



二十三，蹿一蹿

你还能长高10厘米

[韩] 金阳洙、李钟均、崔亨圭、表宰焕 / 著
千太阳 / 译



**增高10厘米，
就能改变你的人生！**

来自韩国最新的实用、科学、见效的增高指南！

中国文联出版社

Kiness增高的秘诀

二十三、第一回

你还能 长高10厘米

—— 科学方法，让你长高10厘米 ——



科学方法，让你长高10厘米

科学方法，让你长高10厘米

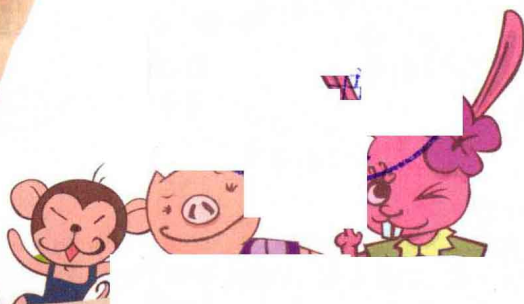
科学方法，让你长高10厘米

科学方法，让你长高10厘米



二十三，蹿一蹿

你还能长高10厘米



[韩]金阳洙、李钟均、崔亨圭、表宰焕/著
千太阳/译

图书在版编目 (CIP) 数据

二十三, 蹚一蹚——你还能长高10厘米 / (韩) 金阳洙等著; 千太阳译. —北京: 中国画报出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-80220-260-3

I. 二… II. ①金…②千… III. 青少年—身高—基本知识 IV. R339.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第087584号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2007-4363

Kines Growing Program Copyright © Kim Yang-Soo, Lee Jong-Kyun, Choi Hyung-Kyu, Pyo Jae-Hwan
2006, Printed in Korea

Chinese simplified Language Rights translation rights arranged with GALIM Publisher
through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED.

二十三, 蹚一蹚——你还能长高10厘米

出版人: 田 辉

作 者: [韩]金阳洙 李钟均 崔亨圭 表宰焕

翻 译: 千太阳

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 88417359 (总编室兼传真) 68469781 (发行部)

88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

印 刷: 北京阳光彩色印刷有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 13

版 次: 2009年6月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-260-3

定 价: 23.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。



■ 金阳洙

韩国延世大学硕士，高丽大学医学博士。

大韩体育医学会会员、韩国运动再活协会会员、韩国运动科学协会会员、大韩高血压学会·大韩糖尿病学会·大韩肥胖学会会员、韩国运动处方专家协会理事。

先后受邀在KBS第一电台的《东西南北》、《有问必答》、《健康365天》；SBS的《特级情报》、《好奇心天堂》；MBC《比萨的早晨》；EBS的《EBS文化中心》等多家媒体的各档节目出镜作专题节目，具有相当高的知名度。

近年来，他发表了《有益运动与有害运动》，《赶超大个子》等数部著作。

金阳洙现任Kiness株式会社法人、科学运动研究所所长、松都医院健身处方科科长、科学运动处方中心院长等职。

■ 李钟均

毕业于韩国庆北大学。

浦项圣母医院体育医学中心运动治疗指导会委员。

他曾先后在东部每日生活、每日新闻等舆论媒体的“运动与健康”专栏发表了百余篇专业文章。而且于2005年与《每日新闻》合作举办了以“挑战最佳生活状态”为主题的健康公益活动。

李钟均先后出任过美国体育医学会运动处方社驻大邱体育运动治疗部部长、庆尚北道公务员教育院市民健康教育讲师、Kiness首尔总院院长，现为Kiness大邱总院院长。

■ 崔亨圭

高丽大学医学博士。

大韩体育医学会会员、韩国体育学会会员。并在2005开发了普及理解原理FDO减肥法。

崔亨圭曾为水源女子大学食品营养系的外聘教授，现任Kiness成长中心釜山总院院长、力道肌肉强化中心运营理事。

■ 表宰焕

韩国体育大学医学博士

大韩体育医学会会员、韩国航空宇宙医学会会员、大韩身高学会会员、乙支医科大学生理学研究室研究员。

表宰焕为公州大学外聘教授，曾任Kiness首尔总院院长，现任Kiness大田总院院长。

院长致言 ●●●

8年前，能帮助青少年增高10厘米的“Kiness增高法”通过《赶超高个子》一书闻名于世，至今，已经有四万多名身材矮小的青少年朋友通过Kiness增高法成功解决了身高问题。正因为效果显著，众口相传中，Kiness增高法已受到了广泛的认可与肯定，在公众的支持和鼓励下，我们在首尔及近郊、釜山、大邱、大田等大中型城市相继成立了多家Kiness成长中心。

我们发现仍有很多家长在为子女的身高问题费尽心思，他们虽然浪费了很多金钱和时间，却不得要领。如果他们和那些每天络绎不绝而来的数千名青少年一样，找到了Kiness增高法，或许他们就不会再有烦恼了。

在这里我们首先要提出一个观点，即：子女的身高并不完全取决于父母的遗传。现实中我们经常会看到有些父母把孩子身材矮小的责任归咎于自己，其实这是毫无必要的。根据一项研究结果表明，近年来孩子们的身高比父母平均高出10厘米左右。这说明由于现代环境、营养、医疗等情况的变化，孩子的身高不再“天生注定”。

虽然人们对身高的重视等同于体重，但很多人却并不像了解减肥方法那样了解增高法则。很多急于改变身高状况的朋友往往在尝试了一两种增高法失败之后就心灰意冷，不再相信身高能够后天改变。

那些不了解Kiness增高法的家长，为了解决孩子的身高问题，往往信赖不科学性的增高办法，比如，到医院为孩子注射成长荷尔蒙，或是到中医院为孩子抓所谓的“成长中药”。而事实上他们哪里知道，因为成长荷尔蒙缺乏或遗传因子出现异常而导致的身材矮小的情况非常罕见，因此他们那样做只能是“对牛弹琴”，不得要领。那样不仅

会浪费大量金钱，更严重的是还会错过孩子长身体的最佳时机。

为了孩子的身高，为了孩子的成长，我建议大家来看一看《二十三，蹿一蹿——你还能长高10厘米》这本书。此书所倡导的Kiness增高法将带你进入一个全新的增高世界，多位医院院长亦会以多年经验现身说法，用一些通俗易懂的故事告诉你解决苦恼的身高问题的秘籍。

在改善成长环境，增强体质的情况下，Kiness增高法可使青少年每年的成长速度比自然生长速度提高30%以上。这种方法适应于二十五岁以前，未完全停止成长的青少年。

希望本书能给那些因没有掌握正确的增高法而错过生长周期的人群，以及为矮小的身材而苦恼的人们带去一些安慰。

2006年11月

Kiness首席院长 金阳洙



CONTENTS



绪论

何谓运动?	12
科学运动与人体身高之间的关系	13
为什么有的人天天运动个子却长不高呢?	14
过量运动不利成长	15
科学运动促使身体长高	16
肌肉功能薄弱时如何恢复	18
制定运动时间表	19
科学运动的功效	20
家庭助长运动	35
通过“龙漫”健身器进行的成长运动	39



第一章 Kiness增高法创造美好的世界

身体是这样长高的	52
“身高并非遗传”的真正含义	54



Kiness增高法释义	56
成长精密检查步骤	58
个子长高不是梦	60
个子高矮影响交际	67
早熟与晚熟	69
导致身材矮小的原因发生了变化	71
孩子们——未来的花骨朵的现状	74
预测子女的身高	78
从“三岁看老”到青春期的变化	81
青春期身体能长多少?	84
唤醒成长遗传因子的Kiness增高法	88
应该何时开始启动Kiness增高法?	90
早晚的身高有差异	94
了解自己的生长曲线	96
标准身高与体重的关系	99
刺激生长板与生长激素分泌是身体长高的金钥匙	101



事例1 我真的不喜欢矮小的身材	103
事例2 Kiness增高法可改变日常习惯	105



第二章 了解身材矮小的原因就有长高的希望

身材矮小并不等同于侏儒! 108

第三章 了解个子长高的原理

个子长高的秘诀是生长激素 114

骨骼决定身高 117

事例 有幸接触了Kiness增高法 120

第四章 Kiness增高法实用大全

食疗法 126

睡眠法(熟睡) 137

减压法 146

事例1 月经不来也有烦恼 155

事例2 重拾活力的孩子 156

事例3 妈妈! 我也要长得像哥哥一样高! 158

事例4 食欲旺盛的孩子更容易长高 160

事例5 我们需要科学运动 162

第五章 科学运动的附加值



远离肥胖	166
饮食习惯对远离肥胖至关重要	168
事例 我想身材变苗条些	171
有效管理脊柱侧弯症	173
事例 罪魁祸首是电脑游戏	180
矫正弯曲的腿形	182
告别遗传性过敏症	188
事例 过敏现象消失了	194

附录：名词解释

性早熟症	198
生长激素	202
特纳斯综合病（遗传性侏儒症）	204
生长板	205
生长痛	206
甲状腺机能低下症(hypothyroidism)	207

CONTENTS



处于青春期的青少年因生长需要，其体内需要大量的养分和生长激素。以学习压力繁重的学生为例，他更需要有畅通无阻的血液循环为其高度紧张的大脑提供充足的养分和氧气。如果没有畅通无阻的血液循环系统，根本无法满足青少年的生理需要，所以，对于正值青春期的青少年来说，通过科学运动达到血液循环畅通显得尤为重要。



Kiness增高法



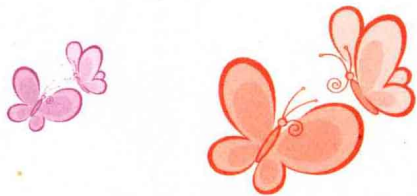
绪

论



大部分人认为，只要是四肢有所动作就可以称之为运动，而且这里面的大多数人都认为只要活动到流汗了，对健康就是有百益而无一害的。在这种“公认”的观点指引下，大家都不想去了解运动对身体将产生什么样的影响，也对自己的身体状况和适用运动类型一无所知，只会一窝蜂地跟着别人依葫芦画瓢。这其实是一种害处不浅的运动意识。





何谓运动?

那么什么是运动呢? 首先让我们对运动做个初步分类。根据目的不同, 运动大致可以分为两种:

【竞赛型运动】 此类运动目的在于提高技能, 最后达到娴熟的境界, 要求运动员通过极限发挥高难度动作, 从而在比赛中获得名次和观众的掌声。

【健身型运动】 此类运动的目的是很单纯, 它的功利性很少, 只要让参与者通过锻炼强身健体就可以了。

我们深入去研究这种划分, 将会发现, 虽然晨练、游泳和运动员的体育活动都可被称之为运动, 但二者之间却是有着本质差别的。运动选手从事运动是为了在比赛中赢得胜利, 或者说它是一种生活方式与谋生手段, 因此与其说它是运动, 还不如说它是一种劳动。然而全民健身的参与性体育活动, 却不是为了获得名次和生活来源, 所以它更加地随意和自由。这种运动不需要像选手们那样拼命, 只要适可而止就可以。

我们追求科学的运动状态, 即所谓的科学运动。科学运动既是一种循环又是一种信



号。说它是一种循环，是因为科学运动可以促进体内血液循环和淋巴循环；而说它是信号，则是因为它刺激神经组织，向身体所有脏器和组织发出指令，使之有条不紊地发挥自身机能。

科学运动能使身体保持一贯性，从而确保身体的健康。缺乏运动会导致这种一贯性变得薄弱，进而身体出现异常，而表现在青少年身上最显著的特点就是生长缓慢。所以希望自己或自己的孩子长高的人们，应立即重视起科学运动的特殊作用。



科学运动与人体身高之间的关系

现代科技越来越发达，比如说对血液微量元素的研究吧，原来人们基本一无所知，然而现在却可以轻而易举地精确分析到血液的百万分之一。以这种血液分析技术为依托，我们可以准确地测定出在运动状态下的生长激素的变化情况。

我们也许会产生疑问：为什么那些每天进行规律运动的职业选手的身高要高于普通的同龄学生呢？研究者告诉我们，运动促进生长激素的分泌，同时还可以刺激生长板，加速骨骼的生长与肌肉蛋白的合成速度，使骨骼与肌肉共同发育。

近年来，医学界就运动与身体发育之间的关系展开了深入的研究与分析。研究发现，人体内的生长激素的分泌情况是随着运动时间、强度、方法、运动时期和身体状况等多种因素的变化而随时发生变化的。比如说当人们在进行剧烈运动时，荷尔蒙的分泌量就可高达正常状态下的25倍。所以我们可以说，运动促进生长激素的分泌。

运动在促进生长激素分泌的同时，还起到刺激骨骼韧带，加速身体骨骼成长的作用。更重要的是，运动还可以促进构成肌肉的蛋白质的合成，进而使人体拥有一个健康、完美的身体曲线。

运动所带来的这些优势是其他任何增高法所不能带来的，比如说做拉伸胫骨增高术，看起来立竿见影，但却容易使肌肉韧带丧失伸展性，



甚至可能导致后脚跟无法着地，最后变成靠垫着脚尖走路的残疾人。而运动增高却不会带来任何的负面效果。

人体在充分运动之后，位于腰部与腿部末端之间的生长板就会受到刺激，这种刺激导致钙质吸收更强，进而促进骨骼发育生长，它与人体分泌的生长激素共同促进身体的生长发育。换句话说，骨骼与肌肉的生长需要生长激素与刺激生长板的科学运动有机结合。



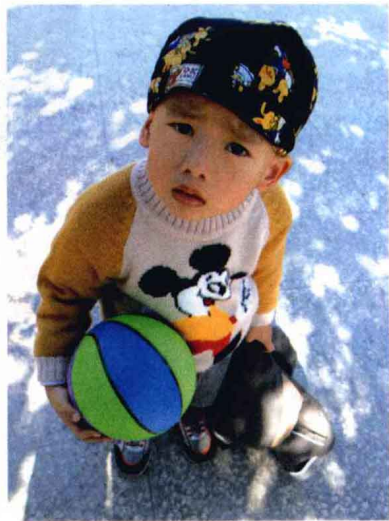
为什么有的人天天运动个子却长不高呢？

如果留心观察，我们会发现在那些每天运动的职业选手中，也并不是人人都是高个子的，其中也有很多因腰部与腿部的肌肉功能弱化而不长个的人。这种情况，也是跟他们的运动有关的。职业选手每天进行的体育训练都是一样的，如此一来，这些运动员就很容易进入身体局部运动过量的状态，过量的运动不但不促进身体成长，反而会对正常的生长发育造成不良的影响。

而对那些身体状况较差的人来说，如果在自身状况不好或体力还没恢复过来的情况下强行进行体育锻炼，也很容易造成局部损伤。如果这种损伤频繁发生在腿部或腰部，就必然会对身体的成长造成负面影响。

一旦出现运动过量或身体不适，正确的方法应该首先进行恢复腿部与腰部正常机能的运动。我们经常可以看到那些因腿部或腰部原因造成生长迟缓的人，一旦进行恢复腿部和腰部机能的科学运动，他们的生长速度很快就会恢复正常。

不久前，一位名叫庆民，有数年棒球职业运动生涯的高一学生找到Kiness体验中心。他苦恼地向Kiness体验中心的工作人员倾诉说：如果两年来的生长迟缓现象还要继续下去的话，不如干脆放弃自己的棒球生涯算了。



Kiness体验中心非常理解他的苦恼，为此专门为他进行了精密仪器检查，结果发现，他的腰部和腿部肌肉功能明显退化了，身体生长几乎处于停滞状态。为了让他的身体成长恢复正常，中心医生为他量身定做了一套科学运动方案，果然，三个月针对性超强、辅以特殊运动器械的恢复性运动后，他的身高立即增长了2.5厘米，而更重要的是，这种恢复腰部和腿部肌肉功能的运动还使他的生长速度进入了正常状态之中。当初庆民来到我们体验中心时，身高只有168厘米，而一年之后，他的身高足足增高了5厘米，现在他的身高已达到173厘米。



过量运动不利成长

众所周知，强度过大的运动不仅可能演变成身体无法承受的超负荷劳动，而且还有可能会损伤生长板。而过小的运动强度，则即使进行很长时间的锻炼，也不能给予生长板足够的刺激。因此，要想达到增高的目的，那就必须把运动量调配得当，而这正好是科学运动所要解决的核心问题。权威人士认为，要想调节好影响生长激素分泌的运动量，就必须从小学开始进行长期有效的科学运动摸索，要将科学运动当作生活中的一个组成部分才可以。

大家普遍认为，腿部和腰部肌肉功能弱的人，只要进行篮球或排球运动就可以改变这种劣势，使个子长高了。然而事实恰好与此相反，他们往往会因为篮球或排球运动而使腿部和腰部肌肉疲劳，严重的会发生受伤的情况。在疲劳的情况下，想要个子长高是不现实的愿望。同样的情况也出现在小学高年级和初中一、二年级的男生身上，因为这些孩子喜欢进行运动量较大的运动，但在运动的时候经常会有人出现膝盖下胫骨拉伤现象，更甚者还会发生胫骨结节骨

