

生活顾问丛书之一

51

怎样长高个儿

〔日〕礒谷公良 著 汪真 译

国际文化出版公司

R161
67

3508/208

怎样长高个儿

——成年人也能长高的科学方法

磯谷公良 著

汪 真 译

国际文化出版公司

1987年·北京

B

472062

礊谷式・長身術

大人も伸びる科学的伸長法

礊谷公良著

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〕礊谷公良 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，只是想讓因患小兒麻痺症而成為癱子的孩子們以及因其它原因而不能行走的人們，能象正常人一樣行走。

但是，當我採用力學療法給患者治療時，患者的身體却意外地增高了。當然他們都非常高興。其中有一位37歲的女性，身長竟增高了8公分。

這時，我了解到許多人為自己的個兒矮而苦惱。我想您讀到這本書後，也一定會長高3公分的。

我可以斷言，即使已經不長個兒的人，還可以長2.5公分。只要是有停止發育的人，可以使身高長到最大限度。

為什麼還能長個兒呢？這是因為你現在的身高，低於你身體應有的高度。就是說以脊椎為主的骨骼扭曲，使你身高矮了。

假如，立一根有彈性的棍棒，上端壓上一定的重量，這時，因有彈力，棍棒會彎曲。測量其垂直線，就會發現它比原來的長度短了。這種受力而彎曲的棍棒，恰如你的身體。把彎曲的棍棒矯直，還其本來的面目，也恰如還原了你本來的身長一樣。即身體長高了。

我的原理仅此而已。接著是怎樣才能象矯直彎曲的“棍棒”一樣，使你的身長恢復到應有的高度呢？首先，要請你做一次自我測定，了解你骨骼扭曲的程度。接下來是每天做一

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

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
做身体增高操长高个儿的方法	53
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
增加身长的饮食疗法	131
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
让个头显得高而美的秘诀	174
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	
(条纹与格纹)	184
衣服的花纹、花样也能使个儿显得高 II	
(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

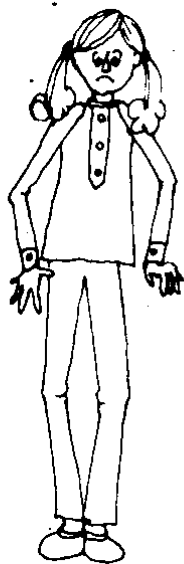
(正确地回答下列问题)

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。

在厕所（坐式、蹲式）下蹲时，左脚常比右脚靠前。



yes


no


躺下休息或睡觉时，右胳膊常压在底下。



yes


no


跪坐放松腿脚时，常放松左腿。



no


yes


坐椅子盘腿时，左腿常放在上面。



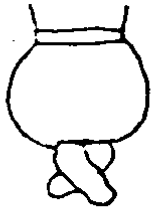
yes
→

脸部倾斜于身体正中线的左部。



yes
→

正襟跪坐时，左脚常放在右脚上面。



yes
→

吃东西时，常用左侧牙齿。



yes
→

站立时，重心常放在左脚上。



no
→

系腰带时，右端(右腰部)高于左端。



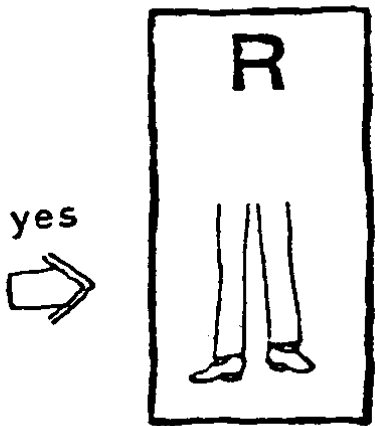
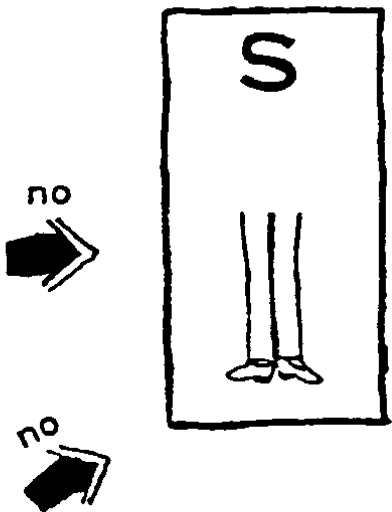
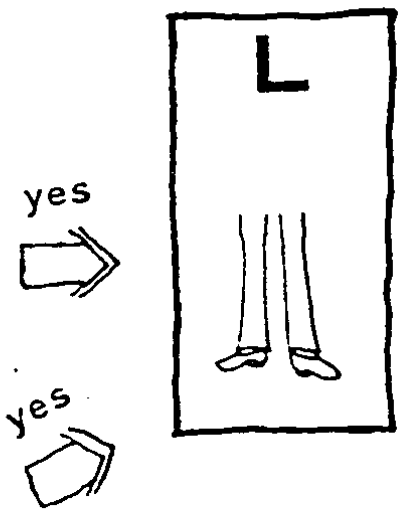
no
→

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。

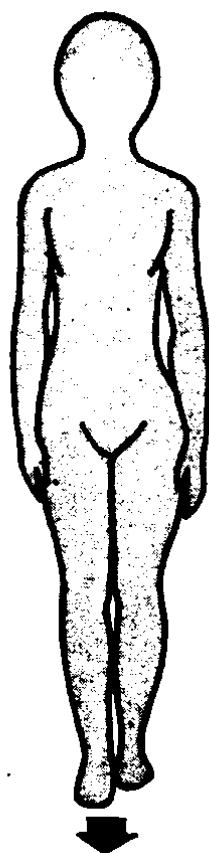
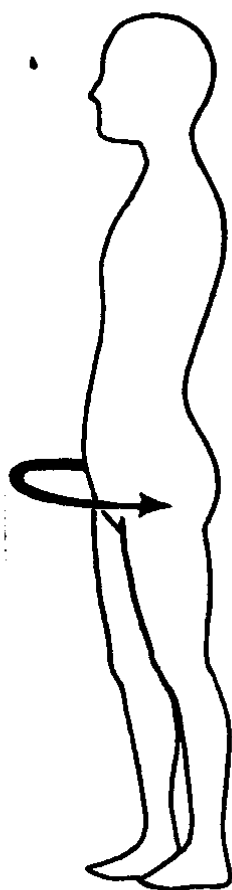
日常的习惯动作对 个头的影响

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

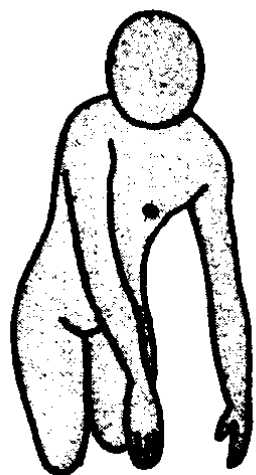
从站立到跪坐:

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。



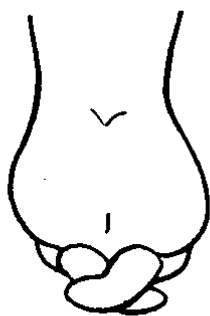
平时站立:

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。

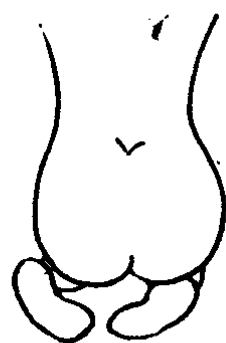




双脚放平时，
左膝比右膝后错
3 cm跪坐。



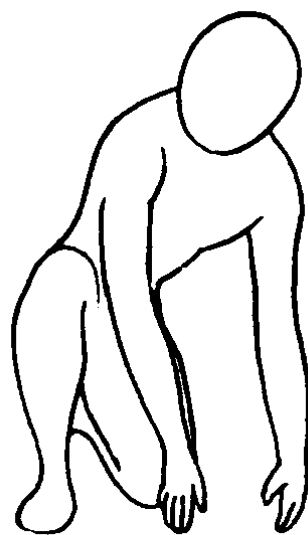
双膝并齐
时，右脚放在左
脚上边。



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。



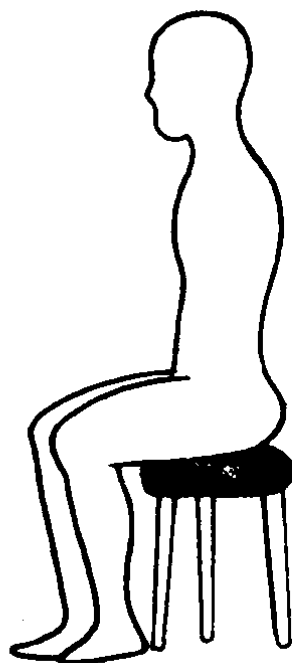
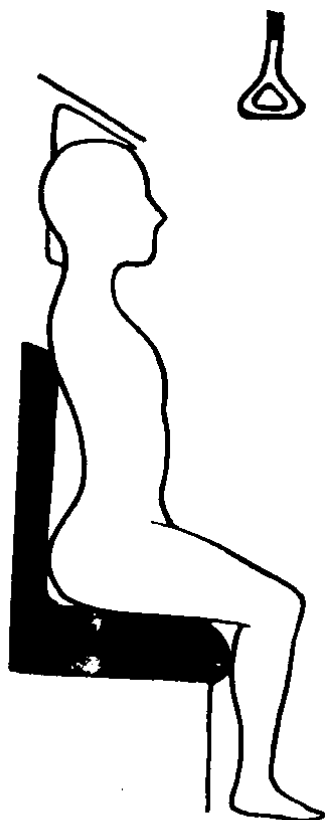
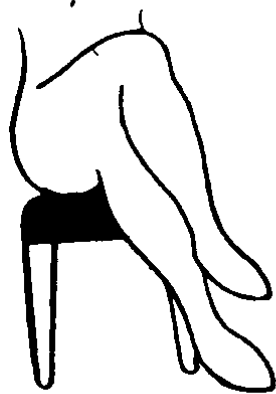
坐椅子:

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。



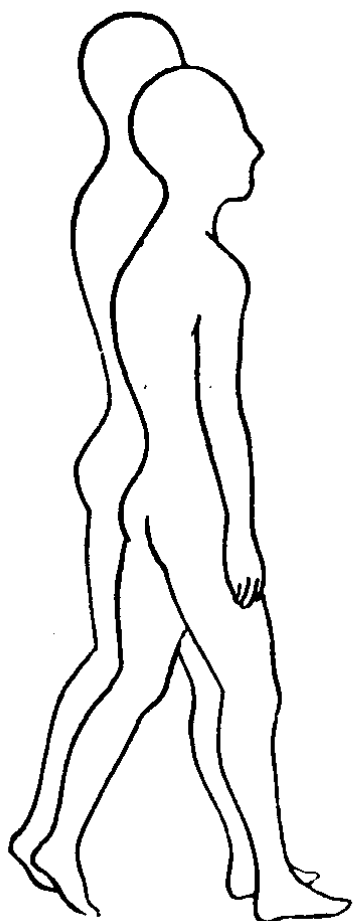
放松时，两脚尖比膝部还要向左侧略伸，小腿倾斜并拢。

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。

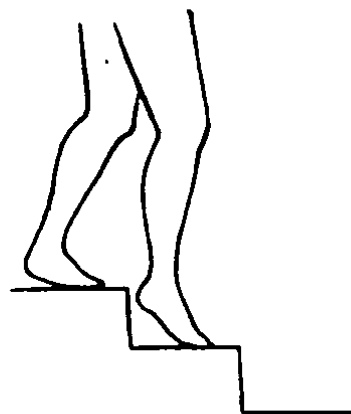
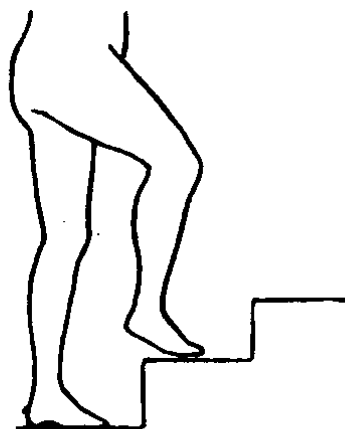


乘坐交通工具:

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。



上下台阶：
上台阶先抬右脚；
下台阶先抬右脚。



与人同行：

与人同行时，要在右侧行走。骨盆向右上端突出，身体略向左倾斜，两脚尖要向前直行。若向前迈步时，应先迈右脚；若向后退，则先迈左脚。