

生活顾问丛书之一



# 怎样长高个儿

〔日〕磯谷公良 著 汪真译



国际文化出版公司

# 怎样长高个儿

——成年人也能长高的科学方法

礪谷公良 著

汪 真 译

国际文化出版公司

1987年·北京

# 磯谷式・長身術

大人も伸びる科学的伸長法

磯谷公良著

---

根据日本东京池田书店1980年版译

怎样长高个儿

——成年人也能长高的科学方法

〔日〕磯谷公良 著

汪 真 译

\*

国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.5印张 137千字

1987年11月第一版 1987年11月北京第一次印刷

书号: 7345·016 定价: 1.50元

ISBN 7—80049—018—1/G·6

## 致希望长高个儿的朋友

首先要说明一下，我的长高个儿的方法，当初并没有考虑到要增加身長，只是想让因患小儿麻痹症而成为瘸子的孩子们以及因其它原因而不能行走的人们，能象正常人一样行走。

但是，当我采用力学疗法给患者治疗时，患者的身体却意外地增高了。当然他们都非常高兴。其中有一位37岁的妇女，身長竟增高了8公分。

这时，我了解到许多人为自己的个儿矮而苦恼。我想您读到这本书后，也一定会长高3公分的。

我可以断言，即使已经不长个儿的人，还可以长2.5公分。只要是没有停止发育的人，可以使身高长到最大限度。

为什么还能长个儿呢？这是因为你现在的身長，低于你身体应有的高度。就是说以脊骨为主的骨骼扭曲，使你身高矮了。

假如，立一根有弹性的棍棒，上端压上一定的重量，这时，因有弹力，棍棒会弯曲。测量其垂直线，就会发现它比原来的长度短了。这种受力而弯曲的棍棒，恰如你的身体。把弯曲的棍棒矫直，还其本来的面目，也恰如还原了你本来的身長一样。即身体长高了。

我的原理仅此而已。接着是怎样才能象矫直弯曲的“棍棒”一样，使你的身長恢复到应有的高度呢？首先，要请你做一次自我测定，了解你骨骼扭曲的程度。接下来是每天做一

次长个儿操(30分钟)。这样就可不断地矫正一直扭曲着的骨骼，恢复正确的姿势。与此同时，根据自己的体型，注意平常身体各部位的动作。

以上就是我的长高个儿的方法。

另外，身体的长高与饮食有很大关系。特别是对生长期的人来说，饮食对身体长高影响更大。在饮食方面应注意些什么，如何安排自己的饮食生活，笔者得到了女子营养大学教授松浦宏之先生和饮食顾问饭塚律子女士的大力协作。

有些人身体并不矮，或是与一般人一样高，但是由于衣着和化妆不当而显得矮。怎样打扮才能显出身高呢？笔者得到了时装主编橘佐代子女士的大力协作。

希望您能充分利用这本拙著，使您身体长高！相信您会再长高2.5公分。

礒谷公良

1972年4月

## 作者简历

礒谷公良，大正6年生于京都南禅寺。昭和12年（1937年）毕业于京都药学专科学校。昭和15年（1940年）就业于大阪医大。不久，继承叔父的事业作接骨医生。昭和21年（1946年）参加并通过全国柔道整骨师统考。之后，脱离近代医学工作，开始研究小儿麻痹后遗症、半身不遂等跛脚疾病的治疗方法。昭和26年（1951年）发明了“礒谷式力学疗法原理”，从那时至今一直致力于这一原理的普及工作。

自从昭和45年（1970年）NET桂小金治主持的下午电视节目里介绍了矫治腿的长短不齐和水蛇腰能增加身长之后，在每日广播电视台（主妇节目）、日本电视台（金原二郎主持的快讯节目）、富士电视台（小川宏主持的智力测验节目）等节目中陆续介绍了罗圈腿的矫正治疗、肩痛、偏头痛、腰痛、椎间盘突出、寒症、股关节脱位的治疗以及易倦体质等的根本治疗，并部分地介绍了礒谷式力学疗法。

著有：《礒谷式力学疗法·礒谷式力学健康法·予防医学》一书。

## 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 体型自我测定·····          | 1  |
| 日常的习惯动作对个头的影响·····   | 5  |
| L·LO·LX体型人的日常动作····· | 6  |
| R·RO·RX体型人的日常动作····· | 16 |
| S体型人的日常动作·····       | 26 |
| 你还能长个儿·····          | 30 |
| 过30岁的人仍长个儿·····      | 31 |
| “踩马粪”长不了高个儿·····     | 31 |
| 遗传与身高无关·····         | 32 |
| 日本人也可以长高个儿·····      | 32 |
| 11岁的女孩是长个儿期·····     | 35 |
| 身长可增可缩·····          | 37 |
| 你失去了应有的身高·····       | 37 |
| 100人中有99人脊骨扭曲·····   | 38 |
| 再增长2.5公分的诀窍·····     | 39 |
| 为什么身体能再长高·····       | 41 |
| 人的身体左右对称·····        | 41 |
| 你的骨盆是倾斜的·····        | 42 |
| 啊！脸也是歪的·····         | 44 |
| 不疼痛就不注意·····         | 45 |
| 股关节扭曲·····           | 46 |
| 瞬间增高了2.5公分·····      | 48 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| O型腿X型腿也可矫正 .....           | 49         |
| 七种长高个儿的方法 .....            | 51         |
| 从幼儿期就做身体增高操 .....          | 52         |
| <b>做身体增高操长高个儿的方法 .....</b> | <b>53</b>  |
| L型人的体形与长个儿的方法 .....        | 54         |
| LO型人的体形与长个儿的方法 .....       | 65         |
| LX型人的体形与长个儿的方法 .....       | 76         |
| R型人的体形与长个儿的方法 .....        | 87         |
| RO型人的体形与长个儿的方法 .....       | 98         |
| RX型人的体形与长个儿的方法 .....       | 109        |
| S型人的体形与长个儿的方法 .....        | 120        |
| <b>增加身长的饮食疗法 .....</b>     | <b>131</b> |
| 食物养身 .....                 | 132        |
| 少女奉献的乳汁 .....              | 132        |
| 情绪不佳的老太太腰弯个儿矮 .....        | 132        |
| 骨头不长个儿难长 .....             | 133        |
| 长高个儿的特效药 .....             | 135        |
| 血液和体液的氧化侵蚀骨头 .....         | 135        |
| 抗公害的裙带菜、海带、羊栖菜 .....       | 137        |
| 蛋白质缺乏 .....                | 137        |
| 人老身高萎缩 .....               | 139        |
| 长个儿饮食的三要素 .....            | 139        |
| 春季食谱 .....                 | 142        |
| 夏季食谱 .....                 | 146        |
| 秋季食谱 .....                 | 150        |
| 冬季食谱 .....                 | 154        |

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| 烹调方法 .....                               | 158        |
| <b>让个头显得高而美的秘诀 .....</b>                 | <b>174</b> |
| 利用错觉使身材显得颀长 .....                        | 175        |
| 体形苗条才能显个儿 I .....                        | 177        |
| 衣着得体显高个儿 II .....                        | 179        |
| 穿着能显苗条的连衣裙 .....                         | 181        |
| 成套裙服及配套服装 .....                          | 182        |
| 衣服的花纹、花样也能使身材显得细高 I<br>(条纹与格纹) .....     | 184        |
| 衣服的花纹、花样也能使个儿显得高 II<br>(水珠花样的视觉效果) ..... | 186        |
| 利用重点装饰使身材显得细高 .....                      | 188        |
| 化妆方法与发型 .....                            | 189        |

# 体型自我测定 I

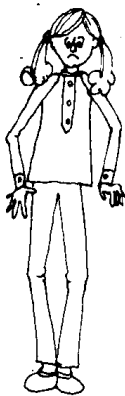
(正确地回答下列问题)

问题一:

当你站立, 合并脚踝骨时, 膝部能否合并?

能合并——请进行第二项测定。

不能合并——打 0。



问题二:

当你站立, 合并膝部时, 脚踝骨能否合并?

能合并——打 S。

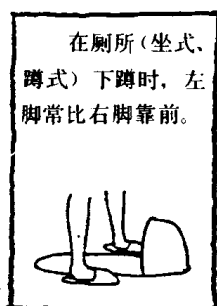
不能合并——打 X。



O 为 O 型腿的人。X 为 X 型腿的人。S 既不属于 O 型, 也不属于 X 型。请记住这些, 再做下项测定。

## 体型自我测定 II

如符合下列问题请按yes所示继续测定。



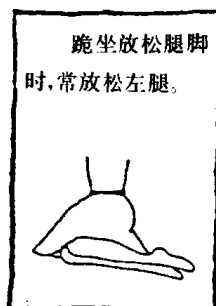
yes  


no  




yes  


no  

no  

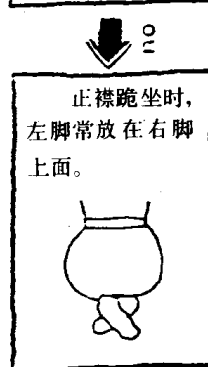

yes  



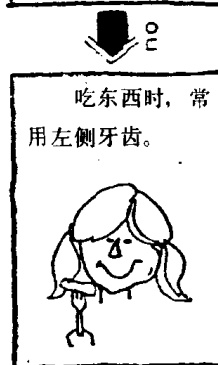

yes  
→



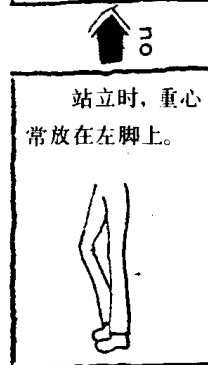
yes  
→



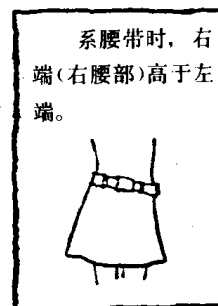
yes  
→



yes  
→



no  
→

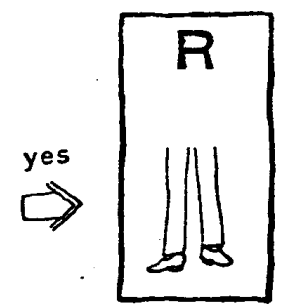
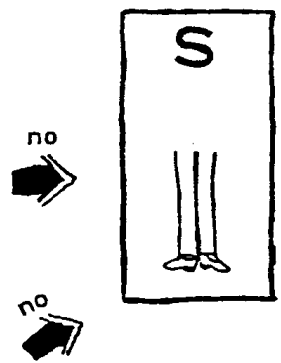
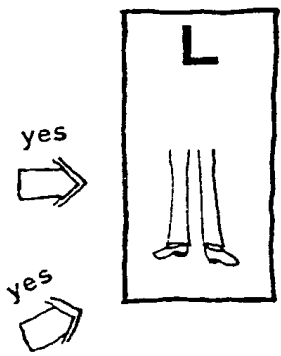


no  
→

yes  
→

yes  
→

L 为左腿长的人。S 为两腿长短基本相同的人。R 为右腿长的人。



根据这两项测定的结果就可以决定你的体型，请看下表，就可知道你是属于哪种体型。

| 测定 I \ 测定 II | O     | X     | S   |
|--------------|-------|-------|-----|
| L            | L O 型 | L X 型 | L 型 |
| R            | R O 型 | R X 型 | R 型 |
| S            | S 型   | S 型   | S 型 |

竖格是测定 I 的结果，横格是测定 II 的结果。两者相加就是你的体型。如果测定 I 为 O，测定 II 为 R，那就是 R O 型。

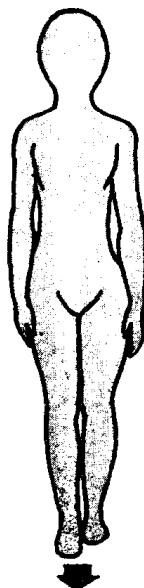
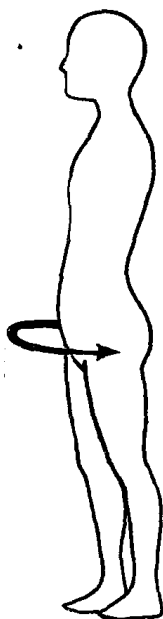
## 日常的习惯动作对 个头的影晌

平素无意识中的一些不正确的动作,久而久之就会成为习惯,造成你身体的不平衡。望你掌握适合于自己体型的矫正方法,使身体平衡。这是能使你长高个儿的捷径。

## L · LO · LX 体型人的日常动作

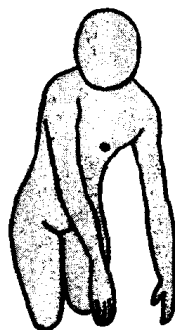
从站立到跪坐:

保持正常的站立姿势,并拢双膝,屈双膝跪坐正前方,双手可向左前方支撑。



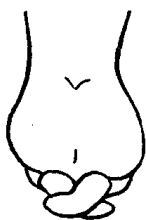
平时站立:

右脚向前跨出半步(约10cm),膝部略屈,伸直左膝。骨盆向左扭转,左臀部向后突出,把体重的3/4放在左脚的后半部。(站累时可均衡左右力量)需转变身体方向时,向左侧转动。

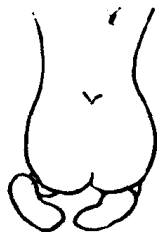




双脚放平时，  
左膝比右膝后错  
3 cm跪坐。



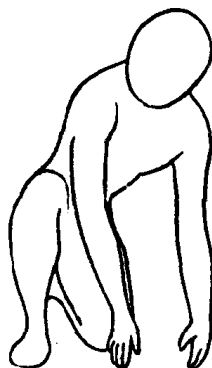
双膝并齐  
时，右脚放在左  
脚上边。



双膝并齐，  
右脚跟保持正常  
位置，左脚跟可  
侧向左方，（脚尖  
要伸直。）

盘腿坐时，先向左侧伸双脚成  
横坐姿势，左脚从外侧伸转到右脚  
下盘紧，腰部向左屈，脐部向左大  
腿收拢后再直起腰端正姿势。站起  
时，动作与此相反，先回到跪坐状  
态。

站起时，先  
起右腿，双手可  
向左前方支撑。

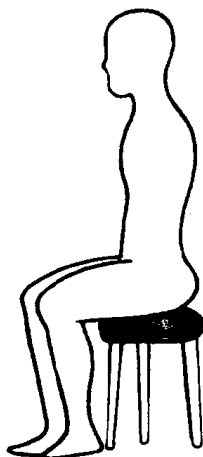


## 坐椅子:

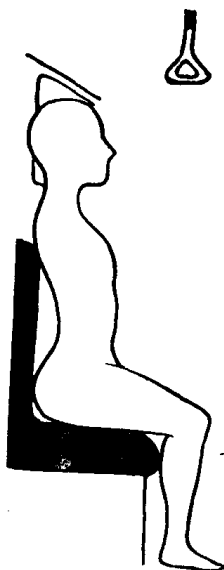
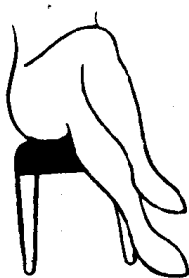
站在椅子前，左脚后错 10cm，左臀向后下倾落坐，左脚跟比膝部还要向左外侧略伸，左大腿向内扭。



放松时，两脚尖比膝部还要向左侧略伸，小腿倾斜并拢。



盘腿时，右腿盘在上边。左脚跟比膝部还要向左侧略伸，大腿向内扭，但时间不宜太长。



## 乘坐交通工具:

同坐椅子时一样，臀部，尤其是左臀部，要向下坐实，直腰挺胸坐下。（旅行时，腰部垫上气枕能减轻疲劳。）伸腿时，膝部要并拢。