

## 變種

菲律賓家政助理走了，換來的，是一群印尼少女，她們有一個共同點，那就是都長得矮小。

大城市的人，較少成為女傭，這批家政助理，都是從鄉下找來的。農村的人生活貧困，吃的東西都沒有營養，人就長不高了。

這種話有沒有根據？為什麼菲律賓的村女，就長得高大呢？

菲律賓是這數十年來才貧窮的，地方本來就物產豐富，早年的麥塞塞當總理，政治清明，家富國強，留下很優秀的種。後來給馬可斯貪污搞壞了，才沒錢，所以菲律賓家政助理都不很矮。

最近韓國人調查，也說比以前高大了許多。韓國發奮圖強，全國一心把經濟搞好起來，科技和運動，都要勝出日本，才肯罷休。他們的體格的愈來愈強壯，精神的支持，多過肉體的。

反過來看日本人，戰前的都矮小，歷史上的名字為倭，也有它的道理。從前在日本念書，交了一個瑞士女友，兩人走在街上，日本老太太看見後說：「噲，你們外國人都長得比我們戰前的人高大，一定是吃的東西營養好，變出來的種。」

的確，人的高矮，和營養有關。移民到美國加拿大，養的子女，都比他們的父母高大。有些人研究，說是喝牛奶和奶製產品有關。喝豆漿，就沒有那種結果了。

中國也有貧窮的地區，但一般人長得並不矮小，這是因為種好，中國種即使窮，也矮不到那裏去的。

想讓小孩子長得高大，記得在他們十二、三歲時，一定要做運動，跳高、打籃球。看到門檻也得鼓勵他們跳上去觸摩。這麼一來，人也比其他同學長得高。

不相信嗎？我就是一個例子。我在那一兩年，每月高一寸，一年高一尺，是事實，沒騙你。🍎

