獲得優秀的基因，疾病等隱性基因越容易消失。

有資料顯示，父母均是本地人的孩子平均智商為102.45，父母是省內異地者平均智商

106.17，而隔省婚配所生子女的智商則高達109.35。提示異地通婚可提高下一代的智商水平。

愛聽音樂的孩子

音樂是人類共通的語言，就連對剛出生的小孩子也有作用。音樂是遺傳獲得的語言。實驗顯示，給小嬰兒播放莫扎特的小步舞曲，他會安靜地聆聽。可是當把樂曲隨意打亂，播放各個片斷時，他會顯得不耐煩。如果從小接受音樂教育，便可以增進大腦皮質的發展模式，促進高層腦部動作的功能。

研究表明，在幾乎所有的智力活動中，左右腦並不是在獨立工作，而總是協同發揮作用的。音樂刺激右腦功能的同時，也促進了兩半球聯絡的功能，因此也增進了左腦的功能，從而提高了整體的智力活動水平。

體重適中的孩子

優生優育的政策下，不少孕婦都享有國寶級的待遇——多進補，少做事。過度重視孕期營養但又缺乏運動，導致營養過剩的準媽媽日益增多。民間流傳甚廣的“大胖小子才更聰明”這一觀點，也純屬謬論。

醫生提醒大家，其實智力最好的孩子，是出生體重在3kg左右的孩子，而老人家最喜聞樂見的“大胖小子”，其視聽感覺、接受知識的能力均處於低水平狀態。在成長的過程中，很容易患上代謝病。

注意了 這才是人變老的最早信號

日前，多名骨科專家表達了這樣一個觀點，這種衰老總結起來有三大信號：開始時四肢酸脹、疼痛不適增多；以後早晨起床會突然直腰困難；走路開始拖腿，感覺挪步有困難。如果出現這些信號，提示注意護好腰腿。

“人老腿先老”，因人在生活和勞作中使用最多的就是腰腿，也就最容易出現病變。“再加上變老後身體曲線會發生變化，會變直甚至後弓或反弓，腰部承受更大的壓力，腿腳需要更努力協調上肢維持身體平衡，因此衰老的症狀首先會從腰腿開始表現。”

最開始可能會感覺到四肢酸脹，疼痛不適增多。這是因為肢體最容易受損害的是骨關節，滑膜骨關節受損傷後，會分泌出更多的滑液來

避免關節軟骨的磨損，關節液多了，關節就會感覺到酸脹。這就提示大家，此時關節已經受到損傷，要注意少爬山、做下蹲運動。

除了上述原因，還與腰椎退行性改變有關。腰椎間盤的退變從20歲開始，由於椎間盤整體退變，腰椎穩定性下降，如果此時腰椎受到外傷、長期的勞損、環境刺激等，就會發生腰椎病變。早晨起床突然直腰有困難，就是腰椎小關節退變的一個體現。此時稍微活動一下，症狀會稍緩解，但勞累又會加重。

至於走路開始拖腿，感覺挪步有困難，就是發展到腰椎椎管狹窄症的表現，常發生於40歲以上的人群。不走路時沒有明顯的不適，但一走路



下肢就會出現酸脹不適感，以致不得不停下來休息，這在臨床上稱為間歇性跛行。

這些衰老信號並非是老年人的專利，已經越來越年輕化。年輕人也該避免勞損，比如平時要正確用腰，搬抬重物時應先下蹲，屈膝屈髖，搬東西時身子要挺直，此外還應多做腰部活動，防止腰部發生勞損。因為骨關節的破壞是不可逆的，年輕時腰椎受損，老了以後，出現骨質疏鬆，壓縮性骨折，腰椎勞損的程度會加重，從而導致疾病發生。

加強腰背肌的鍛煉，游泳是一個很好的鍛煉方式，它藉助於水的浮力，將腰椎的受力減至最低，同時又能鍛煉腰背部的肌肉。

建議大家可以進行一些針對性的腰背肌鍛煉，如練習“五點支撐法”，即仰臥，用頭部、雙肘、雙足跟，五個點支撐起全身，使背部騰空後伸；練習一段時間後，可陸陸續續練習“三點支撐法”，即仰臥，雙臂置於胸前，用頭及雙足支撐，拱腰臀及背騰空離床，平時還可穿插練習“小燕飛”，一日三次，每次5-10分鐘。

很多時候，我們在工作與生活中總是重複著單調的活動，缺少變化，這會導致心理上的疲勞。如何消除心理疲勞，使心情輕鬆下來呢？

讓生活多一些變換

不妨開動腦筋，變換一下生活方式，比如買本菜譜，嘗試着做一些新鮮的菜肴；找個理由，全家人來一頓燭光晚餐；固定用來電視的時間，不妨出門散散步；節假日里，全家出遊旅行。總之，只要你沒做過但能做的事都可以嘗試一下。

胡思亂想

心理學家研究發現，胡思亂想有助於消除工作、生活中的緊張情緒，起到放鬆身心的作用。當你感到疲乏、困倦、無聊時，就去胡思亂想吧。你可以想象着和老公一起回到蜜月旅行中，想象着由於自己工作業績突出漲工資了……你的思緒可以四處遨遊，只要是快樂的、沉醉的。

不過，這種漫無邊際的胡思亂想只是日常生活中的一種補充而絕不是替代，要適可而止，不可本末倒置。



胡思亂想可消除大腦緊張

心臟病猝死，中年人為什麼比老年人更多見？

近些年來，因為心臟病而猝死的人很多。不過通過觀察，我們發現，很多患者都是年紀較輕，四五十歲的人。這些英年早逝的人頻頻出現，令我們產生了這樣的印象，即人到四十歲之後進入多事之秋，稍不注意就有生命危險。

那麼，到底是什麼讓猝死瞄準了中年人，而那些總感覺心前區不適、疼痛的人卻很少出現猝死？“精誠名醫匯”特聘專家，瀋陽軍區總醫院心血管病專家王祖祿做出了科學而明確的解釋。

原來，心臟病導致猝死的過程，大致上可以用下面的文字解釋：在我們的冠狀動脈血管內壁上，隨著年齡增長和生活習慣的影響，會出現斑塊。在斑塊沒有引起血管狹窄的情況下，人不會感覺到不適。但是，這種斑塊往往不穩定，在受情緒激動、寒冷刺激、勞累刺激的時候，就



有可能破裂。當斑塊破裂之後，我們的凝血功能會馬上對出血處進行止血，於是產生了血栓。血栓堵塞血管就會造成心律紊亂、猝死。這就是為什麼，有些看似平時身強力壯，沒有心臟不適

的中年人，會令人意外地發生猝死了。

不過，對於老年人來說，多年來的病理積累，讓冠狀動脈斑塊日趨穩定，再加上老年人本身更注意保養，對寒冷、血壓、情緒激動等因素有一定防範，所以斑塊出現破裂的可能性小於中年人。因此，儘管這些老年人平時可能有心前區不適、疼痛的現象，但是生活中出現猝死的幾率比較低。這就是心內科醫生常說的，年輕人疼卻容易死，而老年人疼卻不易猝死。

由此可見，預防猝死的根本，就在于預防冠狀動脈血管內壁上斑塊的破裂。為了達到這個目的，中年人必須少熬夜、戒煙限酒，同時減少情緒激動和精神壓力，讓心情始終舒暢自如。如果患有高血壓、高血脂、高血糖、高脂血症，則必須儘快服藥控制。如果能再加上適度的體育運動，會讓猝死的發生率降得更低。

(接上期)對於都市白領在各種壓力下身體透支，樓宇烈說：“說句不客氣的話，很多白領身體健康，都是自找的。人的一輩子不要想着沒有遺憾，總會有遺憾的，不要強拼，不要放不下。事情是做不完的，過過慢生活，很多事情自己完全可以掌控。”他認為，我們現在難以做到“日出而作，日落而息”，但是也需要保證睡眠，而且最好有規律。不要讓自己過勞，要有勞有逸。要打開心扉，參加各種社會活動，讓生活充滿藝術色彩，喜歡唱歌就唱歌，喜歡跳舞就跳舞……喜靜的人可以寫字畫畫，以此來凝神。“歌舞宣洩，書畫凝神”，能夠動靜結合是最好的。

樓宇烈說，中國哲學比較強調平和中庸，做事情不要絕對化，正如孔子所說“樂而不淫，哀而不傷”，否則就會傷害自己。中國哲學相對來講能夠把人生看得透徹一點，把生死看得淡一些。“當然，也不一定適應於每個人，如果勉強去做，變相地克制自己，也不見得就好。人的慾望不是要克制，而是要節制。”他說，學哲學，要進得去，還要出得來。如果研究哲學，卻被其中的理念束縛住了出不來，那就適得其反。所以，學哲學的人有長壽，有短壽，也有精神失常的，不能一概而論。

近80歲的樓宇烈仍在授課，他說：“講課對我不是負擔，要做自己能夠做的。老年人要認識到自己身體上的老化，也要保持心態上的年輕。自己能夠做的事情儘量自己去做，讓

說說哲學家們的長壽(下)

自己覺得還是一個有用的人，而不是一個一切需要靠別的人，心態也就不一樣。”

樓宇烈說，心病是有情感的人生的，要以情來治情，服無方之藥，即聖人的言語。對於普通老百姓，不一定要讀多麼深奧的哲學書，多讀一些通俗易懂的民間諺語也無不可，比如“平常不做虧心事，半夜不怕鬼敲門”。心安然，生活也就很坦然。

“現在因情緒而引起的疾病越來越多，大喜、大怒、大憂、大恐、大哀都會影響我們的健康。”樓宇烈引用明末清初哲學家王夫之的“六然四看”養生方法：“白處超然，處人藹然，無事澄然，處事斷然，得意淡然，失意泰然”，“大事難事看擔當，逆境順境看襟懷，臨喜臨怒看涵養，群行群止看識見”。

他認為，面對SARS等自然災難，要以一種平常心去看待。這些災難正是在警告我們，人

類自己生活中出了問題，疫病才能侵蝕，我們要提陞自己的抵抗力。“我們現在越來越認識到生理的病，有外在的原因，比如說環境問題、病毒、細菌等，還有內在精神情緒的問題。如果能把精神情緒放平穩了，身體本身的抵抗能力就會增加，外來的侵蝕就會受到阻力，得病的幾率也就會減少，等於提高了自己的免疫能力。人的很多病是由於看不開，拿不起，放不下。應該保持一種對生活的樂觀，看開名利，看破生死。”

他說，可能研究哲學的人能夠明白事理，知道如何調節、控制自己的慾望，這大概是哲學養生的功效。所以心智的成熟很重要，我們要過平靜、有意義的生活，並非刻意拉長壽命，而是盡享天命，壽終正寢。自然地度過自己的生命，不因遇到難事而糾結，保持心態平和的狀態。

啓世世人三：小虧要經常吃

