

序

怎样才能使身体长高

1. 情绪和思考方式可左右你的身高

◆心情不畅阻碍身体发育

身高发育的重要因素大体分为两个方面，即先天的和后天的。所谓先天因素即是遗传，遗传是指你出生之前从父母那里接受的东西，并非努力能够改变。后面我要讲的是其遗传影响与后天的因素相比，非常之小。因此，本书主要就左右身高的后天因素进行讲解。

后天因素可分为三个类型，即运动、营养和环境这三种。所以，本书将具体说明为了增进身高，需要做哪些体育运动？如何摄取饮食？在什么样的环境中，采取什么样的生

活态度更合适等问题。我认为即便觉得不能再长个儿的人，也至少能再长 3 厘米，处于发育期的少年则能长 5 厘米左右。

但是，在进入实践篇之前，我必须向大家说明的是：你的心理状态对身体发育起着重要的作用。无论你为长个儿采取了什么样的具体方法，但你的心理如果成为身体发育的障碍，那一切努力都无济于事。实际上，这种例子并不少见。

下面我要说的是某中学一位二年级男学生的实际情况。B 君一年级时，个子在班里差不多最高，可是到

了二年级几乎没长一点，班主任虽说也做了调查，但并没有查清原因。不久，老师发现 B 君在最近一段的活动中表现不太活泼，整天无精打采。当询问他为什么那样苦恼时，才知道由于其父亲行为不端，使家庭内部纠纷不断，他为此非常苦恼。

班主任了解了这一情况之后，几次拜访了 B 君的家长，与其共同探讨了 B 君苦恼的原因，并说明因此影响了孩子的发育成长，从而得到了家长的协助。这样，B 君的身高、体重都出人预料地得到增加，到了三年级，身高增高 5.5 厘米，出色地升入了高中。

上面说的不过是由于心理作用阻碍身体发育中的一个实例。在此，我想就你的情绪和身高关系加以详细说明。

◆轻松愉快的心情可促进发育生长激素的分泌

青少年时期，经常是“自我残虐”心理在起作用。即自己的事情无论什么都觉得不好、丑陋、拙劣，

因不明地在心理上去虐待自己。这是很正常的事情，我本身也有过类似的经历。我在少年时代，曾嫌自己的脸长得难看，个子矮，嘴唇又厚，为此很痛苦。更重要的是我的身体较弱，体育活动能力很差，使我苦恼。当时，我甚至觉得这辈子可能找不到爱人了，只有孤身一人了却此生，因而变得自暴自弃。现在想起来，那无疑是自寻烦恼。现在，我有位家世很高的妻子，有我们的孩子及 6 个可爱的孙子。

青少年时代，除了考虑问题方法的纯粹性、理想性、直观性之外，还有“短路”性，即将事物的道理简单地分割开来。这种心理倾向非常强烈。因此，很多时候都看不到潜藏在事物及现象内部的复杂道理和内涵。比如：每天苦恼于身高的事情，以致白白地失去了黄金时代的体力开发，即学习能力、耐力等。此外，还荒废了更多的可称为“生命力”的东西。

在这种流动的社会、多彩的环境中，一味地盯着自己的短处，而看

不到自己的长处，实在是太可惜了。即便是处于“自我残虐”的青春期中，也不该如此，每天去责难自己的短处，而不看长处是不行的。这好比在美丽的人生花园中散步，看不到绚丽缤纷的花朵，而专去窥视纸屑、垃圾或者厕所这类事情一样。

年轻人啊，暂且停下你的脚步，看看美丽的山川、河流，听听匆匆走过的白云的脚步声吧。这样做，你的精神功能一定能够最高度地向上，身心也会茁壮成长。事实上，明朗、愉快的精神正是促进身高的激素。具体说来，是发育激素、甲状腺激素、副肾皮质激素、性激素等等分泌的首要条件。激素的分泌如不正常的话，就不会长个儿。精神状态对于身体功能有着极大的影响，我希望大家对这一点能有深刻地了解。

德国戴约塞尔德尔费体育大学校长卡尔·吉姆博士说：“制造精神的是身体，同时，制造身体的又是精神。”

所以，假如你真想发挥潜在于体内的增进身高的能量的话，就请

忘掉有关身高的忧虑、烦恼，尽全力去完成你自身所负有的使命。这样，你的身体、精神都能活跃起来。不仅全身的激素系统，所有的生理功能都能达到最高的运转，身高自然会毫无疑问地得到增长。后面我还要讲如何使你的心情变得愉快起来。

◆过了 20 岁仍能长个儿

因为我专门研究增进身高的方法，所以，收到来自日本各地以至国外的信件，向我提出了很多问题。看了那些信上的诉说，我知道了对于现在的年轻人来说，个子矮是多么的苦恼。我的心被深深地刺痛了。每当这个时候，更让我感到痛心的是我们的研究和实践还很不足，很不成熟。同时也觉得个子矮的年轻人本身也负有许多责任。

例如：17 岁左右的青年都希望再长高 5 厘米。自然，任何人都会承认这种可能性。可是，话又说回来，根据每一个人的个人情况及体质，20 岁前后想再长高 5 厘米，这确实是相当困难的事情。

对这样的年轻人经透视检查及其他精密仪器测量后，我不由地想说：为什么采用这种不合理的生活方式呢？……人们常说要趁热打铁，人的发育，特别是长个儿也是一样，越年轻越容易。

然而，即便晚了些，只要不是过于奢望，17岁、20岁，或再大一点，也是绝对可以长高的。下面举一个我身边的例子。

京都大学教养系的伊藤一生博士是日本有名的国立大学的副教授，她说高中时代在班上她个子最小，毕业后长了一些，可过了20岁仍在继续长，直到25岁，就没有停止过，现在身高为1.62米。可以说，女性尚有这样的例子，男性年龄再大些也能长个儿吧。人们经常说人的身体长到25岁就停止了，那只不过是说在没有为增进身高做出任何努力的平均年龄而已。

在我们的调查中，但凡介意个子矮的人多为晚熟者。一般认为不能再长的年龄，很多时候也有可能再长些。特别要指出的是，一般人没

过着有利于增进身高的生活方式，而有时却过着与之完全相背的生活方式。所以，假如为了增进身高而做出不懈的努力，下一番适当的功夫的话，就可以充分发挥潜藏在体内的生长力。

因为过了成长期，就从早到晚为身高之事而忧虑、烦恼，进而心情变得忧郁，其结局，只会起到相反的副作用。

◆ 自信心能帮助增进身高

想想看，个子长得很快，体型愈发优美，飒爽英姿，令人羡慕，那一定是现代人所梦寐以求的。

我在青年时代也曾为不能长高些而日夜烦恼。但是，那个时候，激励我奋发向上的是那些个子虽矮，却能出色地完成工作，精力充沛地过着赋有生存意义的生活的人们。

假如在你身上确有那种难以抹去的自卑感的话，不仅影响你自己，对于子孙后代也有影响。所以，在看了下篇后，请把你从自卑中解脱出来。

我向大家介绍一个实例。提起东京女子医科大学教授川上，恐怕人们都知道。他毕业于京都大学医学系，在子宫癌手术方面，不仅在日本，在世界上也是首屈一指的妇科名医。

我曾几次现场观看他的妇科手术。无论患者出血量多大、组织破坏多么严重的癌症，经他近似神奇的处理之后，眼看着患者就能恢复生气。看到他那执刀的姿势，顿时令人感到身边的大个子男助手及女护士们失去了原有的色彩，惟有矮小的川上博士变得高大起来，令人仰慕。据说经过他的手术，使几千名重症女患者得救。手术患者的死亡率在世界上最低，成活率却居世界首位。

川上教授的身高只有 1.56 米，他曾经对我说，因为个子矮，从少年时代起就感到非常自卑、苦闷，有时竟产生过自杀的念头。他和我是同乡，都出生于鹿儿岛的偏僻山区，中学、高中乃至大学都是同学。他沮丧地说，不仅他的个子矮，父母、兄弟都长得十分矮小，所以，他对子孙的

将来也感到绝望。然而，出人预料的是孩子们长的都很高大。这似乎很富有戏剧色彩。

有一次，他对我说，直到进入京都大学以后，都带有那种自卑感。当听了京都大学生理学科系石川日出鹤丸先生的讲课后，他第一次感到似乎得救了。这并非是受教于教授的讲课，而是因为知道了这位身材矮小的教授获得了誉满世界的伟大的学术成绩。石川教授和川上教授个子差不多，站在讲台上，只能露出脖子以上的部分。

石川先生的长子石川太刀雄博士在京都大学医学系时和我同班，现在任金泽大学医学系癌症研究所所长，他的身材却很高，1.71 米。这是因为石川先生叹息自己的个子矮，期望自己的孩子们能长成大个儿，所以，就从医学、生理学的角度出发，从年轻时代起就苦心钻研于科学增进身高方法而收到的硕果。

川上先生也好，石川先生也罢，因为都没为长个儿作出努力，所以，他们确实非常矮小。但是，我想说的

是从现在起，想增加身高的人们，如果每天为身高而苦恼、自卑的话，那么，即便能长大个儿的人也不会再长了。

作为一个青年人，应该不怕任何困难，正视现实。只有这样，才像个男子汉。相反，如果干什么都不痛快，胡乱发牢骚，对一切都悲观失望，垂头丧气，即便体形很好，看上去也不英俊、潇洒。

无论是谁，只有在自己的岗位上努力地工作，他的生活才会有意义，同时也会富有魅力。当司机紧握方向盘，渔夫手执钓鱼竿，矿工挥动镐头，农民挥舞锄头时，才能达到美的最高意境。这些与人的体格、技术、服装等等并无关系，正是因为让

人感到了力量和生存的意义，所以才觉得很美。

人们具有不同的体格、体质、体力，各自首先要挖掘出自身所具备的特长和价值，并努力充分发挥出来。要知道，当你自己瞧不起自己时，别人也会轻视你。

所以，应该说，各位对自己的身体和精神抱有一定的信心，是增进身高的前提条件。

当各位昂首挺胸阔步向前时，你的体形定会变得优美，实现最高的动人的力量和美。同时，在你经常保持这种明快的姿态时，残留在体内的潜在能量自然而然就会与增进身高联系在一起。

青少年欲长高的饮食“八招”

每个青少年都十分关心自己的身高，希望再长得高一些。科学研究发现，导致身材矮小的因素除了遗传、疾病外，还有一个重要的因素是营养问题。合理的膳食结构对身高有十分重要的促进使用。——待续

2. 决定身高的主要因素在于后天

◆ 遗传的影响仅占 23%

那么，在你从身高自卑感中解脱出来，变得轻松愉快的时候，我再来讲一下长个儿的重要因素。在此，我特别要强调的就是在长个儿的诸种因素中，遗传因素所占的比例非常小。前面我已说过先天的因素和后天的作用是人体成长发育的两大必要因素。

所谓先天的因素，即是人生下来时带来的遗传，可以说很重要。在后天性的作用当中有许多因素，而且具有相当复杂的情况。经过充分整理，归纳之后，可以把后天作用因素分为运动、营养、环境这三大类。

说起运动，还分为纯体育性的运动和日常工作时的体力劳动的运动。

营养除了蛋白质、脂肪、碳水化合物等以外，还有钙、钾、磷、铁等矿物营养素及各种维生素类。

环境则分为日光、空气等自然环境和包括文化刺激的社会环境。

问题是在这么多的各类条件中，究竟哪一种条件对身体发育影响最大。在诸种因素中去计算哪一条对长个儿的影响最大是相当困难的。几年前，在教育部的人力援助下，得到必需的研究费，利用京都大学的计算机，对京都府下属一中学的一年级到三年级之间学生的身高增长率的因素做了计算。

其计算结果如下：对于长个儿最有利的因素是营养，占 31% 然后是遗传，占 23%，再下来是运动，20% 最后是环境，占 16%。

由此看来。由于先天性的遗传而受到的影响仅占 23%，而后天的努力实际上占 77%。我们经常听到有人说：“我个子矮是父母遗传，没有办法。”我想现在您应该明白人的身高绝非仅仅是遗传所能够决定

的。

◆二战以后的身高是日本最低的纪录

从过去的平均身高来看，我的父母属于低矮类的。父亲身高 1.52 米而母亲只有 1.47 米。所以，在孩子们的心目中，矮小的父亲、低个儿的母亲这种印象非常强烈。反之，我的身高 1.66 米，比父亲高出 14 厘米。由于我的同龄人平均身高为 1.64 米，所以，我当然比周围人稍微高出 2 厘米。对此我坚信与我的努力有很大关系。

我妻子的身高为 1.54 米，比现在姑娘们的平均身高略低一些。但我们的孩子竟有 1.73 米的个子，比我还高出 7 厘米。可以说，作为现代青年，他也算高的了。他曾自信地说：“我的身高并非父母遗传，是我努力的结果。”

也许有人会说你家不是仅有的一例吗？或者说只不过是一个例外罢了。那么，就让我们来看看全国性的调查，即教育部对全日本少年儿

童的身体检查统计吧，这个资料在世界上也是被认为信赖性非常强的。

在日本，身体检查是从明治 33 年开始的。当时，14 岁的男孩儿平均身高只有 1.47 米，而昭和 45 年检查身体时，平均身高达到 1.65 米，增加了 13.5 厘米。

女孩儿的情况也一样。明治 33 年时，14 岁的女孩儿平均身高为 1.43 米，最近达到 1.54 米，增加了 11 厘米。

以上数字表明其增加率是很火的。而且，日本人变高了，并非只是人自然的结果，应该说是经过整个日本人民的非凡努力而取得了这个伟人的成果。

历史地回顾一下日本人的体质变化，就会很清楚了。

可以把从明治到现在的国民体质的变化分为五个时期。第一个时期到昭和 14 年，体质为缓慢上升时期，第二个时期由于太平洋战争的恶化，称之为下降时期，第三个时期为战败前后的最低水平时期，第四

个时期为安定国民生活的恢复时期，第五个时期随着国家的强大，称为超越战前最高水平的现代促进时期。

在上述五个时期中，第三个时期，也就是说，战败前后的贫困时代，孩子们的体质普遍降低，是开始身体检查以来个子最低的时代。

因此，身体发育不能够抛开时代或者社会背景，完全依靠自然生长，如同后面要讲述的一样，改善生活，对于努力增强体质是多么的重要。

这样一来，我们可以说个子高矮并非由遗传因子所决定，根据生活环境以及生活态度是能够有很大改变的。在此，我想举一个有趣的例子。

在洛杉矶和旧金山的日裔二代及三代的学生身高与现在的日本人相比，男孩子约高出 4~6 厘米，女孩子约高出 2~4 厘米。就血缘，也就是遗传来说，是纯粹的日本种族。因此可以说产生这种差距完全是由于后天的因素。

其实，我曾多次见到过在那里的第一代日本人，他们中的许多人比一般日本人低，而他们的子孙长得如此之高大，究竟是什么原因呢？据我调查，绝非是气候、风土不同。而是因为生活方式和摄取食物的方法不同。

昭和 35 年，以确保粮食和营养为前提，厚生省委托有关专家对日本人的体质做预测。在众多的权威人士中，对于不久的将来，日本人的身高、体重、胸围等都会有增加这一点没有异议。但在推测今后 10 年内身高将增加多少时却离了谱。实际上，日本年轻人的身高增加远远超过了专家们的预想。

正如以上事实说明的那样，遗传、血统完全相同的日本人每年身高都在增长，这足以显示今后仍能继续增加。

那么，我认为在你的父母个子很低的情况下，只要你向着运动和生活合理化的方向努力，就会长成高个儿。这一点，只要你按照后面所讲的方法去做，便会得到证实。

3. 增加身高的组织

◆ 钙质沉积变成骨骼

现在，在我们弄清楚身高并非由遗传因素所决定，依靠努力是能够增加这一情况之后，在进入实践篇之前，还想请大家了解一个情况，那就是增高组织。

只有在整个身体发育的同时才能增高，人体除了肌肉、骨骼以外，还由联结组织、神经组织、皮肤组织构成。所以，为了长个儿，所有组织自然要互相协调发育成长。

然而，不管怎么说，为了增加身高，最必要的是骨骼先发育。那么，坚硬的骨骼究竟是怎样变长的呢？既硬又脆的人骨，是不能靠抻拽或者敲打而伸长的，这是最普通的常识了。

下面讲述一下使骨骼变大、变长等的组织

首先，让我们看一下人的发育过程。在母体内，受孕后一个月的胎

儿只有 7.5~10 毫米，3 个月时长到 7~9 厘米，约增长 10 倍，6 个月时长到 28~34 厘米，足 10 个月降生时则有 48~52 厘米那么长。

那么，出生后 1~2 年，进入第一个发育黄金期后，开始茁壮成长的弱小生命仍继续顺利地成长。5 岁时身高约 110 厘米，是刚降生时的 2 倍，到了小学六年级，男生约高 141 厘米，女生约高 143 厘米，长得更大了。而中学三年级的 14 岁男孩子则达到 161 厘米，女孩子达到 154 厘米。

接下来的发育速度变得缓慢，但身体仍继续增高。高中三年级的 17 岁男孩子可长到 168 厘米，女孩子可长到 157 厘米。

以上这些均为教育部统计的全日本平均数据，根据个人的特殊性 & 体质的不同，发育的类型也有很大的差别，同时，还有早熟型和晚熟

型。

总之，坚硬的骨头自婴儿诞生时的 50 厘米起直长到 150 厘米以上，发育的能量和其组织确实是不可思议的

然而，不能将此简单地作为生命现象的神秘来对待处理。这是因为如果想再增加哪怕是一点点个子，关键是要预先了解其发育原则和真实情况，在你努力于增加身高的时候，最好的方法就是实施遵循生理原理的方式、方法。

本来，人体共由 206 块骨头构成，其中脑部 23 块，胸部 31 块，上肢 64 块，脊柱 26 块，下肢 62 块，在这之中，与长个儿有关系的主要是脊柱和下肢

那么，现在让我们来具体探讨一下骨头的发育组织。

骨头的发育分两大类型：其一是像头盖骨的大部分骨头那样的短骨，其二是像胳膊、腿那样的长骨，在此，省略掉与身高没有多大关系的第一种类型的解说，重点讲一下第二种类型。

在了解骨头的发育原理之前，有必要知道人体骨骼的构造和名称。

与身高关系最密切的胳膊、腿等长骨大致呈圆柱形，骨头两端如图 1 所示呈鼓状，我们把中间部分叫做骨干，末端部叫做骨端。骨干是空洞状的，中间有骨髓。

在骨端和骨干之间，有被称作成长期中的成长线的骨端软骨，整根骨头通过这部分组织接受发育激

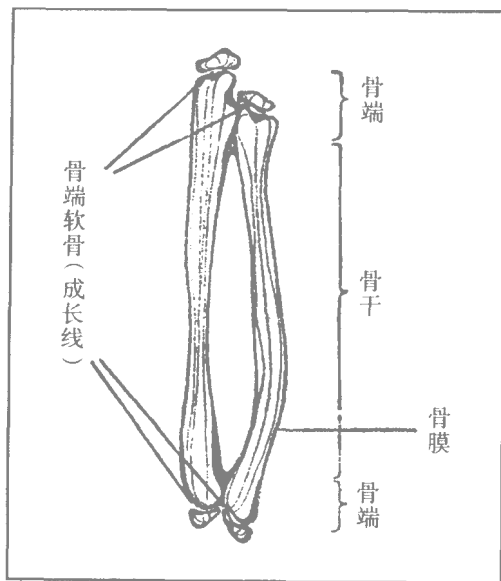


图 1 骨结构

素及其他有关的激素，不断地伸长。但是，随着生长，这块骨端软骨渐渐变得硬而小，长成大人之后，就变成称做骨端线的坚硬的一条线。

另外，骨头的表面除了关节面以外，全部由骨膜包着。骨膜含有血管和神经，是纤维性的联结组织，虽薄却很结实。这层膜保护着骨头，成为从骨头长出来的筋的根须，更重要的是为骨头输送含有丰富营养的

血液。掌管骨头的粗细与厚薄的成长。

现在，让我们具体来看一下图 2 所示的骨头的增殖状况吧。首先，一般骨头的主要部分由骨细胞构成，而软骨部分则由软骨细胞组成。这里要说明的是，不仅软骨的增大是依靠软骨细胞的分裂而增殖，骨细胞的增大也是由软骨细胞的增大开始的。

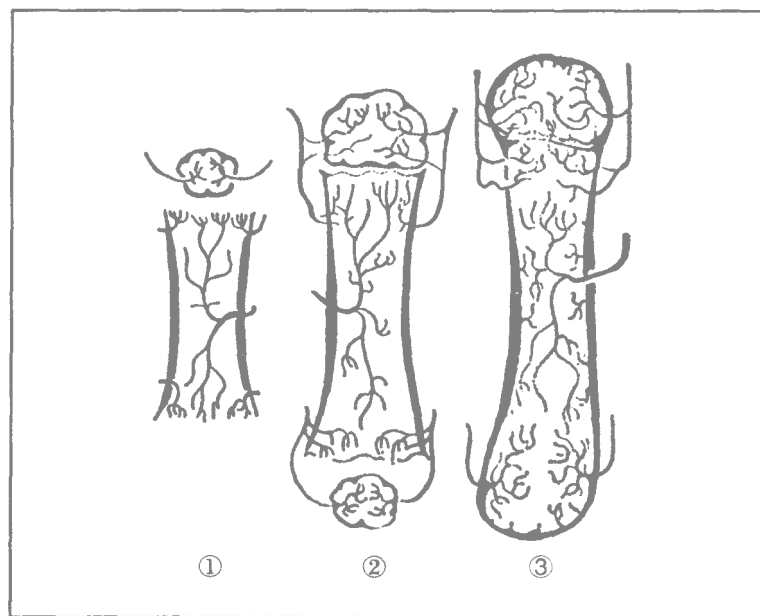


图 2 骨增殖

比如，就前腕骨之一的尺骨的成长过程而言就是这样的。尺骨的前端，即与手腕儿连接的靠近末端处有软骨，通过放射线可看到呈透明的带状。这就是刚才所说的骨端软骨，也叫做“成长线”，它对骨头的发育起着重要的作用。

软骨细胞的分裂增殖在软骨带的骨端软骨中心部频繁进行，如图 2-1 所示。接着在新的分裂后所产生的细胞中，联结组织的内容变成骨芽细胞，渐渐肥大、变长、成熟，如图 2-2 所示。在其细胞的周围，由于钙产生的石灰形成沉积，软骨细胞退化，进而死亡，变成骨细胞残留下来，如图 2-3 所示。因此增殖部分的骨头伸长，使长度增加。

这样一来，经过软骨细胞——骨芽细胞——增殖——石灰沉积，变成骨细胞这一演变过程之后，使骨骼变大。

通过以上的讲解，我想我们已经了解了尺骨的发育生长组织。与身高有密切关系的小腿，即胫骨这一长骨的发育过程也完全一样。另

外，脊柱的椎骨发育几乎也一样。但是，与身高关系最密切的脊柱椎骨比小腿骨头的增殖发育期要长得多。

现在，让我们把上述内容重新归纳整理一下。为了增加身高，有必要增大骨头的长度和厚度，更确切地说主要是为了增加长度，长骨骨干端部附近的软骨细胞的增殖和钙沉积很必要。它是增加骨头的粗度，促进包着软骨膜内侧的软骨细胞的成熟和增殖以及石灰化的条件。

把身体的构成比喻为建造房屋就简单易懂了。比如：要建造木制的房屋，木材是最重要的，自然，身体的木材就是骨头。

在骨骼的无机质当中，钙盐占 90% 以上，所谓的骨头也可叫做钙化合物。但是，几乎所有日本人的食物，即便处于发育期的孩子和青年，也大多缺少钙质。

这样说，并不意味着骨头全是钙质成分，也就是说，除了碳酸钙、磷酸钙、氟化钙等等之外，还包含磷酸镁、氧化钙、钾、钠、氟等化学成

分。另外，作为各种有机成分不可缺少的，以氨基酸为中心的蛋白、脂肪、碳水化合物等等，量虽不多，却也同样起着重要的作用。

人体是一个极其复杂的精密机器，为了使其健康成长，正常运转，一切营养素都很有必要。

比如说，骨头的形成，不仅需要上述那些成分，还需要有效地发挥营养素中的各种维生素及许多的激素的作用。

维生素 A 及维生素 D 太少了，骨头的发育将不充分，但太多了，又会产生各种危害。另外，在各种激素中有各种脂肪系、蛋白系的东西，但这些只有通过食物来摄取。

◆ 必须使骨头和肌肉同时发育

骨骼相互形成关节，不仅成为身体的支柱，还是运动和姿势的基础。但是，为了使骨骼的发育和功能完善，骨骼的成长和肌肉的发育必须同步进行。然而，肌肉的发育与骨骼的发育又是完全不同的。

人体的肌肉大小总共约有 400

块，据说其中的细胞数量从人降生至成年几乎没有变化。那么，肌肉是如何生长的呢？这当然是由一条一条叫做筋细胞的筋纤维不断变粗变大，而不像软骨那样是由细胞增殖而形成的。但是，随着骨骼的成长，附在上面的肌肉也必须成长，否则，便没有骨骼的生长。

众多的骨科学家们断言：孩提时如果肌肉发育不良的话，要想有健康的骨骼发育是相当困难的。适当的体育活动对肌肉的发育非常重要。

如此看来，即便是仅长个儿这件事，也应注意是由复杂的生理作用的结果得来的。所以，为了取得 100% 的效果，还是有必要提高人体的生理功能的整体作用。换句话说，坚硬的骨骼发育也好，柔软的肌肉发育也罢，既不是靠拽、压或敲打，也不能靠服用特殊的营养剂，注射高价的激素制剂来达到。不仅如此，很多例子表明，激素制剂等药物只会起到有害作用。

各位当然已经知道，利用现代

医学和生理学的原理制造出的最完善的技术，在被应用到实际生活当中之后，已经取得了增进身高的成果。

我一边学习国内外前人的研究成果，一边集自己数十年以来的经验和知识，写下了这本书。

当然，我的方法是努力使每个人具有的潜在能量得到最高发挥。我希望大家不要仅仅是一时的冲动，而是耐心地实行我后面将要叙述的川畑式身高增进法。这样，一定会收到可喜的效果。

增高第一招：膳食食要平衡

食品数量要充足，谷、肉、果、菜都要吃，食物多样化，粗细兼备，荤素搭配，相互取长补短。

增高第二招：蛋白质要足够

青少年发育期，对蛋白质的需求比成人高得多，如供给不足便会影响身高增长。食物以畜瘦肉、鱼虾肉、禽蛋类、乳类、豆类及其制品含蛋白质丰富。此外，胶原蛋白和黏蛋白是构成骨骼的有机成分，青少年应及时补充，食物中肉皮、猪蹄、鸡、鱼、甲鱼等均富含胶原蛋白和黏蛋白。

——待续

要素一 科学的运动使你长高

——川烟式体操

1. 使身体增高的体育活动

◆促进长个儿的运动和阻碍长个儿运动

现在，我们到了实践篇。首先，就一般的运动种类和效果谈一下。

人类运动大致分为两种，即工作、作业时的劳动运动和以锻炼身体为目标的体育运动。当然，劳动运动对身体的形成也起作用，甚至很多时候成为优秀的体育运动。但是，不能因此就说劳动运动是构成良好身体的最佳方法。这是因为无论是站立作业、坐着作业、运输作业，或者手工艺作业、脚作业等等都不能促使身体良好地发育。

另外，尽管体育活动是当今体

育领域内采用最广泛的活动，但并非所有的体育比赛都对练成健壮的身体起作用。非但如此，即便是体育运动，一旦将其利用的方式和练习方法搞错，就要给身体带来危害，特别是对身高发育将起到副作用。

因此，就出现了所谓以构成协调身体为目标的“身体形成的体育运动”这样的问题。例如：以增加胸围、减少体重、加大腕围，使腰围、腹围变细等等为目标时该怎么办等问题。所以，必须想办法将体育运动划分开来。

比如：锻炼身体时经常使用的哑铃、杠铃对于增加胸围、腕围，成

为一个魁伟、健壮的男子汉很有作用。但对身高及腿部的线条却有害，甚至起到抑制作用，特别是处于发育全盛期，其影响程度更大。

虽说都是体育运动，或者竞技比赛，也可以分为快速、持久、巧致、较劲运动，其实态和给予身体的作用也各异，分别具有自己的特殊性。所以，分别利用上述运动极其重要。自古就有体育运动是“体育兴奋剂”这样说法，所以必须充分注意其利用方法。

把对于协调身体的体育运动划分一下，有促进身高发育的运动，即增加身高、坐高、腿长等运动和增加胸围、腰围、腕围等运动。

当然，即便在各种作业及体育运动中，也有各种各样的运动组合和分配，在同一种棒球比赛当中，也因担任投手、接手的不同，其运动内容也不一样。因此，只能将各种体育运动大致分类如下。

增加身高的体育运动：

游泳、跳舞、徒手体操、排球、网球、短距离竞走。

仅次于上述运动的是乒乓球、羽毛球等等，有点不足的就是属于技巧性的小运动。

对身高起副作用的体育运动：

举重、器械体操、相扑、摔跤、柔道、赛艇、马拉松、橄榄球等等。

增加体重的体育运动：

有相扑、柔道、赛艇、摔跤、举重等等。

这些都是“全身性的力的运动”，屏住呼吸、竭尽全力。因为有这种用力作用，所以，大肌肉群异常肥大，使体重增加。相扑力士、职业摔跤手们那粗壮、高大的身体除了先天的因素之外还因为饮食量大和力量运动等造成皮下脂肪的异常堆积而成。

减轻体重的体育运动：

有长距离的速跑、网球、乒乓球、羽毛球、棒球等等。

一般地认为剧烈的运动可减少体重，这是错误的。运动量大的运动很难长时间地进行，因此，消耗的热量反倒很少，还不如步行、慢跑、长途旅行、长距离游泳、登山、马拉松