



LOOPY217

洛 湃 著

# 让中国孩子 长得更高

——健康工程学的一个课题

华南理工大学出版社

# 让中国孩子长得更高

——健康工程学的—个课题

洛 湃 著

华南理工大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

让中国孩子长得更高:健康工程学的一个课题/洛湃著. —广州:华南理工大学出版社,1996. 9

ISBN 7-5623-1059-9

I. 让…

II. 洛…

III. 少年儿童—生长发育—研究—中国

IV. R179

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510641)

责任编辑 卢家明 诸 鸣

广东科普印刷厂印装

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.5 字数: 93 千字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数: 00001—10000 册

平装本定价: 8.60 元

## 致 读 者

身材的高矮对生命来说，本来是个没有本真意义的问题。在这个问题上做文章似乎有点小题大作。由于中国人曾经受过鸦片战争的屈辱——虽然近几十年来，再没有哪个外国人敢嘲笑我们是“东亚病夫”了，但我们还一直耿耿于怀。很多中国人都跟我一样，无法忍受自己比别人（特别是外国人）矮小。

我身高不满 170 厘米，这使我在 25 岁前一直觉得很遗憾。它确实曾一度让我感到自卑，后来又发展成为自尊心特别强，而且容易冲动。一位朋友读过本书的原稿后对我说：“用激情来写科学文章的，你是第一人。”我明白这是他对我的批评。书中的一些观点可能比较偏激，不过，由于这些观点对本书的科学性没有影响，希望读者允许我将其作为个人风格加以保留。

科学之所以令我们不得不相信，因为它是可重复的以实验为基础的事实。我们可以怀疑上帝存在，但我们无法不相信地球是圆的。同样，我告诉大家，说我们的孩子可以通过生理学的方法和药物长得更高，因为这些方法的效果能通过实验来证实。书中提供的每一种促长身高的方法，都是可以提高血中生长素水平的。

“我写作的目的是向那些无助的朋友伸出我的手。我相信，当他们握着我那更无力的手时会自己振奋起来。人生如

此美好，我们为什么不抬起头来呢？”这是我在写第一本书《浪子情怀》时所说的。那是一本诗集，内容非常个性化，也许是坦诚的缘故，很多年轻人都非常喜欢它。诗集出版的那一年，我收到了2万多封读者来信，他们向我倾吐心声。虽然读者的热爱使我感受到了一般作家难以感受到的自豪，但同时又使我觉得羞愧，在当今这个社会，没有什么比被别人认作是一个诗人更羞的事情了。从那时起，我就不再写诗了。我决定写一本更有意义的书，以报答那些曾一度热爱我，关心我，支持我的朋友。

我年轻时很渴望能长高到180厘米。可惜在我进入中山医科大学学习、懂得长高的原理和方法后已不可能再长高了。所以，我希望这本小册子能够帮助那些渴望长得更高的孩子或者帮助那些渴望自己孩子长得更高的父母。让中国的孩子都长得更高大——这是我心底的希望。

我相信，中国在下个世纪将会成为一个很强大的国家。那时，我们与全世界各民族的交流将更加频繁。我希望看到新一代的中国青年是高大健壮、强悍进取的，在世界全球化的进程中扮演主角，在世界舞台上展现我们民族的风采。

如果很多年以后，我能听到千千万万的青年人说，他们是从小参加这项健康工程，经过多年的努力后，他们终于比自己的父辈高出了10厘米。当我看到下一代的青少年高大健壮的身躯，将是我一生最大的安慰。

永远珍惜你们的 洛 潋

1996年5月28日

## 目 录

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 1. 让中国孩子长得更高 .....        | (1)  |
| 2. 现代医学的局限 .....          | (8)  |
| 3. 耗散结构与人体 .....          | (11) |
| 4. 健康的新定义 .....           | (17) |
| 5. 健康工程学概念 .....          | (21) |
| 6. 健康工程学的课题：长高 .....      | (25) |
| 7. 关于标准身高 .....           | (29) |
| 8. 预测身高及生长评价 .....        | (33) |
| 9. 估算骨龄的方法 .....          | (38) |
| 10. 身材长高原理 .....          | (44) |
| 11. 生长(激)素的作用 .....       | (51) |
| 12. 身材长高所需营养素及食物 .....    | (58) |
| 13. 促长身高的基础：婴幼儿营养膳食 ..... | (64) |
| 14. 促长身高的生理学方法 .....      | (67) |
| 15. 让孩子多吃肉 .....          | (71) |
| 16. 体育运动 .....            | (73) |
| 17. 冷水浴和冷空气浴 .....        | (78) |
| 18. 睡眠 .....              | (83) |
| 19. 遗传对身高的影响 .....        | (85) |
| 20. 性发育对身高的影响 .....       | (88) |
| 21. 影响身高的疾病 .....         | (90) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 22. 生长素缺乏的侏儒症 .....      | (92)  |
| 23. 父母对孩子身高的影响 .....     | (94)  |
| 24. 影响身高的其他因素 .....      | (96)  |
| 25. 病态高身材 .....          | (98)  |
| 26. 促长身高的药物 .....        | (100) |
| 27. 手术增高的利弊 .....        | (107) |
| 28. 鉴定增高方法的真伪 .....      | (112) |
| 29. 17 岁以上的青少年怎样长高 ..... | (115) |
| 30. 身为矮人怎么办 .....        | (118) |
| 31. 让缺点转化为优点 .....       | (122) |
| 32. 矮人怎样开创事业 .....       | (126) |

# 1. 让中国孩子长得更高

“东亚病夫”这个耻辱的名词，总让人想起那些矮小孱弱的鸦片烟鬼。我们没办法忘记外国列强欺凌我们祖先和贫穷落后祖国的年代。那阴影魔鬼一般缠着我们一代又一代，让我们自卑，让我们奋发。然而，就象中国男子足球一败再败的结局那样，使我们总不能高昂起头颅，扬眉吐气。每当我看到我国的某些领导人、运动员……跟欧美人站在一起总比他们矮半个头时，心里很不是滋味，总要想起“东亚病夫”那个词。为什么我们中国人不能多长高 10 厘米？有谁愿意跟人说话时昂着脖子，这多叫人难受！

我在读大学时，已经很清楚地知道，要让一个孩子多长高 10 厘米其实并不困难。但是，为什么至今，没有人提出过这样的问题：让一亿中国孩子们长高起来！让我们的下一代多长高 10 厘米。

可很多医学界学者，他们总在研究，身材高有什么坏处？会生什么病？他们为什么不想一想，多长高 10 厘米至少能满足我们的自尊，即使少活三年五载又有什么关系。有什么比自尊更重要。我们参加比赛，难道不是为了要赢吗？我们不愿做奴隶，我们宁愿血流成河，难道不是为了民族的独立吗？我们必须有自己的尊严，必须为自己自豪，否则我们生存有什么意义？生命要与尊严共存。记不清这是谁说的话了：“不

自由，毋宁死！”这是一种人生的态度。因为“活着本身的意义并非是最高的目的，人生的意义也不在于活多久，而在于是否活得有声有色、无怨无悔、轰轰烈烈、痛痛快快！”

身材的高矮本来是一个对生命来说没有本真意义的问题。在这个问题上作文章也许有点小题大作。但是，我们想深一层，就会在这个小问题上发现中国人活得很无奈。最近我在《南方日报》上读了一篇摘自《青年报》题为《控制身高》的文章，越读心里越不是滋味，越读越忍无可忍。我不知道这篇文章是谁写的，虽写得不错，能代表不少人的想法，但我却发现其中谬误不少，难以卒读，不得不一一加以辩驳：

该文原文摘录如下：

### 控制身高——未来的人类难题

从世界范围来看，身高已成了一种潜在的灾难。美国建国时成年男子平均身高为 167 厘米，而如今竟高达 178 厘米。中国人的身高自 50 年代以来，也出现了较快的增长，平均每 10 年增高近 2 厘米。

人类身高为何发展得这么快？究其原因，主要是生活、营养和医疗条件改善的结果，而且，这种增长还将继续下去。但科学家们指出，身材增高弊多利少。

研究表明，矮个子在许多方面具有优势：如具有较高的智力水平。世界上许多伟人，如列宁、爱因斯坦、居里夫人等个子都较矮，这可能因为矮个子的大脑能得到充足的营养供给。矮个子适于竞技运动，除篮、排球高个子占优势外，其他项目如足球、网球、乒乓球等，总是矮个子占便宜一些。高

个子机体负担重，易失去平衡，也易患心脏病、肾脏病、关节炎等症。矮个子身体负担小，便于灵活协调，节省能量的消耗，十分有利健康。

科学家指出，身高每增加5%，体表面积就增加10%；体重就增加16%。随之需要提供更多的水分、氧气、食物和衣料，占据的生存空间也更大。矮个子消耗的物质和能量少，给地球造成的压力也相应较小。有调查表明，身高每增加3厘米，预期寿命就减少一年。

专家们指出，同计划生育一样，降低人类身高等于增加地球面积和自然资源，人类的身高控制将是21世纪亟待讨论解决的问题。

(1996年2月3日《青年报》)

谬误之一：“中国人的身高自50年代以来，也出现了较快的增长，平均每10年增高近2厘米。”不要自欺欺人，每10年增高2厘米，是外国人的统计数字。事实上，据我国多次公布的青少年身高的统计数字，我国大城市的青少年自1950年至今46年来，平均身高增长近5厘米。每10年增高1厘米左右。大家有目共睹的，解放初中国青年人的平均身高已接近170厘米，现在还是170厘米。在广大农村，即使是90年代的青年，他们的平均身高还不到170厘米。而日本青少年从1950年至1985年35年间，平均身高增长了17厘米。新加坡青少年自1973年至1993年之间，平均身高增长了12厘米。以前中国人在亚洲地区算是比较高的，但现在，就是日本人也比我们高了。

谬误之二：“矮个子具有较高的智力水平。”文中还列举了不少伟人如列宁、爱因斯坦等等。简直荒谬。如果我们列举那些高身材的伟人又如何呢？如孔子、毛泽东、林肯……。正确的说法是：身高并不影响智慧。不过大多数矮人，为了成功，他们付出了加倍的努力。但这并不能证明矮人比高人更有智慧。

谬误之三：“矮个子适于竞技运动。如足球、网球、乒乓球等，它是矮个子占便宜些。”我敢说，该文的作者一定从没参加过体育运动。君不见贝利（172 厘米）、马拉多纳（168 厘米）在足球场上吃尽苦头。而身高 175 厘米的网球名将张德培更长叹矮人的不幸，不得已只好采用加长手柄的网球拍以弥补身高的不足。就算是在矮人吃亏不多的乒乓球运动中，虽然有邓亚萍这样矮小的世界冠军，但高个子的世界冠军更不乏其人。何以见得矮人占了优势呢？相信任何一个热爱体育的人都可以指出：几乎在 90% 以上的体育竞技项目中，都是身材高大的人占尽优势。除了体操、跳水一类需要体态轻盈的运动，我实在想不出矮人还能在什么项目中占优。即使在举重运动中，那些绝对的世界冠军（不限体重的），也一定非身材魁梧者莫属。

谬误之四：“高个子机体负担重，易失平衡，也易患心脏病、肾脏病、关节炎等，矮个子身体负担小，便于灵活协调，节省能量的消耗，十分有利健康。”不用说以上的结论缺乏医学统计的支持，甚至与众所周知的事实也不符。人类自远古至今，身高从 137 厘米增至 180 厘米，不但患病越来越少，越来越健康，寿命也越来越长。当然这与医学进步密切相关，但我们至少可以说，身材高大并不会导致疾病增多而不利于健

康，更不会缩短寿命。

最后，还必须指出的一点是：该文作者以身高每增加 3 厘米，预期寿命会减少 1 年；还以矮人消耗物质、能量少为理由，推出其要控制身高的理论。这更是荒谬绝伦！就算以上的理由是事实，试问：你愿意自己的儿子身高 148 厘米卑微地活到 90 岁，还是愿意他身高 180 厘米，健壮而自豪地活到 79 岁？要控制身高其实也很容易。如果谁真的希望自己的后代身高仅 140 厘米或是 150 厘米的，我可以帮他的忙。当然，我更希望能够帮那些希望长到 180 厘米的人的忙，我更希望我们中国人的子孙后代都长得高大健壮！

正常矮身材虽然不是病，也不影响智慧，但矮身材使人自卑，找工作、找对象困难。以下我摘录一位姓王的矮身材青年给我的信：

“我是个身材矮小者，身高只有 158 厘米，今年都 20 岁了。因为身材矮小，我从小就处处被人欺负，让人瞧不起。我知道我是个不幸的人，好多次我都想了却残生。可我这么离去，又对不起养育我的父母，我还没报答他们的养育之恩呀！为了让家庭减轻负担，我从山村跑了出来，到了二千多里外的石家庄。满以为离开山村后，再听不到别人对我的嘲笑。可万万没想到，因为我身材矮，找工作成了比登天还难的事情。有的地方明明刚贴出广告要大量招工，可一见到我，就说人够了。我痛恨自己，痛恨人生，我的前程充满黑暗，充满陷阱，一点点光明都没有。钱花完了，还找不到工作。我只好沿着大街小巷拾一些烂水果和别人扔的东西吃。黑夜里狂风暴雨抽打着瘦小的身躯。有一天，见到××大酒店招工，虽然启示明文规定男工必须身高 170 厘米以上，我知道自己不够资格。可

我实在饿得不行了，住的也没有，说实在的，还不如一条小猪小狗。被迫得无奈，我只有厚着脸皮去应选，刚一进门，经理就说：‘去！去！去！你走错门了。’我哀求说：‘大哥，我是应选的。’他把我给拽了出来，我当时就给他跪下了，说明了一切，他看我实在可怜，就留下了我，让我当清洁工刷碗。当时我特别高兴，终于有了自己的工作。可员工们都嘲笑我是三寸丁，我的自尊心时时刻刻被冷嘲热讽抽打着。我不答理他们，他们就给我起外号，叫我‘冷冰蛋’……”

在这信里，你们明白什么叫不幸了吧。我每天收到不少矮小青少年的来信，他们因为矮小，不但受尽欺侮和嘲弄，甚至因为找不到工作而难以生存。你告诉他们列宁、爱因斯坦这些伟人就能让他们感到安慰了吗？你告诉他们矮人如何聪明、如何长寿又有什么用？我们活在现实的世界里，就必须正视现实。矮人在现今这个世界上是没有多少生存优势的，他们必须付出加倍的努力才能取得与高个子同样的成绩。不要自欺欺人吧，象鸵鸟那样生活，即使活到100岁、1000岁又怎么样。活着的目的，并不是为了能活下去。尽管中国人对长寿十分崇拜，甚至把长寿本身当作真理、道德和权威。但是，与其将人生的目的用来最大限度地延长寿命，还不如活得有声有色，无怨无悔。在这个意义上，即使真的增加1厘米减少1岁的寿命，我们也应该选择高大，而且还要让子孙后代选择高大。在医学很发达的今天，我们要控制长高其实很容易。我曾收到一个198厘米的15岁的少年来信，虽然医生预测他可以长到204厘米，但他还是觉得太矮了。因为他希望成为一个出色的篮球运动员，他要为国家效力。他希望能长到220厘米甚至240厘米，即使少活十年廿载他也不在

乎。我很感动而且激动。对的，我们不是“东亚病夫”，我们不仅要有高大健壮的身体，还要有强悍进取的精神，让中国孩子们长高起来！

试设想：如果真的出现这样的情况，中国有一亿儿童，从现在开始他们都按着一种科学的方式生活，刻苦锻炼，10多年后，在这片古老辽阔的土地上，就会出现一代新的年青人：他们不但身材高大健壮，十年磨一剑的努力，将把他们磨炼得能吃苦耐劳而且充满着强悍进取的精神。他们为自己高出上一辈人10厘米的身高而自豪，因为这是他们用自己10年的努力取得的。他们会因此而深刻地懂得努力一定会有收获，他们将成为务实的新一代。那将是多么充满朝气蓬勃的人生啊！从21世纪开始，中国将迈开不可阻挡的脚步走向世界舞台。那时，正如誉满全球的美国著名预言家约翰·奈斯比特在其《亚洲大趋势》中所预言的：“中国的巨大发展不是凭空产生的。亚洲与世界，是中国锐意进取并获得成功的舞台，也是中国能够对亚洲乃至世界发展作出贡献的舞台。在这一进程中，中国人民必将更多地，在世界舞台面前展现他们的风采，承担起更大的责任。”

当这一亿高大、健壮、强悍、进取、自豪、务实、刻苦、朝气蓬勃的中国青年踏上风云变幻的世界舞台时，有谁不为之喝采，有谁不为之震惊！

这真是我们的未来吗？

只要努力，我相信，我们的未来将比我所描绘的更加灿烂、更加辉煌。而我们正是为了这灿烂辉煌的未来而生的，为什么不为之洒一腔热血呢？

江山如此多娇，引无数英雄竞折腰！

## 2. 现代医学的局限

自 1543 年欧洲人发明解剖学至今，四个多世纪以来医学以难以置信的速度发展着，我们对人体的认识已经到了分子学水平。今天，医生不但可在显微镜下为病人做手术，甚至可通过遥控为几千里外的病人做手术。X 光、B 超、CT、核磁共振、同位素、电子显微镜等等手段的应用使我们对人体的观察越来越清晰、越来越细致入微。然而，尽管医学技术越来越高明，医生们应用了包括核物理在内的所有用得上的先进仪器，却忽略了现代物理学所产生的思想。耗散理论的创立者普里高津曾指出：经典科学中没有时间的观念会引起灾难性的结果，最终导致破坏人与自然间平等的对话。即便是本世纪产生的相对论和量子力学，虽然具有重要的革命意义，但在存在与演化两种思想的选择上，它们仍然强调存在，忽视演化。尽管它们自身相当革命，却仍因袭了牛顿物理学的思想：一个静止的宇宙。即一个存在着的，没有演化的宇宙。诚然，牛顿没有错，但太局限了。爱因斯坦虽然将我们引到了一个新的世界，甚至带我们走进四维时空，但是，从根本上，爱因斯坦仍然没有走出牛顿的范畴。今天，我们对世界的看法正经历着一个根本性的转变，科学在重新发现时间。这个转变引出了物质的一个新概念，即活性物质的概念。因为物质导出不可逆过程，因为不可逆过程组成了物质。……

我们有一种巨大的求知上的激动感觉，即我们已开始看到了从存在通向演化之路。

当我们明白人类所生活的世界是一个不稳定的热力学系统，而正是这样一种不稳定性使演化着的物理世界充满了随机性和不可逆性。无论是有生命或无生命的系统，即使基本粒子都显示着巨大的复杂性。我们在经典物理（包括量子力学）中只是看到了自然界对称、可逆、平衡及线性的一个小小侧面。其实，我们面临的自然界之所以丰富多彩并具有生命力，正是因为它们不对称、不可逆、不平衡和非线性。然而，我们怎么在这随机的原子世界中认出我们自己呢？难道科学不是一种交流的手段，一种人与自然间的对话吗？过去，经典物理学把世界看成一个僵死的、被动的自然。科学研究把人从自然界中孤立了出来。虽然我们已经取得了巨大的成就，但今天它已经达到了其认识的顶点。我们要进一步认识世界，就必须在我们的思想深处再来一次革命。我们必须更好地认识我们的地位，认识我们开始描述物质世界的着眼点。这并不是说，我们必须恢复主观主义的科学观，而是在某种意义上，我们必须把认识与生命的特征联系起来。

近代科学的最伟大的成功是在微观世界的发现，例如，分子生物学由于分离出生命机制中起根本作用的特殊分子而获得了巨大的成功。实际上，这个成功是如此地压倒一切，以致对许多科学家来说，研究的目的，已经变成对客体的微观解剖了。在医学上更是如此，研究人员为了分离出身体内部更细微的结构，为了搞清某种成分的分子而将自己的思想带进了牛角尖。他们因为动用了所有的先进仪器也找不出古人的经络而怀疑其存在。

诚然，医学是保守的，现代医学建立在解剖学的基础上，它使我们看清楚人体的结构却局限了我们的思想。

或许因为医学时刻关系到人的性命，我们不得不特别谨慎。我们可以纵容一个天才儿童在计算机领域大显身手，却绝不能容忍一个医生去大胆想象。虽然在物理学领域，科学家的兴趣已经从“实体”转移到“关系”，转移到“信息”，转移到“时间”上了。他们的思想早已超越牛顿，突破爱因斯坦、玻尔，甚至走得比普里高津更远了。难道现代医学不是建立在物理学基础上的吗？我们为什么还要把自己局限在牛顿的思想里呢。

科学之所以有用，因为它导致思想的节省。今天，我们虽然远离了伽利略、牛顿这些奠基人，但我们还是在辩证唯物思想的框架内。在这里，科学的目的是寻找真理，为了更深刻地认识世界，没有别的。

带我们飞到亿万光年远方的是天体望远镜吗？让我们看清粒子及其结构的是电子显微镜吗？不！是思想。毛泽东不搞物理学，但在他的预言下，科学家们发现了“毛子”，这是为了纪念毛泽东而用他的姓氏命名的。毛泽东是伟大的思想家，他对世界的认识远比一个物理学家或一个天体学家所认识的更深刻也更深远。