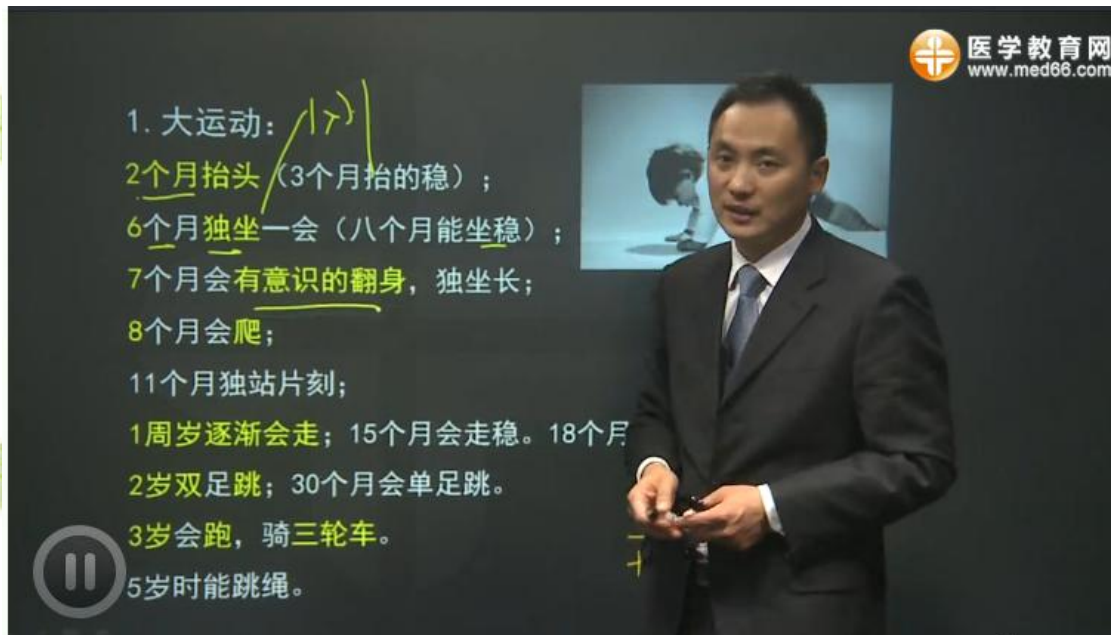


儿科护理学：小儿感觉和运动功能的发育记忆口诀（张天择老师）

大运动包括抬头、坐、爬、站、走等。



为了方便学员记忆“大运动规律”的知识点，张天择老师给大家编写了一组口诀

1、2、3，走跳跑
二抬四翻六会坐，
七滚八爬周会走。



这段口诀的意思是：

- 1、2、3，走跳跑：1岁会走，2岁会跳，3岁会跑。
- 二抬四翻六会坐：2个月会抬头，4个月会翻身，6个月会坐。
- 七滚八爬周会走：7个月会打滚，8个月会爬，12个月会走。

有了这样的口诀，采用联想记忆的方法，“小儿感觉和运动功能的发育”这个抽象的考点是不是就很容易记忆了？

附：

平衡和大运动

(1) 抬头：因为颈后肌发育先于颈前肌，所以新生儿俯卧位时能抬头1~2秒；3个月时抬头较稳；4个月时抬头很稳并能自由转动。

(2) 坐：新生儿腰肌无力，至3个月扶坐时腰仍呈弧形；5个月靠着坐时腰能伸直；6个月时能双手向前撑住独坐；8个月时能坐稳并能左右转身。

(3) 匍匐、爬：新生儿俯卧位时已有反射性的匍匐动作；2个月时俯卧能交替踢腿；3~4个月时可用手撑起上身数分钟；7~8个月时已能用手支撑胸腹，使上身离开床面或桌面，有时能在原地转动身体；8~9个月时可用上肢向前爬；12个月左右爬时手膝并用；18个月时可爬上台阶。学习爬的动作有助于胸部及智力的发育，并能提早接触周围环境（如手拿不到的东西，通过爬可以拿到），促进神经系统的发育。

(4) 站、走、跳：新生儿直立时双下肢稍能负重，出现踏步反射和立足反射；5~6个月扶立时双下肢可负重，并能上下跳动；8个月时可扶站片刻，背、腰、臀部能伸直；10个月左右能扶走；11个月时能独站片刻；15个月时可独自走稳；18个月时已能跑及倒退走；2岁时能并足跳；2岁半时能单足跳1~2次；3岁时双足交替走下楼梯；5岁时能跳绳。

