



大塚正八郎 著
张力实 邹原 译

怎样使孩子高大健美

人民体育出版社

怎样使孩子高大健美

大塚正八郎 著

张力实 译
邹 原

人民体育出版社

怎样使孩子高大健美

(日) 大塚正八郎著 张力实译
邹原

人民体育出版社出版
定兴华印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 开本32 印张 $5\frac{1}{32}$ 80千字
1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷
印数: 1—5,100册
ISBN7-5009-0382-0/I·25 定价: 2.80元

前 言

谁都希望自己能有个高大的身材和健美的体形。至少也希望自己的孩子发育良好，长得高大，身体健康。的确，有个魁梧的身材，才能有强壮的体力，这是未来事业成功的基础。对于女性来说，个头出众，体形苗条是成为美人的重要条件。机敏干练的人，也多半有个好的身材和匀称的体形。长寿老人一般都是体形匀称的。在过胖过瘦的人们中，长寿者并不多见。因此，人们都想方设法使自己和下一代的身材高大，体形健美，争取一代更比一代高，一代更比一代强。

一般来说，个头的高矮是由身体素质决定的。孩子的身体素质是先天的，双亲赋予的，轻易不能改变。双亲的身材高，他们的孩子个头往往也高。爹妈体形胖，他们的孩子也胖。

话虽如此说，但实际情况并非完全如此。现代生活条件下养育起来的孩子，身材比从前的孩子一般都高，个头比父母矮的并不多见。虽说体质是天生的，但后天养育环境好，体育锻炼方法得当，也有助于孩子的发育成长，使他们长得更高。中、小学时期是儿童发育的激进期，如果在这一时

期，孩子的营养跟不上，或运动过量，干活过力，那么先天体质较好的孩子也会变差，甚至影响长身体，这种实例也不少。

孩子的后天营养、运动、环境三者，对孩子长身体至关重要。父母的细心照顾、精心培育、科学管理是使孩子长高的重要条件。那种放手不管，让孩子自然成长的作法，是不能使孩子长出高个的。

培养孩子的高大身材，使他们有个健美的体形，这不单纯是为了外表好看，而更重要的是为了提高下一代的身体素质，给孩子打下人生的基础，使他们未来事业有成，造福人类。

要使孩子长成高个，做父母的必须具备科学育儿的基本常识，懂得如何遵循儿童身体发育规律，帮助他们长高的基本方法。本书围绕如何使孩子身体长高这一中心课题，从日常生活实际出发，通俗易懂、深入浅出地介绍一些育儿知识。读后如果对您能有启发，有所裨益，我会感到十分欣慰。

作者 大塚正八郎

目 录

第一章 营养、运动、环境决定身高

经过不断努力，身体可以长高·····	(1)
体质可以改变吗？	
遗传因素只占21%	
战后的又一冲击·····	(3)
美国兵又高又大	
从历史看营养的影响·····	(5)
战争与和平不同时期的人体高度	
战后的生活方式已完全改变·····	(6)
日本人和蛋白质	
目前的食物仍是低蛋白低脂肪	
日本人与夏威夷日裔人身高之差	
母亲们成了育儿“笨手”·····	(11)
文明进步与育儿笨手	
育儿和种菜不同·····	(13)
使孩子长高并不容易	
三岁之前要打基础·····	(14)

要根据年龄育儿
冬天有阳光要带孩子去户外

第二章 父母须知的儿童发育原理

儿童身体是怎样发育的? (19)

发育与年龄的关系

发育与性别的关系

发育与个人的关系

发育与素质的关系

发育与地区的关系

发育与运动的关系

发育与营养的关系

正确理解发育曲线 (24)

不要死抠标准值

运动功能的发育规律

增加身体高度的激素 (26)

单靠营养人体不能长高

恋爱使女性更美

智力发育与身体发育 (28)

脑不发达不能起步

智力发育如果顺利

锻炼身体也要用功

第三章 培养孩子身高需从怀孕时做起

胎儿出生前的身体构造 (33)

新生命从受精瞬间开始	
7 个月后就作好出生准备	
娘胎中决定孩子的一生·····	(35)
产生畸形儿的原因	
要遵医嘱适量用药	
注意风疹和弓形体病	
营养不平衡是胎儿的大敌·····	(38)
要均衡地摄取两个人的营养	
不可缺少的食品·····	(41)
大量需求的蛋白质	
容易缺乏的铁质和钙质	
不靠药物要靠食物	
抽烟有百害无一利·····	(44)
母亲吸烟使胎儿大脑缺氧	

第四章 在育儿实践中使孩子长高

使孩子的腿长长是可能的吗? ·····	(47)
不要使下肢负担过重	
日本人体形没有变化	
在日常生活中增长下肢骨骼·····	(49)
睡草垫子长短腿吗?	
不要给腿增加压力	
绝对禁止孩子端坐	
不要长时间站立或行走	
让孩子光脚在砂地草坪上走	

轻快的跑步和游泳	
矫正O型腿和X型腿	(51)
原因是发育中的过失	
儿童发育必需的蛋白质	(53)
成长和代谢的基本材料	
蛋白质食品也有优劣	
缺钙的后果	(55)
长牙齿和骨骼的基本材料	
含钙质多的食品	
进食方法也影响长高	(57)
入口的食物要充分咀嚼	
饭后10分钟左右静卧	
就寝前不要让孩子进食	
幼儿要吃优质零食	
纠正儿童偏食	
喝牛奶能使下半身增长	(61)
母乳中钙质不足	
用离乳食加牛奶取代母乳	
儿童发育期营养不良的危害	(64)
发育迟缓很难恢复	
标准是动物蛋白比例占60%	
促进儿童成长的维生素	
糖和刺激性食物是儿童发育的大敌	(66)
营养平衡最重要	
吃糖过多带来的问题	

不要多吃有刺激的食物	
可怕的污染食物.....	(68)
这有如生物实验	
危险食品的检查方法	
“好睡觉的孩子长得快”言之有理.....	(72)
睡眠能解放孩子的筋骨	
睡眠时间短的婴儿	
怎样使孩子睡眠充足	
给孩子铺的褥垫要硬些	
使用步行器会使孩子的腿变弯吗?	(75)
孩子需要步行器吗?	
步行器会使孩子的腿变软弱	
背孩子会影响孩子腿的发育吗?	(76)
抱儿袋的危险性	
背孩子是巧妙的育儿技术	
尽情地游戏能使孩子身体长高	
幼儿期需要全身性的运动	
不要让孩子拿重物	
不要用成人眼光看待孩子的游戏	
过早开始运动的危险性.....	(80)
何谓“挤奶动作”?	
运动要稍微晚些	

第五章 体形与体力有深刻关系

理想的体形在子匀称.....	(84)
----------------	--------

平衡与匀称	
孩子不是时装模特	
孩子过胖会使学力下降.....	(86)
孩子的肥胖症与成人病有关	
肥胖儿童的精神压力	
消除肥胖学力向上	
聪明的儿童很少有肥胖的	
头脑和身体的平衡.....	(91)
耗热量少的孩子	
切勿“少年老成”	
“白面书生”是过时的老话.....	(93)
好孩子既活泼又好动	
城市孩子细高挑的多	
体力和智力的相互关系	
越是头脑好的孩子越要让他运动.....	(96)
对运动的误解	
运动使大脑发育良好	
孩子的体形与家庭环境.....	(98)
心因性的肥胖和消瘦症	
父母的价值观决定孩子的体形	

第六章 父母要和孩子一起愉快地做操

户外空气浴和日光浴的效果.....	(102)
消除夜哭和食欲不振现象	
锻炼皮肤能使骨骼生长	

从何时开始用什么方式进行锻炼？

不满周岁的婴儿体操…………… (106)

不满周岁婴儿不要勉强运动

一两岁幼儿的游戏体操

两岁幼儿的户外活动

第七章 妨碍儿童身体长高的疾病

妨碍儿童骨骼发育的疾病…………… (115)

重视儿童骨骼的发育

近来孩子常常发生骨折…………… (117)

使老师难办的儿童骨折

运动不足是主要原因

要认真对待龋齿之害…………… (118)

刷牙就不发生龋齿了吗？

不要小看孩子感冒和腹痛…………… (120)

感冒使孩子长个减慢

拉肚子有时也很可怕

中小学生患高血压的正在增多…………… (121)

游戏不足的后果

要防治青年性高血压

运动不足导致动脉硬化…………… (128)

为了不使血管老化

运动预防动脉硬化

儿童的糖尿病…………… (126)

重症比成年人多

可怕的并发症	
扁平足引起的障碍·····	(128)
睡草垫子能减少扁平足	
扁平足的危害和防治	
有20%的儿童脊柱弯曲·····	(130)
没有自觉症状的脊柱异常	
半脱臼的检查方法	

第八章 对儿童教养的反思

所谓教养只是培养礼法吗? ·····	(137)
日本对儿童教养偏重于礼法	
有健美的体格才有教养	
儿童时期需要父母扶养·····	(139)
育儿是需要精心的事	
要把孩子喂养成“杂食者”	
1~3岁幼儿的教养·····	(141)
何谓“健康的传播”?	
提高孩子的自主性	
天天带孩子出去散步	
3~6岁的儿童要锻炼独立·····	(143)
绝对需要朋友的年龄	
欢迎孩子玩泥巴	
莫明其妙的肚子疼	
6~10岁的儿童要为成人打基础 ·····	(146)
孩子爱玩竞争性的游戏	

父母与孩子交流感情会增强孩子体力	
乘公共汽车要让孩子站着	
过量运动对孩子身体有害	
正确的姿势能显示孩子个儿高	(149)
有些孩子姿势不好	
父母和孩子一起练习立正姿势	
软弱的孩子能变成强者	(151)
不要给孩子乱扣“弱者”的帽子	
老师和家长主观上认为的弱孩子	
由弱到强是孩子成长的必由之路	

参 考 资 料

个子高的孩子鼻子也高	(17)
住在公路两旁的儿童矮个较多	(31)
又高又瘦的儿童自然气胸较多	(32)
运动是锻炼体形的基础	(45)
发育规律各不相同	(62)
婴儿水分不足的后果	(82)
不爱吃离乳食的婴儿	(83)
这不是在抛弃孩子吗?	(101)
婴儿运动机能的发达	(133)
要在户外作游戏性运动	(134)
适当跑步的效果	(136)
影响儿童发育的“无友病”	(154)
脊柱弯曲病的早期发现法	(155)

第一章 营养、运动、 环境决定身高

经过不断努力，身体可以长高

体质可以改变吗？

人们在谈论孩子的身体状况时，常常使用“体质”这个词。例如，妈妈说：“我家的孩子体质差，好得感冒。”医生说：“那是过敏体质。”高中的棒球队长说：“某某学生‘体质’太胖，要让他好好锻炼锻炼。”

所谓体质，简单的说就是指的某个人的身体素质而言。例如“过敏体质”或易患感冒的体质等等，都是指着身体素质好坏而言的。

儿童体质，是由先天因素和后天因素两种因素形成的。先天因素就是遗传因素，是从父母那里继承来的。而后天因素又可大致分为营养、运动、环境三个要素。

从父母那里继承下来的遗传因素是很难改变的。爹妈的

个头高，他们生的孩子个头也高，爹妈的个头矮，他们生的孩子个头也矮，这是一般的情况。由遗传因素决定的矮个，即使动外科手术或吃特效药物，也是改变不了的。

然而，后天因素却是可以改变的。体质差好得感冒的孩子，采用日光浴或用干毛巾摩擦身体，就能有效地预防感冒，增强体质。对于肥胖体质的孩子，注意调济他的食物成分，加强体育锻炼，肥胖也是可以防止的。有的孩子有过敏性体质，好得荨麻疹，易患哮喘病。如果找到了患这种病的原因，即找到了变态反应原，不让孩子再吃那些引起反应的东西，或者改变生活环境，通过移地疗养等办法，这些病都是可以预防的，变态反应的儿童的过敏体质也可得到改善。如果在日常生活中充分注意孩子的发育状态，通过各种手段，经过不懈的努力，构成体质两大因素中的后天因素，在很大程度上都是可以改变的。先天生就的矮个儿童，经过后天努力，是能够长高的。

遗传因素只占21%

这里的问题是影响儿童身高的两种因素，即先天因素与后天因素，哪一种因素是最主要的。《川畑博士身体长高了》一书的作者、京都大学名誉教授川畑爱义先生，曾经以京都的中学生为对象，作过一番调查研究。据川畑博士的调查，影响中学生身高的各种因素所占比重如下：

营养占31%。

遗传占21%。

运动占20%。

环境占16%。

这一调查说明，影响儿童身高的遗传因素只占21%，而后天诸因素加起来占67%以上，从这一调查可以得出如下结论：儿童身高不仅仅是由遗传因素决定的。矮个的爸妈所生的矮个的孩子，经过努力，使孩子长高是完全可能的。

所谓后天的努力，就是父母和老师的共同努力。家长和师长相互配合，按照正确的方法教育孩子，从小就注意儿童的营养，不断帮助他们锻炼身体，不断改善生活环境和生活条件，在全面发展的基础上，使儿童长高，这是能够办到的。事在人为，在儿童长高个这件事上，家长和师长是能够大有作为的。

战后的又一冲击

美国兵又高又大

1945年8月15日，日本在第二次世界大战中战败，随即，美军作为联合国的占领部队进驻了日本。在占领下的日本，家破人亡，哀鸿遍野，饿殍载道。人们因缺粮而营养失调，儿童也挣扎在死亡线上。这是对日本人生活的极大冲击。这时出现在日本人面前的是一批又一批的美国大兵。美军不仅个高体壮，而且气色也好。许多日本人面对现实，慨叹地说：“就凭美军的个头，日本也非败不可。”日本人是凭直观感觉认识到日本必败的，他们是从美军营养充分，身材魁梧与