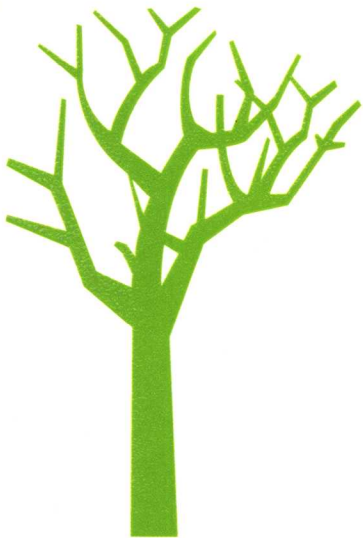


The best way
to be taller
taller

增高 有方法



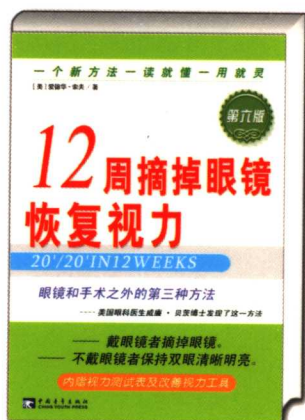
请阅读前42页
持密码 zg60mm
登录 www.antguy.com
下载
增高体操视频

想使你身体增高吗？
认真阅读并按照书中方法去做，
你将获得确有不同的回报。

许涤非 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



定价：22.00元

你是否对自己的身高不满，甚至黯然忧虑；而面对众多的增高方法，你是否又陷入迷茫；其实每个人都有自己的增高潜能，只是没有找到适合自己的方法而已，本书将为你提供专业的增高建议和指导。

书中探讨了影响身高的几大因素，即遗传、营养饮食、生活方式、运动等等，并有针对性地提出了具体的增高建议。此外，本书还为你提供了一整套增高体操和一套专业的增高瑜伽。为了能达到切实的效果，随书赠送专业教练的演示光碟。

增高不是妄想，只需给自己一个增高的理由。

《增高有方法》

读者调查表

尊敬的读者，感谢您对本书的关注，请将您的感受表达出来并寄给我们，您将成为我们蚂蚁伙伴读者俱乐部的一员。

1. 您获得本书的渠道：

☐ 新华书店 ☐ 普通书店 ☐ 专业书店 ☐ 赠阅 ☐ 网上书店 ☐ 其他

2. 您通过何种渠道最早了解到本书？

☐ 偶然场合 ☐ 他人推荐 ☐ 书店广告 ☐ 报刊 ☐ 其他

3. 您的阅读情况：

☐ 全部 ☐ 大部分 ☐ 少部分 ☐ 某一章节

4. 您手上的这本书大致传阅人数：

☐ 1-2人 ☐ 3-5人 ☐ 5-10人 ☐ 10人以上

5. 除本书外，您还阅读过的此类的其他图书：

6. 您觉得本书对您：

☐ 很有帮助 ☐ 比较有帮助 ☐ 帮助不大 ☐ 没有帮助

7. 您对本书的总体评价：

a. 全书内容 ☐ 很好 ☐ 较好 ☐ 一般 ☐ 较差 ☐ 很差

b. 部分章节 ☐ 很好 ☐ 较好 ☐ 一般 ☐ 较差 ☐ 很差

c. 译文水平 ☐ 很好 ☐ 较好 ☐ 一般 ☐ 较差 ☐ 很差

d. 装帧设计 ☐ 很好 ☐ 较好 ☐ 一般 ☐ 较差 ☐ 很差

e. 印刷制作 ☐ 很好 ☐ 较好 ☐ 一般 ☐ 较差 ☐ 很差

8. 您对本书的观点是否赞成，为什么？您想对该书的作者、编者和其他读者说点什么？

9. 您一年平均阅读图书的数量：

☐ 1-2 本 ☐ 3-5 本 ☐ 5-10 本 ☐ 10 本以上 ☐ 其他

10. 您觉得您所阅读的图书对您的帮助是：

☐ 很有帮助 ☐ 较有帮助 ☐ 可有可无 ☐ 几乎没有帮助

 本社将根据您以下地址寄送蚂蚁伙伴读者俱乐部会员手册。

您的姓名_____ 性别_____ 年龄_____

电话_____ E-mail_____

通讯地址_____ 邮编_____

您理想中的读者俱乐部：

请将本调查表寄至：北京市东城区东四 10 条王家园 10 号
中国青年出版社 北京中青文图书有限公司 邮编：100027

详情请登陆“蚂蚁伙伴”网站：www.antguy.com

增高



有方法

The best way
to be taller
taller

许涤非 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

增高有方法 / 许涤非著

—北京：中国青年出版社，2007

ISBN 978-7-5006-6861-9

I. 增... II. 许... III. 身高—基本知识

IV. R339.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 165166 号

增高有方法

作 者：许涤非

责任编辑：古秋建 宋秋云 刘 燕

美术编辑：牛 晶

美术总监：夏 蕊

责任监制：于 今

出 版：中国青年出版社

发 行：中国青年出版社北京中青文图书有限公司

电 话：010-65516875 / 65516873

网 址：www.antguy.com www.cyb.com.cn

制 作：中青文制作中心

印 刷：北京新华印刷厂

版 次：2007 年 1 月第 1 版

印 次：2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本：880×1230 1/32

印 张：5.5

书 号：ISBN 978-7-5006-6861-9

定 价：29.90 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者重奖。

举报电话：
北京市版权局版权执法处
010-84251190

中国青年出版社
010-65516875
010-65516873

中青版图书，版权所有，盗版必究

目 录

前 言	5
第1章 给自己一个增高的理由	7
第2章 发现你的增高潜能	13
第3章 增高瑜伽	73
第4章 增高体操	123
第5章 日常增高小方法	141
第6章 增高与运动	153
第7章 增高与饮食	

前言

给自己一个增高的理由

如今的世界五彩缤纷,有着丰富多彩的事物值得我们去经历和感受;同时,社会也是多元的,单就人的个体而言,就有胖人、瘦人、高个、矮个之分。而只有所有人在一起才组成了这个多彩的社会,每一个人都是整个社会的一个必要的组成部分。如果从这点来看,就没有必要也不可能人类的身高都一样,矮身材的人也没有必要整日想办法让自己的个子高一些了。但是,身高对每个局部,也就是我们每个人而言,都有着极其重要的社会价值。从广义上讲,身高有着职业需要,生活需要,社会认知度、形体美感以及自信心等实际意义。身高不仅仅是个人的生理标准,更大程度上它是作为一个社会标准。不可否认的是,社会对身材矮小的价值判断确实还存在一些偏见,矮身材的人在婚姻、择业、生活、社会交往和自信心方面要比合适身材的人付出更大的努力。他们为此而承受的心理压力是巨大的,甚至是常人想象不到的。

那么,就给自己一个增高的理由吧!向往美好是人的天性,让自己再高一些也是人之常情。本书除了给你一个增高的理由之外,当然也为你提供了一些有助于增高的方法。我们希望通过这些方法的学习和练习,能帮助你成功的增高几厘米,同时提升你的自信。

现在一个普遍的认识是,影响身高的因素主要有两大方面:一为遗传,二为后天培养。其中,后天培养的比重甚至要比遗传

还要大。这就说明,一个人的身高有非常大的可塑性。那么,究竟是不是所有人都可以增高呢?通过后天培养究竟能增高多少呢?有哪些方法可以增高呢?

本书对上述问题给出了清晰的解答。第一章是对于身高的一些基本常识的介绍,虽说是“基本常识”,但并不是所有人都非常清楚,甚至有很多人至今对人体的身高以及增高的方法仍然存在着非常多的误解。这一章会带你走出误区,而这也是增高的必要前提。

第二章至第四章,都是可以增高的具体方法介绍,其中有增高瑜伽,增高体操,日常增高小方法等等。书中除了体操和其他增高方法之外,还引入了一套完整的增高瑜伽,这套瑜伽是经过专业选编,并由专业教练演示的。针对性非常强是整套瑜伽动作的显著特点。同时,为方便读者更好地学习操练,书中还有操作光碟赠送。

后两章为你讲述影响人体身高的另外两个重要因素,即饮食和运动。把这两个因素放在最后,并不代表它们不重要。可以说,饮食和运动是保证你身高的必要条件。书中不仅列举了对增高有帮助的食物和运动,同时,还提供了营养专家建议的饮食方式。让你在知道该吃什么的同时,了解怎么样吃才对增高有所帮助。

诚然,不可能每个人都能成为姚明,但是在有效方法的帮助和自己的努力下,伟岸魁梧的身材和漂亮的身段也并非不切实际的妄想。那么,请给自己一个变高的理由,再给自己一次增高的机会吧,因为,书中已经告诉你增高的方法了,还等什么呢!

第1章 发现你的增高潜能

对于希望增高的人来说，一个经常问到的问题就是：我究竟还能不能长高了？其实，这也是一个非常普遍的问题。一个人究竟能不能长高，究竟还能长高多少，是有很多因素决定的。我们相信每个人都有自己增高的潜能，只是没有发掘出来而已。那么就从现在开始发现你的增高潜能吧！

在发掘自己潜能之前，十分有必要了解一下一些有关我们身高的常识：

一、我是如何长高的

人体是如何变高的呢？其实，人体身高的基础就是骨骼，与身高关系最密切的臂、腿骨骼，大体为柱型，两端粗大，中央为骨干，末端为骨端。在骨端与骨干中间，有在人成长期重要的成长线，即骨端软骨，骨骼就是在骨端软骨处接受生长激素的作用，并逐渐变长的。总的来说，人体生长可以分为四个阶段：

第一个阶段——出生到6岁；

第二个阶段——7~12岁，医学上称发育阶段；

第三个阶段——13~15岁（女），14~16岁（男）发育高峰期；

第四个阶段——16~17岁（女），17~18岁（男），发育低潮期。

随着骨骼的成长,骨端软骨逐渐变硬变小,到了成年之后就慢慢完全钙化,也就是我们经常说的骨端的完全闭合,大多数人骨骼也就停止生长,下肢长骨不再生长,因此理论上人也就不能再长高了。

认识到人体生长的四个阶段,能帮助我们清楚地知道自己究竟可不可以再长高一些。如果是青少年,还处于身体成长期当中,那么就要注意自己的身高,尽量通过一些方法让自己再高些。如果已经过了自己的成长期,虽然理论上骨骼已经没有生长的可能,但还是有办法让自己再高一些的,这时候的增高,其实已经不是依靠增加下肢长骨的长度来增高,而是一种矫正增高法,即通过矫正自身体态以及姿势,来达到增高的目的,这种方法对成年人增高也有非常大的帮助。

二、我为什么个子矮

影响增长身高的主要因素,可以大体分为先天因素和后天因素两类。先天因素指的是父母的遗传;而后天因素指人在出生后的培养。父母的基因遗传是我们没有办法改变的,因此,想要增高,就只能着眼于后天的因素。后天因素又可以分为三个方面,即运动、营养和环境。可能有人会认为“身高是遗传,自己无能为力”,故而会放弃自己增高的努力。其实,这样是不正确的。先天因素重要,但是后天因素所起的作用要远远大于先天遗传的作用。日本的一位专家曾做过调查,调查

影响身高的诸多因素所占的比重。结果发现,遗传因素占到33%,而后天因素中营养占31%,运动占20%,环境占16%。由此可以看出,影响身高的先天性因素只占到33%,而后天的因素竟占到了67%左右。所以决定身材高矮的并非先天遗传,而能导致最终身高不同变化的则是后天因素。

那么究竟会有哪些原因造成身材矮小呢?

- 首先是遗传因素的影响。在增长身高的诸多因素中,来自遗传的影响微乎其微,所谓先天性因素(遗传因素),虽然重要,但更重要的是后天性的作用,如运动、营养以及环境等。

- 其次是由于脑垂体分泌生长激素不足。即脑垂体分泌生长激素功能受到阻碍,不能足够地供给人体增长所需的微量元素如:锌、磷、钙、赖氨酸、维生素等。

- 心理因素是左右身高增长的主要因素之一。心理愉快就可以促使荷尔蒙的分泌,使精神机能得到高度的发展,身心也将得到健康的成长。反之,则会阻碍生长激素的分泌,最终阻碍身高的发展。因此,不可忽视心理对身高的作用。

- 生活方式的影响。日常生活方式和习惯对身高也同样有着非常重要的影响。营养不良、睡眠状况不好,运动不充分等都会妨碍身高的发展。

当然,影响身高的因素不仅仅是上面四点,许多复杂的因素共同影响着人们的身高。每个人的特点不同,影响其身高的因素也不尽相同,但还是有一些因素是共同的。运动、营养以及环境等因素共同影响着每个人的身高。

三、我还能再高吗

前面已经讲过,人身高的增长主要是骨骼的生长。在骨端软骨还没有完全闭合的前提下,理论上是可以再长高的。但是要是已经成人,骨端软骨已经完全闭合,还有再高一些的希望吗?答案是肯定的,只不过增高的原理是矫正增高,而非依靠骨骼增高。

所谓“矫正增高”,就是通过对人体姿势、形态的矫正,来达到增高目的的方法。之所以可以矫正增高,是因为大多数人的体态是有或多或少的不正常。通过矫正这些不正常的体态姿势就可以达到增高的目的。

1. 矫正脊柱弯曲增高

即便是自认为自己身材正常的人,在通过医学检查后,也会被发现身体的某部分不符合自然的生理状态。人们都存在不同程度的骨骼弯曲畸形的现象,其中大部分又是脊柱的弯曲。在对100个人的检查当中,甚至会有99人都有此种状况。所以,弯曲的部位如果得到矫正,具有伸缩性的脊椎关节经过矫正和调节,可以把

弯曲畸形变直变正,身高会因此而自然增加2~3厘米。

2.通常人们站立时,整个体重也都落在骨骼上

白天,由于体重所压,身长会萎缩。夜里躺下后,脊骨、腿骨关节从体重的压力下解脱出来,萎缩的身长得以伸展,因此,一般人早上起床时候的身高都会比晚上高出1.5~2厘米。但并不是说每根骨头的长度都会缩短,而是骨与骨之间的连接处逐步缩小,甚至导致骨骼形状的弯曲、扭歪和萎缩,因此一些人经常会出现到了中年或老年以后身高缩短的现象,失去了应有的身高。

3.平时姿势的端正与否与身高也有着密切的联系

许多问题如脊椎骨弯曲、O型腿或X型腿等,都是因为平时不注意姿势造成的。如果能注意日常的身体姿势,对这些问题进行矫正,增高是非常有希望的。

4.纠正股关节扭曲

股关节(也称髋关节)是连接大腿股骨和骨盆的关节,股关节扭曲会造成骨盆的倾斜,进而导致脊柱的变形。受后天因素影响,比如平时运动的习惯、日常动作或生活习惯等因素的影响,股关节完全正常的人几乎是不存在的。当然常人的股关节扭曲不平衡的程度都属于正常的范围以内,也不会对身体机能带来太大的影响,所以往往也会容易被人们所忽视。如果对股关节的进行矫正,就可以端正倾斜的骨盆,双腿也将更加

对称,股骨也能得到拉伸,身高至少能增加1~2厘米。

综上所述,即使是过了成长期,如果通过矫正增高,同样可以达到增高的目的。而选择合适的、有效的矫正方法则显得非常重要。本书以后几章中,针对矫正增高为你提供了一套专业的、有效的瑜伽练习。整套动作都经过专业编选,针对日常生活中姿态的问题,由专业瑜伽教练真人示范。此外,矫正增高方法中,也可以借助一些简单易操作的体操来进行。

影响身高更重要的因素是后天因素。这其中涉及到营养、运动和环境等因素。而对于那些已过成长期的人来说,矫正增高无疑是最佳的方法。无论是增高瑜伽,还是增高体操,甚或其他的方法等等,目的非常明确,就是充分发掘你自身的增高潜能,通过矫正自身体态姿势,最终让自己变得再高一些,而本书中的这种方法将会满足你的需求。