

● 申 健 王明发 译

日本增高身材的 科学作法



RIBENZENGGAOSHENCAIDE
KE XUE ZUO FA

● 天津科技翻译出版公司

日本增高身材的 科学作法

申健 王明发 译

天津科技翻译出版公司

1992年7月

津新登字 (90) 010 号

日本增高身材的科学作法

申健 王明发 译

责任编辑: 邢淑琴 马石泉

* * *

天津科技翻译出版公司出版
(天津市南开区红旗路南科研区)
新华书店天津发行所发行
天津隆达科技开发公司激光照排制版
天津市静一胶印厂印刷

* * *

开本 787×1092 1/32 印张 4.0 字数 81 千字

1992 年 7 月第 1 版 1992 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-6,000 册

ISBN 7-5433-0310-8/N·5

定价: 3.00 元

前 言

现在日本人的身高与过去相比增高了许多，特别是年青人的发育状况更是令人感到吃惊。然而仍然有许多个子矮小的人，另外，人们都希望自己能够再长高一点。可以说，周围的人们长得越高，这种愿望就越强烈。

有关增加身高问题，我接到过许多来信，提出了许多问题。其中有人为接近平均身高，做着各种努力。还有人为超过平均身高，而正热衷于体育运动。

在这里，我决定为了那些想长高，那怕是长高 1 厘米、2 厘米的人们，把增长身高的科学方法以简明易懂的形式发表出来。

长期以来，我在京都大学一直考虑的问题就是：作为体育生理学研究的一环，怎样才能谋求增长身高呢？结果，从医学、体育学、生理学的角度来看，一些传统的说法是错误的。例如：个子的高矮是由遗传因子所决定的，到了 20 岁就不长个儿了等等，都是不正确的。同时证明了根据个人的生活可以决定每一个人的身高以及过了 20 岁依然能够长个儿的事实。在本书中，对这些研究成果进行了详细的讲解。

今年八月，我参加了在葡萄牙首都里斯本举行的国际学校保健医学会，并发表了研究成果的一部分。顺便我也调查了欧美研究的动向。但是，没有发现有关增进身高方面的书。所以，或许说我这本书在世界上也是独一无二的。

我将增进身高的必要方法分三大要点记载如下：

其一，做我所设计的川畑式体操。

将这套体操早晚各做 8 分钟。现在已有几例报告证明使身体有所增高。本书附有很多图解。

其二，摄取对增进身高有利的饮食。

我设计出对增进身高有利的川畑式五大营养素的合理搭配，并具体说明了五种营养素对于增进身高为什么必不可少。同时，更进一步说明了什么样的食品，每天如何摄取以及摄取量等等。

其三，采取川畑式的生活方式。

在此，我首先探讨了什么样的环境对增进身高更合适。可以说，为了增进身高，即便是椅子的高低，被褥的软硬等问题也绝不能忽视。另外，还提出了如何消除由于腿短、形象不好而引起烦恼的方法。进而科学地解释了性的问题。比如：月经初潮，手淫都影响身高的说法是错误的，借以消除青少年的困惑。同时指出了阻碍身高的几个重要因素，并提出了消除的方法。例如：感冒等疾病乃是发育时期影响身高的天敌。

如果按照我所设计的方法确实掌握以上所提出的体操、营养、生活这三大要点并加以实施的话，是肯定可以增进身高的。而且，这种川畑式身高增进法，不仅适用于从幼儿到高中生这些正处于发育时期的孩子们，对于那些过了 20 岁，认为不会再长个儿了的人们也多有效果。我衷心希望从今天起，人们能每天去切实行这个川畑式身高法。

川畑爱义

目 次

序——怎样才能使身体长高	(1)
--------------------	-----

- 1 情绪和思考方式可左右你的身高 (1)
- 2 决定身高的主要因素在于后天 (7)
- 3 增进身高的组织 (11)

一、使身体增高的运动

——川畑式体操	(18)
---------------	------

- 1 使身体增高的体育活动 (18)
- 2 川畑式长个儿体操的原理 (23)
- 3 川畑式体操的组成 (28)
- 4 幼儿长个儿体操 (50)

二、使身体增高的营养

——川畑式五大营养食品	(60)
-------------------	------

- 1 饮食的方式方法可左右身高 (60)
- 2 对于长个儿有害的食品 (73)
- 3 增进身高的川畑式五大营养食品 (78)

三、增进身高的生活方式

——川畑式生活方式	(90)
-----------------	------

1	为了增进身高的日常生活	(90)
2	促进腿长，增进身高	(112)
3	性和身高的关系	(115)
4	阻碍身体长高的因素	(118)

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是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，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君在一年级时，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，整天无精打彩。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事例。在此，我想就你的情绪和身高关系作以详细说明。

◆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，原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，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。

年青人啊，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，你的精神机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、甲状线激素、副肾皮质激素、性激素等等分泌的首要条件。此激素的分泌如不正常的话，就不会长个儿。精神状态对于身体机能有着极大的影响。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，所有的生理机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，收到来自全国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青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。

对这样的年青人经透视检查及其它精密仪器测量后，我不由地想说：为什么不早一点来呢？为什么至今仍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全国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，大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。特别是一般人没过着有利于增进身高的生活方式，反之，有时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，请把你自已从自卑中解脱出来。

我向大家介绍一个实例。提起东京女子医科大学教授川上博，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。无论患者出血量大，组织破坏多么严重的癌症，经他近似神技的处理之后，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，唯

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。

川上博教授的身高只有 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，如果干什么都感觉不痛快，胡乱发牢骚，对一切都悲观失望，垂头丧气，即便形体很好，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，渔夫手执钓鱼杆，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。

2、决定身高的主要因素在于后天

◆遗传的影响仅占 20%

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。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，可以把后天作用的因素分为运动、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、炭水化合物等以外，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，在教育部的大力援助下，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，占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。

◆二战以后的身高是我国最低的纪录

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，即教育部对全国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。

在我国，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大的。而且，日本人变高了，并非只是大自然的结果，应该说是经过整个日本人民的非凡努力而取得了这个伟大的成果。

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，第三个时期为终战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，称为追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，终战前后的贫困时代，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。就血族，也就是遗传来说，是纯粹的日本血种。那么可以说产生这种差距完全是由于后天的因素吧。

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论。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