

# 让孩子增高10厘米的 伸展操

我还能长高吗?  
科学伸展与合理膳食配合增高

拉开已闭合骨骺线，刺激长骨再次发育

增高 矫型 健体  
不让身高成为成长难题!

80%的后天努力  
20%的先天遗传

比父辈高20厘米不是梦



百映◎编著

浙江科学技术出版社



扫二维码看高清教程

# 让孩子增高10厘米的 伸展操



百映◎编著

 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子增高10厘米的伸展操 / 百映编著. — 杭州 :  
浙江科学技术出版社, 2017. 1  
ISBN 978-7-5341-7271-7

I. ①让… II. ①百… III. ①青少年—身高—基本知识  
IV. ①R339.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第198901号

## 让孩子增高10厘米的伸展操

编 著 百映

出版发行 浙江科学技术出版社  
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006  
办公室电话: 0571-85176593  
销售部电话: 0571-85176040  
网址: [www.zkpress.com](http://www.zkpress.com)  
E-mail: [zkpress@zkpress.com](mailto:zkpress@zkpress.com)

排 版 ○ 中映良品 (0755) 26740758

印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 8

字 数 145 000

版 次 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-7271-7

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 刘 丹

责任校对 沈秋强

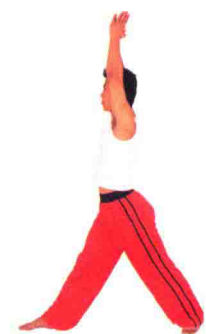
责任美编 金 晖

责任印务 田 文



# 序 言

## Prologue



### 我要“高人一等”！◆

我比同龄人矮，同学们都笑话我，我的自信心受到了严重的打击……

我想当模特，可惜身高就差那么一点点……

我很喜欢那份工作！别的都没问题，主要是身高要求……

绵绵细雨中，想为她撑伞，无奈她比我高……

我是够小鸟依人了，但每次想kiss他，还得要他弯下腰来……

男人想要伟岸挺拔，女人想要高挑纤长，我们都想“高人一等”！

敲断腿骨，接上内植物，骇人听闻的断骨增高手术？

使用增高仪器，外力拉伸，硬生生拉扯关节、骨骼、软骨和韧带？

试图以药物来调节脑垂体激素分泌，甘冒危及生命之险？

“高人一等”，也当技高一筹！

我们为你推荐的增高方法，

安全100%，符合人体自然生长规律，

兼顾长高所需三要素——运动+营养+环境，

由国际运动医学协会、世界卫生组织、美国纽约骨科专科医院、

全球华裔骨科学会、《美国临床营养学》杂志推荐的增高方法，

是儿童、青少年必学，成年人也应积极尝试的科学增高法。



## ◎先天可以改变吗？

身高其实并非完全由遗传因素决定。要长得高大，必须肌肉、骨骼、结缔组织、神经组织等全面均衡发育，配合现代医学和生理学的原理，并在生活中运用科学的方法，长高的梦想才可以实现。

## ◎成年之后还能再长高吗？

一般社会大众认为，身高和遗传有绝对的关系，且一旦过了20岁就停止长高了，其实这种说法无论从医学、体育学，还是生理学上来说，都是错误的。现代科学已证明，人过了20岁，身体究竟是长高还是变矮，完全取决于个人的生活方式。想长高只有靠自己的努力，营养加运动才是目前最值得信赖的方法。

## ◎所有的运动都能增高吗？

长骨骨端的软骨成长腺必须增长，人才能长高。这条成长腺是软骨组织，如果长期背负重物、剧烈运动、强力扭转身体、反复跳跃等，都会抑制其增长。

我们为你推荐世界上唯一一套以增高为目标的力学增高操，是经过多国医学专家、生理学家、体育专家共同研发，数百万人体验证明有效的运动方法。它能有效刺激脊椎骨生长、拉长腿骨，并使骨骼、关节、肌肉均衡生长；促进体内新陈代谢，加速血液循环，给骨骼输送更多营养物质；改善睡眠质量，刺激脑垂体分泌生长激素；去除皮下脂肪，收紧腰臀腿部肌肉，增高的同时可雕塑出优美形体；不受时间、场地限制，做完体操后感觉神清气爽，使你乐意做也容易坚持。

## ◎除了运动，还有其他增高方法吗？

日本人为什么数百年前被人称为“倭寇”，而在近20年间平均身高激增11厘米？揭示日本人增高的秘密——饮食增高法，本书为你解析五大营养素与身高的密切关系，教你做数十道增高美食，营养均衡，原料简单，做法容易。还有爱心妈妈的成长食谱，主菜、主食、汤，样样兼顾，色香味俱全，让孩子从小不居人后！更特别加入符合东方人骨骼生长所需的中药药膳，内外调理，轻松长高。

# Contents

## 01

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1. 好心情，长高催化剂          | 01 |
| 2. 80%后天努力 > 20%先天遗传  | 03 |
| 3. 长高三要素：营养 + 运动 + 环境 | 04 |
| 4. 35岁之前不要放弃          | 05 |
| 5. 解码骨骼、肌肉与身高的生理秘密    | 06 |

## 12

# 1. 不是所有运动都增高

## 2. 力学增高法

### A. 计划运动时间表 17

### B. 汤马斯博士的正确姿势 19

### C. 体操原理 20

### D. 简易体操 26

- 使用桌椅伸展背脊的体操
- 踮脚向上的体操
- 使用墙壁或柱子伸展腋下的体操

### E. 增高体操组合 30

- 伸展体操
- 空中踩踏体操
- 绕臂左右弯曲体操
- 摩擦腿后踢体操
- 摩擦腿挺胸体操
- 挥腕扭腰体操
- 扩胸体操
- 挺胸划船体操
- 翻筋斗体操
- 空中跳绳体操
- 深呼吸调整体操

### F. 力学增高体操 46

### G. 瑜伽、普拉提斯增高法 62

- 三角式
- 手杖式
- 树式
- 战士式
- 半鱼王式
- 平衡上下压
- 长驱席卷
- 陆上游泳
- 猫式伸展

## Part 3 饮食增高法

78

- 1. 了解自己的状态 ..... 79
- 2. 增高营养素 ..... 81
- 3. 危害身高发育的食品 ..... 83
- 4. 科学用餐四要点 ..... 86
- 5. 帮助孩子步步高升的精致助长美食 ..... 88

## Part 4 坚持做按摩，一定能长个

104

- 1. 增高穴位按摩知识 ..... 105
- 2. 增高穴位自我按摩 ..... 106

## Part 5 增高生活

110

- 1. 增高恶习依次数 ..... 110
- 2. 脚部增长以增高 ..... 115
- 3. 性成熟VS身高 ..... 119
- 4. 增高问与答 ..... 121

# Part 1 影响身高的因素

## 1. 好心情——长高催化剂

### A. 家庭不和睦影响子女成长期的身高

某中学男生晓君，上初一时身高在班上属中上水平，但是到了初二以后，一整年都没有长高。体育老师非常关注晓君，通过一段时间的观察，发现其举止和表情似乎异于常态。所以老师找晓君单独谈话，希望找出原因。结果发现，他的父母亲时常争吵，家庭不和睦导致晓君情绪不佳，经常愁眉不展。

于是老师走访了晓君的家，与他的父母提到晓君不再长高，可能是情绪不稳定的关系。晓君的父母听后表示愿意配合，避免在家中争吵，共同维护家庭和睦。从此以后，晓君体重增长了，身体也跟着长高了。到初三时竟长高了5.5厘米，学业也突飞猛进，毕业后顺利升上重点高中。这是情绪（即心理因素）妨碍长高的实例。



### B. 轻松愉快的气氛可促进生长激素的分泌

青少年时期偶尔会出现“自虐”的现象，也就是自卑感作祟，觉得自己不如别人，所作所为都不对劲，这就是没来由的“自虐心理”。港星曾志伟曾在一个综艺节目中自曝少

## Part 1 影响身高的因素



年时的一段心路历程：“揽镜自照，我会觉得自己相貌平平，长得比别人矮，在学校上体育课做运动时，又觉得体力比别人差，似乎运动细胞也比别人少……因而心理上很不平衡。当时还暗地里觉得自己没有充沛的男性体力，也许一辈子得不到女孩子的青睐，一辈子打光棍，偶尔绝望到几乎濒临崩溃而自暴自弃……成年后每每想起往事都觉得好笑。”

社会日益变迁，在多姿多彩的世界里，只一味地注意自己的缺点，而忽视自己的优点，这样自虐的青春期实在令人惋惜。

就像徜徉于美丽的人生乐园中，专挑垃圾桶、公共厕所看，而无心欣赏美丽的奇花异草一样，应停止这种不良的念头，往远处眺望，欣赏大自然的美。例如抬头看天上的繁星，使精神机能活泼，身心亦跟着舒畅。精神舒畅才能刺激激素的分泌，例如可增高的成长激素、甲状腺激素、副肾皮质激素、性激素等分泌良好，才能增长身高。

德国的杜塞道夫体育大学卡尔基姆博士曾经说过：“精神与肉体乃相辅相成”，所以，如果希望生理上的增高能好好发挥，平常就要无忧无虑，不要总是担心长高的事，只要集中精神，专心于学业及事业，身体和精神自然拥有朝气和活力，全身的激素和一切生理机能正常运作，身高自然会达到最高的程度。

## 2. 80%后天努力>20%先天遗传

从身材矮小的自卑感走出来后，要了解影响身高的两大因素：一为先天因素，二为后天因素。

先天因素是与生俱来的遗传性，影响身高的各因素中，遗传仅占很小的比率；而后天因素乍一看很复杂，仔细观察可整理成三类，即运动、营养及环境。运动分为体能运动和日常生活的操作劳动；营养除了脂肪、蛋白质、碳水化合物外，还需配合各种维他命、钙、钾、磷、铁等矿物质；环境则指日光、空气等自然环境和包括人文因素在内的社会环境。

对长高贡献最大的是营养，占31%，其次为遗传，占23%，运动占20%，环境为16%，其他因素为10%。

由此可见，先天遗传仅占23%，77%都要靠后天因素方能增长身高。



# Part 1 影响身高的因素

## 3. 长高三要素：营养 + 运动 + 环境

长高包含三大要素，就是“营养”、“运动”、“环境”。这些影响中，**营养占31%，运动占20%，环境占16%。**

**先天遗传对身高的影响仅为23%，而这些影响却高达77%，因此可以看出后天的努力对身高的影响更大。**

即使父母很矮，只要注意营养、运动、环境等各方面，也具有长高的可能性。因此，得出一个结论：“只要拥有完善的营养、运动和环境就能长高。”所以，这三项可说是长高的三要素。

“改变这三项，到底要花多少时间才能产生效果呢？如果必须花1年或2年的时间才能长高，恐怕就会使人缺乏干劲。”

的确如此，尝试任何事情时，一般人都希望自己能尽早感受成果，这是无可厚非的。如果一直无法达成理想，就会使得想要持续下去的欲望逐渐减退。

所以，一定要订出目标。

就以6个月为目标吧。看看6个月后到底增高多少，这就是你的主题。6个月应该是最适合挑战自我意志力的时间期限。



## 4. 35岁之前不要放弃

身高可以一直长到几岁为止呢？

可能大多数人认为在15岁左右就停止生长了。的确，身高增长最快速的时期，男性是11~15岁，女性为9~13岁。

但这只是大概的资料，实际上具有很大的个人差异。也就是说，从小学高年级到中学时会迅速成长，然后有些人不再长高。但也有相反的情况，中学之前因为无法长高而烦恼，但读高中之后却突然长高，这样的例子也很多。

“已经17岁了，我的身高大概只有这么高了……”

不要因此悲观，即使15岁以后，只要努力就能增高。不仅如此，男性在25~35岁，女性在22~30岁之间还有长高的可能。

事实上，某个女生进入大学之后，使用增高法课程，一年内就成功长高8厘米。当然，在身高成长更显著的时期，增高课程能够加速身高成长，效果是比较理想的。即使过了这个时期的人，对于目前的身体也有好的帮助。



# Part 1 影响身高的因素

## 5. 解码骨骼、肌肉与身高的生理秘密

身高并非完全由遗传决定，要长得高大必须全身均衡发展。人体除了肌肉、骨骼外，还有结缔组织、神经组织及皮肤组织等。所以，要长高，这些组织必须均衡发育，而使身高增加的最重要因素是骨骼的成长。

以下扼要说明人体骨骼发育的情形。

首先要了解人类的身高发育过程。母体内的胎儿在1个月大时，身长仅0.75~1厘米，3个月时长了10倍为7~9厘米，6个月则长到28~34厘米，10个月后才已48~52厘米高了。

出生后的1~2年间为发育的黄金阶段，发育良好的婴儿，以后会顺利长高。5岁时身高为110厘米，大约为出生时2倍以上；小学六年级男生约160厘米，女生为155厘米；12岁到14岁时，为第二次的发育黄金阶段，男生身高为165厘米，女生则为160厘米高。

此后发育速度渐渐慢下来，但身高还在继续增长，高中三年级17岁的男生为170厘米，女生为165厘米。当然这个数值因个人体质和发育情况的不同而有所差异，所以有早熟、晚熟之说。

此时骨骼比出生时约增加3倍之多，可见人体的成长真不可思议，让我们不可小看。

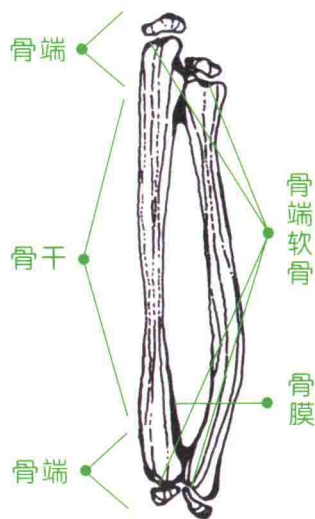


当然也不必视其为神秘现象，要长高必须了解发育的生理原理和实际的状况，才能按生理原理寻找长高的方法。

人的骨骼数量，有头骨23块、胸骨31块、上肢64块、下肢62块、脊椎26块，共206块。其中与长高有关的主要是脊椎和脚。

我们必须探究骨骼发育的结构。人体的骨骼结构分为两大类：一是头盖骨部分，系短骨；二是手脚骨骼，为长骨。

首先介绍骨骼之构造和名称。

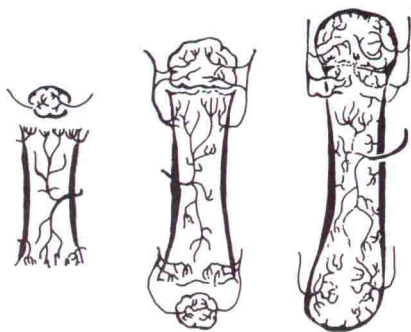


骨的构造



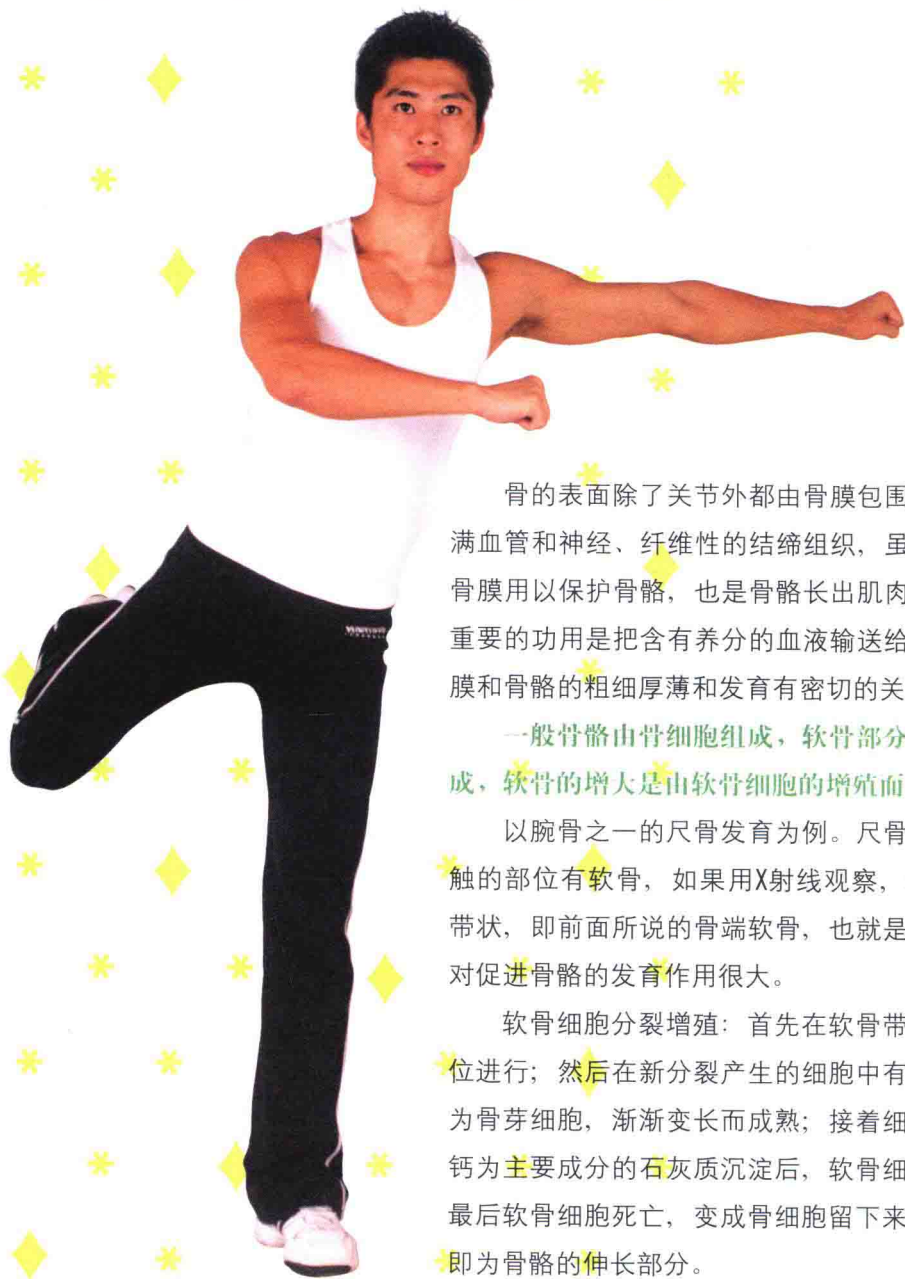
## A. 骨的构造

和身高最密切的手脚长骨为圆柱形，其两端鼓起膨大。骨的两端称为骨端，中央称骨干。骨干为管状，中央中空，骨髓在中空的部位。骨端、骨干间在成长发育期出现成长腺的骨端软骨，此部位即接受成长激素和其他相关激素之刺激，骨骼才能逐渐朝上、下方向伸展。随着成长，骨端软骨也逐渐变小变硬，成年后变得很硬，成为腺，称为骨端腺。



骨的增殖状态

# Part 1 影响身高的因素



骨的表面除了关节外都由骨膜包围着，骨膜上充满血管和神经、纤维性的结缔组织，虽薄但很强韧。骨膜用以保护骨骼，也是骨骼长出肌肉的基部，它更重要的功用是把含有养分的血液输送给骨骼，因此骨膜和骨骼的粗细厚薄和发育有密切的关系。

一般骨骼由骨细胞组成，软骨部分由软骨细胞组成，软骨的增大是由软骨细胞的增殖而来。

以腕骨之一的尺骨发育为例。尺骨前端和手腕接触的部位有软骨，如果用X射线观察，看起来呈透明带状，即前面所说的骨端软骨，也就是细胞成长腺，对促进骨骼的发育作用很大。

软骨细胞分裂增殖：首先在软骨带的骨端软骨部位进行；然后在新分裂产生的细胞中有结缔组织，成为骨芽细胞，渐渐变长而成熟；接着细胞周围产生以钙为主要成分的石灰质沉淀后，软骨细胞开始退化；最后软骨细胞死亡，变成骨细胞留下来，此增殖部分即为骨骼的伸长部分。

骨骼增殖的情形按上述说明可表示为：软骨细胞增殖石灰质沉淀变成骨细胞。

以上为尺骨发育成长的情形。另外，与增长身高有密切关系的脚长骨、脊椎骨之情形亦相同，只是脊椎骨比脚长骨发育时间更持久。

综上所述，要长高就要增加骨骼的长度及厚度，而要增加骨骼的长度，则长骨骨干末端的软骨细胞需要增殖，并且配合钙的沉淀，使骨骼壮大。

骨骼的无机质中钙化合物占90%以上，可见骨骼就是钙的化合物。

骨骼的成分并非只有钙，还包括碳酸钙、磷酸钙、氟化钙、磷酸镁、氧化镁、钾、钠、氟等。

人体要维护健康和发育成长，必须靠各种营养素。骨骼除了上述成分外，还需配合各种维生素、激素，才能促使这些养分发挥功效。

缺乏维生素A、D会影响骨骼发育，而过量也会造成人体机能障碍。



## Part 1 影响身高的因素

### B. 肌肉和骨骼一样重要， 要促进其发育

骨骼与关节配合着成为人体的支柱，它也是维持人的姿势和运动的关键。要使骨骼机能发育成熟，除骨骼本身的发育外，还要配合肌肉的发育，它与骨骼的发育迥然不同。

所谓肌肉成长发育，也就是一条条肌纤维变粗、变长，和软骨靠细胞增殖不同。随着骨骼成长，肌肉也需配合成长才好。

若幼儿期肌肉发育不良，则很难发育健全的骨骼，这点很多骨科医生都认同。必须配合适度的体能活动，才能促进肌肉发育良好。

说起来要长高还真不简单，必须经过如此复杂的生理作用，才能达到长高的目的。所以想要长高的人，务必加强人体生理机能。换言之，硬的骨骼和柔软的肌肉的发育成长，并非用力拉长，也不是服用特别的营养剂或注射激素就能促进成长。

所以，要长高得遵从现代医学和生理学的原理，并在生活中施以科学的方法。

