

健美 育儿指南

作者：冠 隆



群众出版社

健美育儿指南

冠 隆 著

群众出版社出版、发行 新华书店经销

陕 西 省 印 刷 厂 印 刷

[787×1092毫米 32开本 7印张 124千字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

ISBN 7-5014-0573-4/N·1 定价：3.20 元

印数：00001—8000册

内 容 提 要

谁都希望自己的孩子健康成长，特别是婴儿时期的喂养尤为重要，本书以图文并茂的形式，通俗、系统地介绍了从新生儿起到学龄前儿童，这段生长发育过程中所需的营养、阳光、睡眠、抚爱、运动等。本书在对幼儿的成长作科学分析的同时，综合了国内与国外、古代与现代、南方与北方幼儿的生长规律，总结出一套科学育儿的方法，为培养健康、聪颖的下一代，提供了一本最具权威的指导书。

前 言

青少年儿童是祖国的未来。目前，我国19岁以下的青少年儿童有5亿之多，他们身体生长、发育的好坏，直接关系到我们中华民族的体质状况及其发展前途，也直接关系到我们国家的兴衰。近几年，我国青少年儿童的体型一方面向着“豆芽型”发展，体重不足的问题比70年代，80年前期更为严重、突出；另一方面，肥胖的孩子也愈来愈多，其增长的速度已给我们亮出了黄牌。然而，社会上的攀“高”风（崇尚身材高大）有增无减，所谓的“助高器”、“增高药物”、“增高饮料”层出不穷，不少家长误以为自己的孩子长得愈高就愈好，有人甚至提出要在身高上“赶超”欧美。这一切鞭策我撰写此书，以为我们的民族、为年轻的父母们奉献上我的一些诚挚的建议和意见。

撰写此书的目的，就是期望千百万年轻的爸爸、妈妈们能从这本书中获取有关的知识，对青少年儿童身体的生长发育和健康地长高能有所帮助。

在撰写过程中，盛永华同志为我搜集了大量资料，做了大量卡片，孙华同志为此书画了插图。在此表示感谢。

作 者

1990年7月

目 录

前 言

第一章	人类身高发展古今谈·····	(1)
一	从《三国演义》说起·····	(1)
二	身高的历史演变·····	(12)
三	现代身高的加速增长·····	(14)
四	身高加速增长的原因·····	(23)
第二章	人体身高发育纵横谈·····	(29)
一	人生身高的两次突增·····	(29)
二	男女孩子的差异·····	(41)
三	南北方孩子的差异·····	(45)
四	城乡孩子的差异·····	(53)
五	不同民族孩子的差异·····	(59)
第三章	少儿要长高 营养最重要·····	(68)
一	人体发育之大忌·····	(68)
二	人需各种营养物质·····	(77)
三	微量元素不可少·····	(83)
四	注重营养平衡·····	(90)
第四章	少儿要长高 日光是一宝·····	(98)
一	奇特的变形人·····	(98)

二	奥秘在于缺“光”	(100)
三	日照多 身材高	(106)
四	人类的无价宝	(108)
第五章	少儿要长高 运动有成效	(113)
一	运动有助于身体长高	(113)
二	骨头的脾气	(115)
三	要壮不要胖	(120)
四	运动要讲究科学	(122)
第六章	少儿要长高 睡眠须足好	(128)
一	什么是睡眠	(128)
二	身高的启动和闭合	(131)
三	生长激素分泌钟	(136)
四	睡得好 长得高	(139)
第七章	少儿要长高 抚爱不可少	(142)
一	感情剥夺性侏儒症	(142)
二	欧美的一种流行病	(145)
三	精神也需“营养”	(148)
四	抚爱的力量	(151)
第八章	少儿要长高 遗传定基调	(156)
一	近婚的悲剧	(156)
二	远婚的优势	(158)
三	身高遗传度	(162)
四	遗传的规律	(166)
五	须注意的两个问题	(172)

第九章 孩子多高最相宜	(177)
一 加速增高至何时	(177)
二 人体增高的利弊	(183)
三 生物史上的教训	(189)
四 理想身高是多少	(195)
附表：表72男孩足长预测成年身高表	(199)
表73女孩足长预测成年身高表	(203)
表74推荐的每日膳食中营养素供给量 ...	(206)

第一章

人类身高发展古今谈

在中国著名古典小说《三国演义》、《水浒传》中，家喻户晓的人物关羽、张飞、武松、林冲都被描写成为身高八、九尺的彪形大汉，有的甚至“身高丈二”（即高达一丈二尺），致使许多人以为古人的身材要比今人高。这个印象对不对？人类诞生至今已有几百万年的历史，在这漫长的发展过程中，人类身高经历了怎样的变化？

一 从《三国演义》说起

凡读过《三国演义》的人，都不会忘记相貌堂堂、武艺出众的关羽。他身高9尺，手持青龙刀，身跨千里驹，斩颜良、诛文丑，过五关、斩六将，威震中华，不可一世。然而，在《三国志》等诸多史籍中，既没有关羽“身長九尺”的记载，也没有关羽使用青龙刀的记

述。

众所周知，罗贯中创作的《三国演义》取材于史书《三国志》（陈寿撰）。据笔者统计，《三国演义》小说中有的人身高确取自《三国志》。如小说中的刘备“身長七尺五寸”、诸葛亮“身長八尺”、赵子龙“身長八尺”等，均来自史书《三国志》中的记载。但是，小说中大多数人的身高都是作者罗贯中根据小说的需要自己创造的。如关羽“身長九尺”、华雄“身長九尺”、兀突骨“身長丈二”（见表1）。罗贯中为了达到艺术效果，采用夸张手法写人物的身高，高的达1.2丈、1.3丈（实际《三国志》中最高的何熙才8.5尺，不到9尺），矮的不到5尺（《三国志》中最矮是不到7尺），这在小说中是无可非议的。正如英国著名作家丁·斯威夫特在名著《格利佛游记》中所描绘的小人国居民，他们个个矮如喝水用的保温瓶（身高仅6英寸，为15.24厘米），巨人国居民则身高如铁塔。但是，小说中描写的身高数不能作为我们研究古人身高的依据。

据较可靠的《三国志》记载：诸葛亮、赵子龙都“身長八尺”。乍一听是令人吃惊的，因为按现代的长度单位换算，3尺为1米，他们两人的身材都高达2.67米，比我国原国家男子篮球队巨人穆铁柱（2.25米）还要高出整整一个头，相当目前我国一层楼房的高度，不可谓不高也！可是，东汉初成书的我国最早的字典许慎的《说文解字》告诉我们：“周制以八寸为尺”，即

表1

《三国演义》和《三国志》中的人物身高

人 物	身 高 (尺)		备 注
	《三国演义》	《三国志》	
诸葛亮	8.0	8.0	两书记载相同
赵云	8.0	8.0	" "
董卓	8.0	8.0	" "
彭 蒙	8.0	8.0	" "
刘备	7.5	7.5	" "
马 腾	8.0	8尺余	两书记载不同
陈 武	7.0	7.7	
诸葛恪	7.0	7.6	
张飞	8.0		
关羽	9.0		
曹操	7.0		
陆 逊	8.0		
华 雄	9.0		
文 丑	8.0		
魏 延	8.0		
张 松	不满 5 尺		
兀突骨	12.0		
郝 昭	9.0		
王 双	9.0		
文 鸯	9.0		
阮翁仲	13.0		
鄂 焕	9.0		

刘 表	8尺余
管 宁	8.0
谯 周	8.0
陈 化	7.9
太史慈	7.7
孙 韶	8.0
朱 然	不盈7尺
何 熙	8.5
何 夔	8.3
程 昱	8.3
司马朗	8.3
许 褚	8尺余
孙 邵	8.0

是：周朝时的1尺，仅相当汉朝的八寸。这说明我国古代的长度单位的计量是变化的。大量的考古材料也证实这一点，而且基本趋势是年代愈古，其计量的尺子的实际长度愈短。如：商代的1尺为16.9厘米，西汉的1尺约是23.1厘米，东汉的1尺约为23.6厘米，隋朝的1尺相当27.3厘米，唐朝的1尺约是30厘米，宋代的1尺相当31厘米，明代的1尺达到32厘米，清代的1尺更接近现代的1尺相当33.3厘米的长度。清初皇帝钦定的权度尺，1尺为32.05厘米。三国处于东汉末期，按当时1尺约为23厘米换算，诸葛亮、赵子龙的实际身高折合为188.8厘米。这个高度不但无法与男篮巨人穆

铁柱相比，就是与我国现役国家女子篮球队巨人郑海霞（2.04米）相比也差一大截呢！在巨人如林的男子篮球界，孔明、赵云188.8厘米的个头还属于“矮个”呢。

按现代人的概念，“巨人”一般是指2米以上的人。很明显，《三国志》中所有人物的已知身高除何熙外，没有一个能加入巨人的行列。在古代，巨人也是有的。如何熙身长“八尺五寸”，按东汉1尺为23.6厘米换算，则高2.006米。再如清代道光、咸丰年间北京郊区通县曾出现过一位当过福建巡抚徐宗干的卫队长、驰名大江南北的巨人赵桓。清代诗人江湜在《伏敌堂诗录》中著有《咏赵桓》的诗篇：

春秋长狄久绝种，赵桓忽生通州乡。
量以工部营造尺，乃有八尺九寸强。
折床毁椅坐卧窘，戴头起立愁触梁。
倮而出门走入市，肩齐于檐颐过墙。
背后群儿戏相逐，误入胯下如门廂。

……

诗中的描写多么生动、形象。清代工部的营造尺，1尺约合32厘米。所以，赵桓高八尺九寸强，折合现代长度单位则至少为2.848米。这样一个高度，在全世界的巨人中也是一个佼佼者，在中国则是现知的有史以来的第一巨人。

诚然，孔明和赵云“身长八尺”算不了巨人，但是无论是在一千七、八百年前的三国时代，还是现代，称

他们为彪形大汉那是够格的。从表 1 可知,《三国志》中 20 多例身高者绝大多数是在“七尺五寸”以上,仅 1 例在以下,为“不盈七尺”。按当时 1 尺折合现代 23.6 厘米计算,则那时的“七尺五寸”相当于 1.77 米以上。就是说《三国志》中 20 多例的身高数表明,他们绝大多数身高在 1.77 米以上。这是完全可能的,因为这些人中绝大多数是有名的武将,身材很自然地要比一般人高大,犹如现在的国家和各省、市的篮、排球队的运动员一样,他们经过层层选拔,在身材方面要比一般人高出一大截。况且,他们多是皇亲国舅、达官显贵之后,其生活条件、营养水平,非一般人可比的。现代人类学家、医学家经长期调查研究后一致认为:营养好的阶层的子女要比一般阶层的子女身材高(见第三章)。

再者,史书上记载的这些古人的身高数,是怎样测量出来的?我们很不清楚。巨人赵桓是用清代工部营造尺量出的,这当为确实,因有《咏赵桓》诗为证。明代著名学者徐霞客“身長六尺”,是据《徐霞客游记》中的记载,我们得知这是他的好友见面时估计出来的。《三国志》中的人物身高数,怎么测得的?不清楚。现代人体测量学告诉我们:人的身高数在清晨最大,晚上最小,可差 1~2 厘米;脚跟着地与否,鞋、帽是否脱掉,都会产生误差,为 1~4 厘米不等。更何况在古代同一朝代的尺度并不完全统一,如商代的骨尺 1 尺为 16.95 厘米,牙尺有 1 尺为 15.78 厘米的,也有 1 尺为

15.80厘米的。西汉的木尺1尺为23厘米，铁尺1尺是23.2厘米，竹尺1尺相当23.6厘米，还有1尺相当22.92厘米的。明、清两代，曾分别采用营造尺、裁衣尺和量地尺三种不同的丈量工具。因此，史书上所记载的身高数的精确度是需要认真研究的。

人类学家、医学家和法医学家们一致认为，要了解古代人的实际身高数，最为可靠的办法是依据出土的古骨骼和古尸。这是无可置疑的。同时，笔者认为史书上的身高记载还是很宝贵、颇有价值的。如三国时吴国大将朱然“身長不盈七尺”（见表1）；汉文帝时丞相张苍的父亲“长不满五尺”（按西汉时1尺为23.1厘米折算，即不到115.5厘米，当属“侏儒”之列）。据《史记》中记载，秦朝时已出现“侏儒”两字。又如汉文帝（公元前179~157年）时，张苍的父亲身高“不满五尺”，张苍的孙子张敖成年的身高“仅六尺余”，即比138.6厘米多一点，为140厘米左右。这是矮个遗传的记载。汉安帝（公元107~125年在位）时的车骑将军何熙“身長八尺五寸”（为2.006米），其曾孙是曹操初立魏国时的尚书何夔“身長八尺三寸”（为1.9588米），这是高个遗传的记载，也是《三国志》中两例最高的身高数据。而且，笔者深信：随着科学研究的深入，并经过考古发现，史书上记载的人体身高数据将会愈来愈被现代人所验证，且作用也愈来愈大。

以上说明，我国古人的身材并非个个都象诸葛亮、

赵子龙那样高大魁梧。而是有的高如巨人，但也有矮的，甚至矮至侏儒；且有世代较高的家族和世代较矮的家族。那么，我国古人的身材大致有多高呢？

过去，笔者根据所搜集到的已公开发表的200多例身高数（据实测古尸、骨架和肢骨推算），曾进行统计并于1984年发表过文章，认为我国新石器时代中、晚期男子身高平均约为165厘米，女子身高平均约为154厘米；西周至西汉时期，我国男子身高平均约为167厘米，女子身高平均约为154厘米；隋唐到宋明时期，我国男子身高平均约为166厘米，女子身高平均约为156厘米。综观我国古人的平均身高，男子为165~167厘米，女子为154~156厘米（见1984年第4期《化石》）。现在看来，笔者统计的上述身高数据都偏高，因为：①笔者所搜集到的依据肢骨所推得的身高数据，用的都是国外的推算公式的数据。近些年，中国学者已研究出适合中国人的肢骨推算公式。两种不同的公式，推算出的结果普遍都有出入，用国外公式推得的结果多数偏大。如浙江余姚县河姆渡新石器遗址发现的两具肢骨，原用国外公式推得身高为166厘米，而用中国学者研究出的公式推得身高为159.6厘米，前者较后者大6.4厘米。而且发现南方人的差额要比北方人的差额大。如广东佛山河宕新石器组、福建昙石山新石器组和浙江河姆渡新石器组共11具男性肢骨，按国外公式推得平均身高为165厘米，用中国的公式推得平均身高为161厘米，平均差额为4厘

米。北方的山东大汶口新石器组、山东西夏侯新石器组、西安半坡新石器组、陕西横阵新石器组、陕西华县新石器组和陕西宝鸡新石器组共35具男性肢骨，按国外公式推得平均身高为169.5厘米，用中国公式推得平均身高为168.6厘米，平均差额为0.9厘米。笔者用中国公式核算所引用的全部肢骨后，总平均要降低1.5厘米。②尸体和骨架在平躺时要比站着时测量身高值大。这是由于平躺时肌肉是松弛的，椎体间的空隙大，脊柱直、不存在任何弯曲，足弓也大。平躺时约比站立时，全身要长出2~4厘米。因此，笔者认为我国古代人的平均身高数应比原统计值低，成年男子平均身高应从165~167厘米下降为163~165.5厘米；成年女子平均身高应从154~156厘米下降为152~154厘米。当然，由于统计的例数还太少，时间的跨度又大，前后长达六、七千年，所以这个数字不是很精确的，但大致反映了我国古代成年男子、女子的平均身高。与我国1979~1980年调查的18~65岁现代汉族成人（男子平均身高为165.8厘米，女子平均身高为155.3厘米）（见表2）相比，稍矮一些；与我国1986年调查的19~22岁汉族成年人身高（男子平均为170.37厘米。女子平均为159.09厘米）（见表3）相比，更要矮些。应该说，还是今人高于古人。不过，无论是今人还是古人，都表明我国人的身高属于中等身材类型。

表2

我国各地区汉族成人身高

地 区	男 性		女 性		调查日期 (年)
	例 数	均 值	例 数	均 值	
黑龙江	261	167.86	118	157.66	1980
吉林	425	167.30	277	156.52	1980
辽宁	87	167.20	31	—	1980
北京	188	167.63	145	156.73	1979
河北	397	167.01	267	156.33	1979
陕西	344	167.12	127	157.25	1980
山东	682	167.34	305	157.54	1979
江苏	532	166.93	219	155.63	1979
湖南	516	165.48	420	155.40	1980
湖北	225	166.20	172	155.70	1980
福建	304	166.26	154	155.84	1980
广东	422	164.57	157	154.44	1980
广西	385	163.36	139	152.24	1980
云南	300	162.00	207	155.54	1980
四川	293	165.47	222	151.91	1980
贵州	387	161.33	174	150.20	1980
平均		165.82		155.26	

(单位: 厘米)