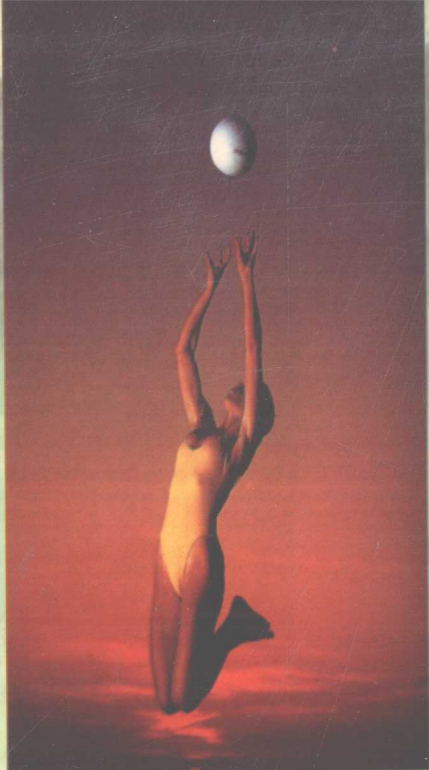


羊城晚报出版社



宋祖德 叶国华 著

如何使你长得更高

宋祖德 叶国华 著

如何使你长得
更高

高

图书在版编目 (CIP) 数据

如何使你长得更高/宋祖德, 叶国华编著. - 广州: 羊城晚报出版社, 2001. 11

ISBN 7-80651-088-5

I. 如… II. ①宋…②叶… III. 身高-基本知识
IV. R339.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 080226 号

如何使你长得更高

Ru He shi Ni Zhang De Geng Gao

责任编辑: 杨楚民 陈 森

封面设计: 秦 进

出版发行: 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人: 张唐生

经 销: 广东省新华发行集团股份有限公司

印 刷: 中国人民解放军第四二三二工厂

规 格/开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 7 字数: 150 千

版 次: 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-80651-088-5/R·3

定 价: 15.80 元

如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换

宋祖德 叶国华 著

0217919

如何使你长得更高



广西电力职业技术学院图书馆



Z00217919



作者简介

宋祖德，男，1968年8月生于江苏省靖江市，医学硕士研究生，当代青年发明家，拥有十多项国家专利，现任广东万里健鞋业有限公司、广东金都制衣有限公司、上海高尔宝制衣有限公司董事长兼总经理。此外，他还任广东作家协会会员，广州诗社社委，广州白云区政协委员，广东省私营企业协会副会长。



作者简介

叶国华，男，1954年12月5日出生。1976年就读江西中医学院。1988年毕业于北京医科大学。毕业后，先后在湖北武汉、江西南昌从事教学和临床医学工作，内科主任医师。1995年到广东省第二人民医院、东莞市人民医院工作。同时被聘为江西中医学院客座教授。近年来主编《中国民间中草药汤头集》、《乙肝中晚期的治疗》等书，还在《中华医学杂志》上发表十余篇论文。

序

随着社会的发展和人们审美观的提高，人体身高的问题已越来越引起人们的关注，许多工作对人体身高都有限制或要求，如参军、求学、招工、文艺界，还有一些特种行业等；许多家长也正为孩子过于矮小而苦恼发愁；许多青少年朋友也为自己身材不理想而自卑。人体的生长发育是有一定规律的，而影响人体身高的内因和外因多种多样。影响人体身高的先天因素有家族遗传、先天性疾病、侏儒症、性早熟、青春期延迟、内分泌失调等症。而影响人体身高的后天因素也很多，如饮食结构、家庭卫生、体育锻炼、环境、气候、地球磁场、人体生物磁场等都是影响人体增高的因素。

20世纪50年代以来，随着物理学、化学、数学的理论与方法向医学的渗透，使得人体、生物学获得了飞速的发展，生物遗传使物质DNA（脱氧核糖核酸）双螺旋结构模型得以建立。这些进展与医学融为互补，揭示了生物体的代谢、生长、发育、遗传和生命活动的内在联系。人体的生长发育是有一定规律的，影响人体身高的先天因素和后天因素很多，其中遗传基因是其中的重要因素，而人体内分泌系统功能则是后天因素中一个重要的因素。因此通过对生命的基本结构和人体基本结构的了解，把握其中相互关系是我们对人体矮小症防治的重要基础。现代医学对生物体的遗传变异、物质代谢、数量转换、细胞分化、激素调节、神经传导、免疫反映、动物行为及思维

活动的一系列生命现象都有了新的认识和发现，这使得人们对人体增高原理的探索、对人体矮小症防治等医学上的一些难点问题有了突破性的进展，从而使人们长得更高也成为可能。

随着现代科学的不断发展，人们饮食结构的合理调节、卫生条件的改善、体育运动的发展和普及，人们的平均身高也在不断的上升，如战后的日本，由于后天条件和因素的改善，人体的身高比战前增加了 15 ~ 20 厘米。

长期以来，为提高身材矮小人群的身高，科学家们进行了大量的研究工作，已经取得了可喜的成果。攻克矮个生长发育这一课题有了长足的进展，比如目前市场畅销的“万里健增高鞋垫”和“高尔宝助长膝套”都具有独特的疗效。随着医疗、科技的发展，相信不久的将来，我们对人体身高方面的研究将取得更大的成就。

这本书的宗旨就是解答广大矮个青少年朋友及家长们对孩子人体增高方面的疑问，争取为自己、为孩子创造一个好的身材，从而更自信地走向社会。

中华医学研究学会

广东中西药物研究所

广州军区总医院

韩丽琴 教授

目 录

序	朝丽琴
一、怎样辨别人体矮小症	
1. 发育是否正常	(1)
2. 身高的检测	(2)
二、矮小症的分类	
1. 生长激素缺乏症	(5)
2. 家族性矮小症	(7)
3. 体质性青春期延迟	(7)
4. 生长激素神经分泌功能障碍	(8)
5. 宫内发育迟缓	(8)
6. 拉伦 (Laron) 侏儒症	(9)
7. 非洲侏儒症	(10)
8. 情绪剥夺性侏儒	(10)
9. 特纳综合症	(11)
10. 甲状腺功能减低症	(11)
11. 软骨发育不良	(12)
12. 性早熟	(13)
13. 21—三体综合症	(14)
14. 糖原累积病	(15)
15. 劳—穆—比综合症	(16)
16. 性幼稚—肌张力低下—肥胖综合症	(17)

- 17. 甲状旁腺功能减低症 (17)
- 18. 先天性肾上腺皮质增生症 (18)
- 19. 肾病综合症 (19)
- 20. 肾小管性酸中毒 (20)
- 21. 先天性心脏病 (21)
- 22. 支气管哮喘 (简称哮喘) (22)
- 23. 营养不良 (23)
- 24. 维生素 D 缺乏性佝偻病 (23)

三、矮小症的诊断和预防

- 1. 生长激素缺乏症的诊断和治疗 (26)
- 2. 家族性矮小症的诊断和治疗 (29)
- 3. 体质性青春期发育延迟的诊断和治疗 (30)
- 4. 宫内发育迟缓的诊断和治疗 (30)
- 5. 拉伦侏儒症的诊断和治疗 (31)
- 6. 特纳综合症的诊断和治疗 (31)
- 7. 甲状腺功能减低症的诊断和治疗 (33)
- 8. 软骨发育不良的诊断和治疗 (34)
- 9. 性早熟的诊断和治疗 (35)

四、生命体各种元素的组成对人体增高起主要作用

- 1. 生命体结构及各种影响人体增高的有机成分 (37)
- 2. 人体结构与功能的基本单位 (58)
- 3. 生命体是由多细胞构成的 (59)

五、神经元对人体内分泌起总调节作用

- 1. 神经元的结构 (61)
- 2. 神经冲动——神经系统的信息 (62)

3. 突触与神经递质	(62)
4. 支配人体生长运动的中枢	(64)
六、大脑对人体生长、认知、运动起总指挥作用	
1. 人脑的性别差异	(67)
2. 男女的智力差异	(68)
3. 男女脑垂体分泌激素在身高上的差异	(73)
七、人体生长发育阶段对人体增高有何影响	
1. 人体生育发育的几个阶段	(75)
2. 父母遗传基因对人体增高的影响	(80)
3. 儿童生长期与人体增高	(83)
4. 青春期的人体增高	(85)
八、人体生理结构及各系统相互关系与人体增高的关系	
1. 运动系统与人体增高的关系	(89)
2. 神经系统与人体增高的关系	(94)
3. 皮肤系统与人体增高的关系	(99)
4. 感觉系统与人体增高的关系	(100)
5. 循环系统与人体增高的关系	(103)
6. 呼吸系统与人体增高的关系	(106)
7. 消化系统与人体增高的关系	(108)
8. 泌尿系统与人体增高的关系	(111)
9. 生殖系统与人体增高的关系	(113)
10. 内分泌系统与人体增高的关系	(117)
九、影响人体增高的外界因素	
1. 地磁场对生命的影响	(121)
2. 极微弱磁场对生命的影响	(121)

3. 强磁场对生命的影响	(122)
4. 适量磁场对生命的影响	(123)
5. 气候对身高的影响	(124)
6. 季节对身高的影响	(124)
7. 环境对身高的影响	(125)
8. 饮食结构对身高的影响	(127)
9. 卫生条件对人体增高的影响	(131)
10. 体育锻炼对人体增高的影响	(132)
十、世界人口身高的分布概况及发展趋势	
1. 南北美洲地区的人口身高分布情况	(137)
2. 欧洲地区的人口身高分布情况	(139)
3. 非洲地区的人口身高分布情况	(139)
4. 亚洲地区的人口身高分布情况	(140)
十一、影响我国人口高度的几大因素	
1. 纬度磁场的作用	(142)
2. 生活环境和气候的影响	(143)
3. 饮食结构的影响	(144)
4. 体育运动的影响	(145)
5. 卫生条件的影响	(145)
十二、人体增高的药物治疗法	
1. 西医西药疗法	(146)
2. 中医中药疗法	(148)
十三、人体增高磁穴疗法	
1. 磁疗的原理及特点	(150)
2. 磁疗的治疗作用	(152)

3. 磁穴药物疗法	(160)
十四、人体增高的其他疗法	
1. 饮食疗法与人体增高	(164)
2. 运动疗法与人体增高	(171)
3. 气功疗法与人体增高	(175)
4. 推拿疗法与人体增高	(177)
5. 心理疗法与人体增高	(180)
十五、食疗常用食品的性味、功效与主治	(183)
附表	(199)
附图	(205)
献给矮个子的礼物 (代后记)	(213)

一、怎样辨别人体矮小症

1. 发育是否正常

矮身材即身材矮小。身材矮小的标准为身长（高）较同年龄、同性别正常儿的平均高度少两个标准差或在第3个百分数以下。一般认为身长（高）低于同年龄、同性别小儿正常标准的30%以上，称为矮小症。导致身体矮小的原因很多，如出生体重、家族因素、体质等因素、营养因素及各种全身性疾病、内分泌疾病、代谢性疾病、染色体疾病等均可引起小儿生长障碍，导致身材矮小，甚至呈侏儒状态。有些身材比较矮小的儿童并无明显疾病表现，可属正常变异范围。

正常生长的儿童，每个人各有自己的生长速度，沿着一定的百分位数线发展，经过青春期达至不同的成人高度。自出生至成人，各时期的增长速度有一定的规律，形成一个固定的生长速度曲线。只有了解儿童的生长速度才能判断其生长是否正常。身材的绝对高矮并不能说明生长的正常与否，如身长在第3百分位数以下而增长速度正常，虽属矮小范畴但其生长仍是正常的；反之，身长虽在第3百分位数以上而增长速度停滞，亦需诊断为生长障碍。

因为影响生长的因素各不相同，不同国家和地区的身高标准也不一样。我国曾对9个省市进行大规模抽样调查，城市男青年（18~25岁）平均身高约170厘米，而95%的人在158~

181 厘米之间；女青年平均身高约 159 厘米，95% 的人在 148 ~ 169 之间（南方人约矮 1 厘米，北方人约高 2 厘米）。不同年龄、不同地区的儿童、少年也各有其正常标准。成人和儿童，如身高低于上述正常低限，或低于正常平均值 10% 以上，则可认为身高偏矮或身高不足。儿童和少年如连续随访发现总是身高不足，则称为生长迟缓、生长延迟、生长迟滞。

2. 身高的检测

观察小儿生长发育情况可在早期发现小儿是否矮小。

(1) 什么叫生长发育。通常“生长”表示身体可以用度量衡测量的增长，主要指体格的增长情况，而“发育”表示组织器官的成熟。小儿生长发育受遗传、营养、内分泌、疾病、种族和地理环境等因素影响，因此同年龄、同性别正常儿童的身高可有较大差别。而小儿在不同年龄阶段其身高增长的速度也不一样。一般正常的足月妊娠的新生儿，其身高 50 厘米左右。出生第 1 年称婴儿期，此期在整个儿童时期是生长最快的时期，这一年中身高可增长 25 ~ 30 厘米，即 1 岁孩子身高可达 75 ~ 80 厘米。出生第 2 年身高增长 10 ~ 12 厘米。2 岁以后至青春发育前即学龄期（女孩 10 岁前，男孩 12 岁前）每年身高的增长 5 ~ 7 厘米，如果此时期每年身高增长在 5 厘米以下，表示生长速率不正常。

学龄期孩子的正常身高可用以下公式计算：身高（厘米）= 年（实足月数） $\times$ 5 + 80，如 6 岁孩子正常身高为 110 厘米左右。正常体重的计算公式如下：体重（千克）= 年龄（实足岁数） $\times$ 2 + 8，如 6 岁孩子正常体重为 20 千克左右。直到青春发育期（女性 10 ~ 18 岁，男性 12 ~ 20 岁称青春发育期）生

一、怎样辨别人体矮小症

长可再次加快，从开始发育到性成熟一般3年左右，男孩平均

男孩在青春

儿子成年身高(厘米) = (父身高 + 母身高) $\div$ 2 $\times$ 1.08

女儿成年身高(厘米) = 父身高 $\times$ 0.923 + 母身高 $\div$ 2

(2) 利用足长进行预测。这是根据全国 16 省市 11 万余 7~25 岁城市男女儿童、青少年的足长测试数据编制的,可预测成年身高。方法是先量出目前的足长,在表内找到相应数值,再找到相应的年龄栏,两者直线相交处即为成年后可能具备的身高值。除观察生长发育指标外,可作骨龄摄片,以了解骨龄是否落后。同时应注意孩子的性征发育是否过早出现或延迟,这些均有利于早期发现儿童矮小。