

杨树文 著

杨树文自然疗法绝学系列

这样增高最有效

修订版

★ 食物增高 增高健身功
★ 睡眠增高 增高健身操
★ 自我点穴按摩增高术



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



杨树文 著

整理（排名不分先后）

王丽 张军 刘连科 张桂珍
马红 李春芳 刘静 史萍萍

这样高

修订

杨树文自然疗法绝学系列



人民军 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

这样增高最有效 / 杨树文著. —修订版—北京: 人民军医出版社, 2011.7

(杨树文自然疗法绝学系列)

ISBN 978-7-5091-4869-3

I. ①这… II. ①杨… III. ①身高-生长发育-基本知识 IV.
①R339.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092740号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 董建军 责任审读: 陈晓平

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8201

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 5.5 字数: 102千字

版、印次: 2011年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 19.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言

我的有关按摩和健康的著作出版后，深受广大读者朋友的欢迎，收到大量国内、外读者来电或来信。许多读者来电或来信说，按照书中介绍的方法自我练习，收到了意想不到的美容、明目、减肥、增胖、丰胸健美、增高、保健、治病和强身健体等效果。为此，我感到非常高兴和欣慰。

特别是许多读者来电或来信说，按照书中介绍的增高方法自我练习，收到了显著的增高效果。有的2周就奇迹般地长高了2厘米，有的2个月长高4厘米，6个月长高了7厘米，有的1年零1个月就长高15厘米，还有的不到2年竟长高了20多厘米。我真为这些读者高兴。

我的第1部青少年增高专著《增高》一书，自从2004年1月出版至今，许多国内、外读者不断来电或来信，除称赞该书内容丰富、通俗易懂，照书学练增高健身效果显著外，还认真指出了书中的一些不足，并热心提出了许多合理化建议。其中，最多的是希望增加简单实用、易做的“增高食谱”，建议将点穴按摩、增高健身操、增高健身功动作再叙述得更详细一些，每一个动作最好配有插图，便于读者更好地照图学练等。

为了满足广大读者的要求，本书在《增高》一书的基

基础上，增加了“增高食谱 18 例”和“增高实例”等许多新内容，并进一步完善了“点穴按摩增高”内容，真诚奉献给新、老读者，希望本书对读者朋友增高有所帮助。

本书将告诉读者朋友经常吃哪些食物有利于增高，怎样科学睡眠可以增高，还详细介绍了增高健身操、增高健身功和自我点穴按摩增高术等。这些无副作用的纯自然疗法，可以帮助青少年朋友增高和健美身体，方法简单易学，安全实用，效果非常显著。本书适合 6～25 周岁的男孩和 6～23 周岁的女孩照书自学自练。小学生可在家长的指导下练习，从小抓起，增高健身、明目益智、增强记忆和防治疾病等效果会更好。

另外，超过 25 周岁的男孩和超过 23 周岁的女孩，如有兴趣，也可以照书练一练。对有一部分人（不是大多数），可能会有一定的增高效果。其中道理，详见第 1 章“三、青少年参加体育锻炼有助于增高”。

对于大多数人来说，男性超过 25 周岁，女性超过 23 周岁，身高基本定型，骨骺端已钙化，不论采取什么增高手段，一般不会再长高了。

需要指出的是，也有个别人还没有超过增高年龄（男 25 周岁，女 23 周岁），虽然为增高做出不少努力，由于多方面的原因，可能增高效果并不明显。其中道理，详见第 4 章。

本人采纳了一些读者的建议，特请著名画家任志刚女士为本书绘制了 60 幅精美直观的插图。每一个点按穴位，每一种按摩手法，每一个增高操动作和增高练功方法都配

有插图，方便了读者学习。

另外，书中还附有不同年龄的“点穴按摩增高实例”“增高者练习体会”和“读者来电来信摘选”，供读者参考和借鉴。为了维护这些患者、读者的姓名权、隐私权，避免给他们带来不必要的麻烦，故隐去他们的真实姓名和单位。这些患者的增高治疗原始病例和读者来信原件，我都妥善保存着。本书的成书，也有这些患者和读者的一份功劳。借此机会，向他们表示感谢。

读者朋友在阅读本书时，有不明白之处，或在自我按摩、自我练习中遇到问题，想垂问和咨询的，可来电或来信（请附回程邮票）与我联系。下午 13：00—14：00 和晚上 22：00 后勿扰。

通信地址：北京市通州区西马庄 45 号楼 11 单元 204

邮政编码：101100

电话：(010) 89540462 13520859950

个人网址：www.yangshuwen.com

电子信箱：yangshuwen53@yahoo.com.cn

祝读者朋友自然增高，健身健美，万事如意！

杨树文

2011 年 6 月于北京

目 录

Contents

这样增高最有效

第1章 浅谈青少年增高……………001

一、人身高的基本常识……………002

二、影响人体增高的因素……………003

三、青少年参加体育锻炼有助于增高……………004

四、有利于增高的体育锻炼项目……………006

1. 全身伸展性项目……………006

2. 全身性活动项目……………007

3. 弹跳和下肢锻炼项目……………007

五、良好的生活习惯有利于增高……………007

1. 生活要有规律……………008

2. 注意饮食营养……………008

3. 心情舒畅，精神愉快……………008

4. 平时坐、站、走、卧姿势要
正确得当……………008



5. 睡眠要充足·····008
6. 多晒太阳·····008
7. 不吸烟、不喝酒·····009

第2章 睡眠增高·····011



- 一、睡眠对人体健康的影响·····012
- 二、睡眠对人体增高的影响·····014
- 三、睡得好，才能长得高·····017
 1. 要按时睡眠·····018
 2. 夜晚睡前不要看有强烈刺激性
内容的书刊和影视作品·····019
 3. 晚上最好不要喝茶，尤其是
浓茶·····019
 4. 睡前喝一杯鲜牛奶·····020
 5. 睡觉时不要想任何事情·····020
 6. 最好仰卧睡眠·····021
 7. 入睡前最好练习“放松增高功”·····022

第3章 食物增高.....023

一、个子是“吃”起来的.....024

二、人体需要哪些营养素.....027

三、日常食物都有哪些营养素.....029

四、最佳增高食物.....031

1. 谷类.....031

2. 豆类及豆制品.....031

3. 肉类.....032

4. 水产类.....032

5. 蛋、奶类.....032

6. 蔬菜类.....032

7. 水果类.....032

8. 硬果类.....032

9. 其他.....032

五、食物增高注意事项.....033

1. 不偏食.....033

2. 不吃零食.....033

3. 食物要多样化、丰富化.....033

4. 早饭好，午饭饱，晚饭少.....034





5. 不能把蔬菜、水果当主食·····035
6. 怕胖的人可常吃粗粮·····035
7. 吃饭时要细嚼慢咽·····035
8. 吃饭时少喝饮料和水·····035
9. 少吃腌腊食品·····036
10. 少吃作料多的食品·····036

六、方便、理想的增高食品·····036

1. 黄豆的营养价值·····036
2. 她吃凉拌黄豆，1年竟长高了
12厘米·····038

3. 凉拌黄豆的具体做法·····039
4. 食凉拌黄豆注意事项·····039

七、增高食谱18例·····040

1. 牛奶·····040
2. 鲜蜂王浆、蜂蜜·····041
3. 增高八宝粥·····042
4. 枣窝头·····042
5. 杂面条·····043
6. 虾皮鹌鹑蛋·····044
7. 虾皮紫菜汤·····045

8. 清水炖鲫鱼·····	046
9. 清蒸螃蟹·····	046
10. 黄豆炖猪蹄·····	047
11. 黄豆炖排骨·····	047
12. 黄豆炖棒骨·····	048
13. 牛骨汤·····	048
14. 红烧冬瓜·····	049
15. 三丁炒黄豆·····	050
16. 芝麻酱拌黄瓜·····	050
17. 芝麻酱拌芹菜·····	051
18. 粉丝拌菠菜·····	052



第4章 自我点穴按摩增高术 ··· 055

一、自我点穴按摩增高术的特点·····	056
1. 简单易学·····	056
2. 实用方便·····	056
3. 无副作用·····	056
4. 防病治病·····	056
5. 提高学习成绩·····	056
6. 适用年龄·····	057



二、自我点穴按摩增高术的原理·····058

三、增高穴位·····058

1. 头颈部穴位·····058

2. 胸腹部穴位·····060

3. 下肢穴位·····060

四、怎样取穴·····062

五、自我点穴按摩增高术·····063

1. 点按印堂穴·····063

2. 点按上星穴·····063

3. 点按百会穴·····063

4. 点按率谷穴·····065

5. 点按风池穴·····065

6. 点按大椎穴·····067

7. 点按膻中穴·····067

8. 点按风市穴·····068

9. 点按血海穴·····069

10. 点按膝眼穴·····069

11. 点按足三里穴·····071

12. 点按委中穴·····071

13. 点按承山穴·····072



14. 点按悬钟穴·····	073
15. 点按解溪穴·····	074
16. 点按侠溪穴·····	074
17. 拿腿·····	075
18. 拍腿·····	076
19. 揉腿·····	077
20. 点按中腕穴·····	077
21. 点按气海穴·····	078
22. 揉腹·····	078
23. 推腹·····	079
六、注意事项·····	080
七、点穴按摩增高实例·····	081
八、增高者自我点穴按摩体会·····	088



第5章 增高健身操·····095

一、弯腰抬头操·····	096
(一) 练习要领·····	096
1. 预备姿势·····	096
2. 练习方法·····	096
3. 动作要求·····	098





(二) 练习次数·····098

(三) 练习作用·····098

二、抬足增高操·····101

(一) 练习要领·····101

1. 预备姿势·····101

2. 练习方法·····102

3. 动作要求·····102

(二) 练习次数·····103

(三) 练习作用·····103

三、直膝跳高操·····104

(一) 练习要领·····104

1. 预备姿势·····104

2. 练习方法·····105

3. 动作要求·····105

(二) 练习次数·····106

(三) 练习作用·····106

四、正压腿操·····108

(一) 练习要领·····108

1. 预备姿势·····108

2. 练习方法·····109

3. 动作要求·····	109
(二) 练习次数·····	110
(三) 练习作用·····	110
五、侧压腿操·····	111
(一) 练习要领·····	111
1. 预备姿势·····	111
2. 练习方法·····	112
3. 动作要求·····	113
(二) 练习次数·····	113
(三) 练习作用·····	113
六、增高者练习体会·····	114



第 6 章 增高健身功·····119

一、增高健身功的特点·····	120
1. 简单实用·····	120
2. 强身健体·····	120
3. 增高效果明显·····	120
4. 方便适用·····	120
5. 适宜年龄·····	121
二、增高健身功的原理·····	121





三、腹式呼吸练习·····122

四、静坐增高功·····123

1. 练习姿势·····123

2. 呼吸·····123

3. 练功方法·····124

4. 收功方法·····125

5. 练功时间·····126

6. 小结·····126

五、放松增高功·····126

1. 准备工作·····126

2. 练功姿势·····127

3. 呼吸·····127

4. 练功方法·····127

5. 小结·····129

六、注意事项·····131

七、增高者练功体会·····134

第7章 怎样做增高记录·····137

一、做增高记录很有必要·····138

二、怎样做增高记录·····138

三、测量身高的时刻要相同·····	139
-------------------	-----

附 录·····	141
----------	-----

一、《增高》读者来电记录摘选·····	142
---------------------	-----

二、《增高》读者来信摘选·····	145
-------------------	-----

三、作者最新力作	
----------	--

《中医点穴按摩八大绝技》介绍·····	149
---------------------	-----

《杨树文自然疗法绝学系列》介绍·····	150
----------------------	-----

1. 《这样减肥最有效》·····	150
-------------------	-----

2. 《这样催眠最有效》·····	151
-------------------	-----

3. 《这样增高最有效》·····	152
-------------------	-----

4. 《这样丰胸最有效》·····	153
-------------------	-----

