

科学增长身高的要诀

〔日〕川畑爱义博士 著
常然 编译



92
R339.31
5
Z

科学增长身高的要诀

〔日〕川畑爱义博士 著

常 然 编译

XAP/45/24



北京体育学院出版社

B 962579

〔京〕新登字146号

责任编辑：柳 平

责任校对：刘 正

责任印制：长 立

科学增长身高的要诀

常 然 编译

〔日〕川畑爱义博士 著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东缘)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4 插页：4 定价：2.50元（压膜装）

1992年6月第2版

1992年6月第1次印刷

印数：15000册

ISBN7-81003-556-4/G·506

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前 言

今天，日本人的平均身高已比过去高多了，尤其是当代青年人的发育，更令人叹为观止。我想，世上所有的人都希望自己长得更高些吧，特别是当周围的人比自己高时，这种长高的欲望会变得更加强烈。

我曾经收到过许多读者的来信，向我询问自己增长身高的科学方法。因此，我这里以简单易解的形式发表我的科研心得，以满足读者的需求。

我曾在日本京都大学研究过多年的身高增长法，这个研究可以说是体育生理学的重要一环。这一研究使我发现，从医学、体育学、生理学的角度来说，过去我们认为身高决定于遗传和20岁后身高终止增长的说法都是错误的。我还可以用事实证明——生活左右身高，20岁以后身高还可能增长。这本书包含了我个人所做的这类研究的成果。

我曾经参加过1971年在葡萄牙里斯本召开的国际学校保健医学会议，发表了有关增长身高的部分研究成果，同时也研究了欧美的研究动向。但是，在欧美各国我没有发现一本关于增长身高的书籍。因此，我写的这本《增高法》可以说是当今世界独一无二的。

我的《增高法》有三个重点：

第一、**增高体操**：我已掌握了早晚各做8分钟这种增高体操，可以增长身高的实例报告。我在本书中也附加了许多详图加以说明。

第二、**饮食法**：在本书中，我具体地说明了增长身高的五大营养组合法。在后文中我详细地叙述了为什么这五种营养是增长身高所不可缺少的，以及我们每天如何摄取这些必不可少的食物。

第三、**生活法**：首先，我们必须了解什么样的环境适宜身高的增长。为了增长身高，椅子的高度和棉被的厚度都应加以注意。在后文中我还说明了如何解除因短腿和体型不佳而苦恼的办法。

我认为，只要认真实行以上的体操法、饮食法、生活法，必能增长身高。这种《增高法》不仅适用于儿童至高中阶段，而且对已超过20岁的人增长身高的效果尤佳。所以，我真诚期望希望今后那些增长身高的广大读者，能确实实行本书所介绍的若干法则。

川畑爱义

目 录

前言.....	(1)
第一章 如何增长身高.....	(1)
一 心理因素左右着身高的增长.....	(1)
二 后天因素比遗传因素更重要.....	(7)
三 增长身高的生理机能.....	(11)
第二章 增长身高的运动.....	(19)
一 增长身高靠运动.....	(19)
二 增高体操的原理.....	(24)
三 增高体操的作法.....	(29)
四 幼儿的增高体操.....	(47)
第三章 增长身高的营养.....	(55)
一 影响身高增长的饮食方法.....	(55)
二 妨碍身高增长的食品.....	(69)
三 增长身高的五大营养食品.....	(74)
第四章 增长身高的生活方式.....	(89)
一 增长身高的日常生活.....	(89)
二 使短腿变长的日常锻炼.....	(110)
三 阻碍增长身高的日常因素.....	(113)

第一章 如何增长身高

一、心理因素左右着身高的增长

影响增长身高的主要因素，大体可以分为先天因素与后天因素这两类。所谓先天因素即遗传，由于遗传是来自父母的遗传基因，是出生之前就已经发生的，因此是无法改变的。不过在增长身高方面，遗传所造成的影响远比后天因素要小。因此，本书所讨论的主要是左右身高增长的后天因素。

后天因素大体可以分为3种，即运动，营养，环境。本书将具体地说明应进行什么样的运动，摄取哪些食物，以及在怎样的环境中采取何种生活态度，才有利于身高的增长。我确信那些自以为绝对不能再长高的人，至少还可以再增高3公分。那些正值发育期的青少年，则完全可以再增长5公分以上。

在进入讨论如何增长身高的具体办法之前，我还必须再三叮咛的，就是心理因素问题。不论我们采取什么具体方法来增长身高，心理因素都是至关重要的，可以说心理因素永远是肉体成长的掣动器，事实上我们经常可以发现这种情况。

在日本阪神的某所中学，有一名2年级的男生，他在1年级的时候身高在班上是中上的，可在2年级这整整1年中，身高却一点也没长。虽然班级的老师做过调查，但是却无法明白其原因。

老师发现这个男生的行为和表情经常郁闷不乐，老师深入探寻他的苦恼，结果发现他是因其父亲行为不检点，使家庭屡生风波所造成的。于是，班级老师数次到那位男生家访问，向其父母说明其儿子身高停止增长或许是精神上的原因所致。此后，班级老师突然发现那位男生的体重身高都正常发育了，到3年级时他竟然增长了5.5公分。

这个例子只不过是心理因素影响身高的一个实例而已，因此，我想应更详细地说明心理情操与增长身高的关系。

（一）愉快的心情可以促进成长荷尔蒙的分泌

人在青少年时期都往往有一种强烈的“自我摧残”心理，认为自己的一切都是坏的、无聊的、拙劣的，因此莫名其妙地虐待自己。他们绝不会把这种自我虐待的行为强加在别人身上，而是经常认为自己的相貌其丑无比，身材矮小，嘴唇太厚，并因此而感到极度的羞耻，他们甚至以为自己的体力和运动能力都比别人逊色。其实这只是一种心理状态。

在青少年时代，他们对于事物的看法除了具有纯粹性、理想性、直观性的特征外，还具有以短路性来简化、分析事物的强烈心理倾向。因此，他们经常忽略了隐藏于事件、现象内部的复杂道理以及真象。例如，一个人一味苦恼身材太矮的结果，只能是虚掷了青年期所具有的黄金般的体力发展、学习能力、充沛精力，以及丰富的生命力。

在极富流动性的社会 and 多姿多彩的生活环境中，人们极易发现自己的缺点，而无视自己的长处，这只是一种青春期的自我虐待而已。一味苛刻挑剔自己的短处，而无视自己所具有的长处的结果，只能使自己无法发现人生的美景，而象在字纸篓、垃圾堆中翻寻垃圾一样，没有任何前途。这些都不是青少年所应有的现象。一个青年，他应该把目光倾注于美丽的名山大川，蔚兰的广阔天空，以此来陶冶和磨炼自己的心灵。

如果真能如此，那么你的精神机能便会得到高度的发展，你的身心也将得到健康的成长。事实上，这种精神上的愉悦和开朗，是促进人体内各种荷尔蒙正常分泌的第一条件。心情的好坏直接影响着成长荷尔蒙、甲状腺荷尔蒙、副肾皮质荷尔蒙和性荷尔蒙的正常分泌。如果这些荷尔蒙的分泌不正常，那么身高便会停止增长。因此，我们都应先有一个认识：精神状态是影响肉体生理机能发展的一个重要原因。

法国柳歇鲁道夫体育大学的卡鲁·吉姆博士曾说：“肉体创造精神，精神创造肉体。”如果你想发挥体内的能促进增长身高的能力，那么你必须先忘掉自己对自己肉体所怀有的多余烦恼。果真能如此，不仅你的肉体和精神都会生意盎然，而且全身的荷尔蒙系统，甚至于所有生理机能也能发挥高度的功能，属于肉体的身高亦可突破可能的极限，心灵也应该自然而然地归于清静与安宁。

（二）20岁后仍然可以增长身高

我为了研究增长身高的办法，曾经向全世界各地的研究

者进行咨询。我发现当代青少年经常因自己的身材太矮而痛苦万分，而每当我想到这些年青人的苦恼心境时，都不禁深深地自责，觉得自己的实验研究还未臻成熟。不仅如此，我更感到为这些身高而苦恼的青少年解除痛苦是自己应负的责任。

17岁的青年人都迫切地期望自己至少再增长5至6公分。当然今后几年内，他们是绝对有可能再长高5公分以上的。但是，这必须看每人的个性与体质。诚然，在20岁左右再继续增长5公分以上，并不是一件很容易的事情。

如果我们用X射线或其它精密的测试仪器来检查这些身材仍显太矮的年青人，那么连我自己都不禁要问：为什么他们的成长期不能早些到来呢？为什么这种不合理的生理现象会持续至今呢？我们不是经常听人们说，任何事情都要趁热打铁吗。人的发育成长，尤其是身高的增长，在年轻时期“趁热打铁”更能见其效。

我们说发育成长期来得过迟，可能影响身材的增长。但是在过了17岁、20岁之后，仍然具有增长身高的可能。我不妨再举个实例来证明我在前面所说的定论。

日本京都大学教育部的伊藤一生博士，是日本国立大学的一名著名女教授。她在高中时代，是班上的一名小个子。然而她自己亦明言她在20岁以后身高仍然会继续增高，一直到25岁仍未见停止，直到现在，她的身高已经达到162公分了。既然在女性中都有了这个实例，那么男性在20岁之后当然也有继续增长身高的可能性。我们经常听人说，人的肉体在25岁以后才停止成长。而这25岁，充其量不过是指人的身体在自然情况下增长身高极限的平均年龄而已。

根据学者的调查研究，经常注意自己身材太矮的人，大都是成熟较晚的人。因此，一般人在到达无法再长高的所谓极限年龄之后，仍然还有再继续长高的可能。尤其是一般人不仅不注意以健康的生活方式来促进身高增长的要领，甚至还经常采取导致相反结果的方法。如果我们能以切实的努力来促进身高的增长，那么我们便会充分发挥体内所潜藏的成长力了。如果，只是因为自己已经超过了发育期，而一味为自己的身材太矮终日苦恼，或忧郁不乐，那么这种徒劳无益的悲哀，必然导致更不愉快的结果。

（三）信心——促进身高的灵药

有一个伟岸魁梧的身高和漂亮潇洒的身材，是每个现代人的憧憬和理想。我自己在青少年时代也日夜希冀自己的身高能快点长高。在当时我经常勉励自己：身材矮的人仍然有自己的长处，依然有过他有意义生活的权力。

如果，一味的为自己的身材矮小而怀着一种不可解脱的自卑感，那么不仅妨碍了自己身高的增长，同时更将影响自己的未来，甚至殃及后代。因此，首先自己要解决那种自卑意识。我不妨再为读者介绍一个实例：日本东京医大教授川上博士，他毕业于京都大学医学院。他因成功地实施子宫癌手术，而成为日本和世界闻名的妇科名医。我自己曾多次到其医院参观他的妇科手术。我亲眼目睹他在手术中，操着小手术刀，神奇般地去除了造成大量出血和破坏组织的癌细胞，患者在他的手术下逐渐恢复了生机。在手术室的无影灯下，个子矮小的川上博士好象仰面上望的模样，然而他那神奇般的手术却挽救了数以千计癌症妇女的生命。在他的手术下，

患子宫癌症者的死亡率是世界最低的，而其生存率却是举世无双的。但就是这位大名鼎鼎的医学博士，其身高只有154公分。他曾私下告诉我，他在少年时代也颇为自己的矮小而苦闷，有一种莫名其妙的自卑感，甚至产生过自杀的念头。川上博士与我是同乡，出生于鹿儿岛的穷乡僻壤，初中、高中，直到大学都与我同学。在他的家庭中，不仅是他个人身材矮小，他的父母亲，甚至兄弟都是矮个子。所以他对自己子孙的将来怀有绝望的想法，然而事实却相反，他的孩子们都长得很高大。

有一次，川上博士亲口告诉我，他一直到进入京都大学后，仍然对自己矮小而无比自卑。直到有一天，他在听京大生理学教授石川日出鹤丸的讲课时，方才有了被解放和被解救的感觉。那并不是由于教授讲课的精彩，而是因为他发现任何一位矮小的教授，都有驰名世界的伟大学术业绩。石川日出鹤丸教授与川上博士的身高皆不超过154公分，站在讲台上，学生们只能由讲桌之外看到他们的头颅。但是石川教授的长子——行川太刀雄博士，与我是同窗，现在是日本金泽大学医学部的癌症研究所所长，他的身高不仅高出于他的父亲，甚至达到了191公分。石川教授常自叹自己矮小，因此经常以医学、生理学的观点，苦心钻研孩子们科学的身高增长法，希望将来自己的子女都有一个伟岸魁梧的身躯。

由于川上教授和石川教授都未曾在如何促进自己身高增长上做过任何努力，所以他们的实际身高都很矮。但是，我要告诉诸位读者的并不是这些，而是如果你确想增长身高，那么你必须先解除自己对身高所怀的那种自卑感，否则身高仍然不会得到任何进展。

当我们看到一个年轻人栉风沐雨在暴风雨中向前顽强挺进时，我们会觉得他多么富有男子气概，多么潇洒。但是，如果他具有一个魁梧伟岸的身躯，却畏缩迟疑于悲观的人生观中，毫无生气，那么我们对他的感觉则又是另一番评价了。

我们可以这样说，一个人最具魅力的地方在于他在工作上所表现出的那股十足的干劲。司机、渔夫、矿工、农民的劳作，都是一种美感的充分发挥。而这种美感的发挥与其人的体格、技术、服装等全无半点关系，只有在工作中让人感到一种生气勃勃的生命力量，才能使人产生美感。每个人都具有各种不同的性格、体质、体力，在这种情形下，每个人都必须善于发掘自己所独具的特色和价值，并且加以充分地发挥。自我轻视的结果，必然招致他人的轻视。

因此，对自己的身躯和精神都怀有充分的信心与自豪，乃是增长身高的前提条件。

当你放开眼界，敞开胸襟，张开双臂，遵循着崇高的使命奋然前进时，那么你不仅会变得更具魅力，并且也能发挥出最极致的美。因此，只要你能经常保持这种明快的人生态度，那你就能毫无保留地发挥出潜在的能量，并使之与身高的增长相结合，最少再增长3公分是不成问题的。

二、后天因素比遗传因素更重要

（一）遗传因素的影响最多只占二成

我想我们应该谈谈为什么解除自己对身高所抱的自卑

感，才是增长身高的重要因素。首先，我想强调的是在增长身高的诸主要因素中，来自遗传的影响实在微乎其微。为了把增长身高的问题讲清楚，我们必须先把人体的发育或成长分成两个必要因素：一个是先天性因素；其二是后天的作用。

所谓先天性的素质，就是遗传素质。虽然遗传素质是重要的，但是后天性的作用因子却占了其结果的大部分。同时这些后天性的作用因子之间，又极具复杂多样的形态。但是，如果我们认真仔细地加以整理，那么便能把后天性的作用因子分为运动、营养、环境等3大类别。

这里指出的运动，是各种体态的运动和日常生活中的劳动运动；所谓营养，是指除了食物中所包含的蛋白质、脂肪、碳水化合物之外，还包括了钙、钾、磷、铁等矿物质和各种维生素类；所谓环境，则包括了日光、大气的自然环境和包括了文化等意识形态的社会环境。

而在这些条件中，哪个才是影响身高发育的最主要因素呢？如果我们要就这么多条件分别去具体计算其贡献程度，事实上是很难做到的。过去几年，我有幸得到了日本文部省拨发的研究经费，并采用电脑分析了京都府1年至3年级所有中学生身高增长率的主要原因。电脑分析的结果是：影响身高最大的乃是营养——占31%；其次是遗传——占33%；再次运动——占20%；再有环境——占16%。根据以上分析，我们可以看到影响身高的先天性遗传因素仅占33%，而后天的作用和努力则占了67%左右。

我们经常听有些人说：“我的身高是由父母遗传造成的，有啥办法。”其实，我们应该了解的是：影响身高的并不只是

遗传因素，后天的作用因子比先天性素质显得更为重要。

（二）日本人身高增长的为什么低

比较过去的平均身高而言，我的父母亲可以说都是矮个子。家父的身高只有152公分，而母亲仅有147公分。在我的印象中，父母的身材都很矮小的记忆十分强烈。但我的身高却有166公分，足足比父亲高了14公分。当时人们的平均身高为164公分，我的身高比周围的人稍微高了一些，我相信这是由于我个人在这方面努力的结果。

我的妻子身高是154公分，就女性平均身高而言，她算是个矮个子。但我们的孩子却具有193公分的身高，足足比我高了27公分。即以现代青年的标准，他也可算作一个高个子了。因此，我更坚信：“身高并非完全来自父母亲的遗传，而常在于自己的努力。”

也许有些人会以为我的家庭只是一个很少见的例外，而不以为然。因此，我们不妨以全国性的情况为观察对象，以日本文部省对全国儿童所做的身体检查的统计为资料，就世界一般性问题来进行论证，这就不失为可信性最高的资料了。

日本的全国性身体检查始于1900年，当时14岁男性身高为147公分，而1970年则已增至160.5公分，实际平均身高增长了13.5公分。

在女性方面也有同样的倾向，1900年14岁女学生的平均身高为143公分，但到了1970年则增至154.2公分，足足增长了11公分。这13.5公分和11公分在我们用文字或语言来形容时，似乎都是一件非常简单的事情。但我们必须正视这个问

题，这个增长率绝非是个小数目，也并非属单纯自然现象，而导致这项伟大成果的乃是全体日本人对于身高的改善和所做的各种努力的综合成果。

我们不妨从历史上来看看日本人在体位上的变化，便不难了解其一般了。日本人由明治年间直至目前为止的国民体位变化，大体可分为五个阶段：第一阶段为明治年间至昭和十四年，这个时期为体位缓和上升的上升期；第二阶段是随着第二次世界大战的恶化，日本人体位变化是下降的下降期；第三阶段则是第二次世界大战将结束前后的最低潮期；第四阶段是随着国民生活的安定而逐渐回复的回复期；第五阶段则是随着日本国力之强盛，甚至超过大战前的水平，日本人体位变化呈现为现代促进期。在这五个变化阶段，日本人最低潮的体位约倒退了50年，创了日本的最低记录。大战结束以后，日本面临贫困匮乏，满目疮痍的状况，日本儿童的体位全面下降，身体检查呈历史以来最低状态。由此可知，身高绝非是随着年代的递进而自然推进的，最重要的还是必须努力改善生活，增强体质。

决定身材的高矮并非是遗传因子，而导致其最大变化的是生活环境和生活态度，我不妨向读者再提供一些更有趣味的资料——

生活在美国的洛杉矶和旧金山两市的第二代和第三代日裔学生的平均身高，在男性方面约比今日的日本男性高出4至6公分，女性则高出2至4公分。就血统的遗传体系而言，他们当然是纯粹的日本人。可见导致两者身高之差别的乃是后天因素。事实上，我曾亲眼见到过在洛杉矶和旧金山生活的第一代日本人，他们的身高甚至于比普通的日本人还要低矮。

因此，我便实际地去调查他们的子孙之所以能够增高的原因，结果我发现那并非是由于气候、风土民情的不同，而是由于生活方式和营养的摄取不同。

1960年，日本政府为了确保粮食和营养的供应，招聘了若干学者预测日本人的体位变化，这些学者都一致地认为，将来日本人的身高、体重、胸围都将逐渐上升。但到了今天，10年之后的日本人的身高上的变化显然大大超出了专家们的推定预测。今日日本年轻人的平均身高比专家们的预测增长了1公分。

根据以上论述，我们了解到这样一个事实：在遗传系统和血统上完全相同的日本人，每年都在不断地增长身高，在今后仍将继续不断地增加下去。

尽管你的父母亲并不高，但是如果你能努力地使生活方式合理、科学，那么你的身高必然会逐步增长，我在后边将向你介绍这种方法。

三、增长身高的生理机能

（一）钙质沉淀变成骨骼·骨骼与身高

我们已经了解决定身高的并不是遗传，努力追求科学的生活方式可以使身高获得增进的契机。但我还想告诉诸位读者的一点，就是身高增长的生理组织和机能。

为了增长身高，当然整个身体都必须互相配合成长，然而人体除了肌肉和骨骼之外，还有结缔组织、神经组织、皮肤组织，因此要求身材长高，必须使这些组织都能够十分协