



儿童健康成长计划

中国家长必备的儿童健康保健指南

定制运动中心院长金阳秀，中央大学食品营养专业教授沈正熙编审推荐
韩国增高专业网站The Body为孩子量身定制的长高法

我要长高 大作战

儿童有效增高指南

韩国增高专业网站 The Body◎著 「韩」江成勇◎绘 孙羽◎译

亲子
共读版

진짜 크네~

天津科学技术出版社

我要长高大作战

儿童有效增高指南

韩国增高专业网站 The Body◎著 [韩] 江成勇◎绘 孙羽◎译

天津科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

我要长高大作战：儿童有效增高指南 / 韩国增高专业

网站The Body著；孙羽译. —天津：天津科学技术出版社，2010.9

ISBN 978-7-5308-5658-1

I. ①我… II. ①韩…②孙… III. ①儿童 - 身高 - 基本知识

IV. ①R339.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第188885号

How can I raise my height? © 2006 by Wise Medi, limited

All rights reserved

Translation rights arranged by Nexus Press Ltd.

Through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Beijing Hanzhangxingwen Book

图字02-2010-142

作 者：韩国增高专业网站The Body

插 图：（韩）江成勇

翻 译：孙 羽

责任编辑：范朝辉

助理编辑：赵 宁

责任印制：王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮政编码：300051

电话：（022）23332390（编辑室） 23332393（发行部）

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

廊坊市文峰档案印务有限公司

开本787×1092 1/16 印张10 字数60 000

2010年10月第1版第1次印刷

定价：26.00元

前言

和小天一起，学习高个子博士的长高方法！

在今天，苗条的身材和高高的个子，已经成为了人们追逐的时尚。孩子们对身高的关注，也远远超出了从前。

那么，究竟要怎么做才能长高呢？

我们每个人出生的时候，身高都在50厘米左右。在之后的1年时间里，身高会增长25厘米左右。满2岁以后，身高会再长高13厘米左右。我们把这个时期叫做第一生长期。经过这个时期之后，儿童的身高会长到88厘米左右。只要没有营养失调等特殊的问题，一般的孩子在满2岁的时候，身高基本上差异不大。



但是，从2岁以后，到青春期，儿童会像大树一样，根据成长环境的不同，身高产生巨大的差异。尤其是在身体急速成长的青春期，也就是人们常说的第二成长期，在这个时期如果多花一些工夫，个子就会长得更高。

大多数人都是在青春期内，在两三年中急速长高。但是过

了这段时期，长高的速度就会开始变慢，到了20岁左右，成长基本上就会停止。一旦错过青春期，不管付出多大努力，都不会再长高。所以，个子矮小的孩子，一定不能错过小学及青春期长高的时机，要想长高个，就需要在这个时期寻找适合自己的长高方法。

身高并不是天生就决定的，而是由于环境的不同而有所改变的。因此，我们需要调整生活环境，让自己的身高能够达到自己希望的高度。影响身高的环境因素主要分为以下五个方面：

第一，每天的饮食。

第二，适合自己身体的运动。

第三，充分的睡眠和休息。



第四，调节压力。

第五，在专家的健康监测基础上，养成正确的生活习惯。

本书针对以上五个成长环境中的重要因素，介绍了改变生活习惯的长高方法。书中用简单有趣的方法，说明了长高的原理，并且一项一项具体介绍了长高的方法。请跟随书中的小主人公小天一起，按照高个子博士的方法，来亲身实践一下吧！相信想要长高的小朋友们，听了高个子博士生动有趣的介绍以后，一定会实现茁壮成长的梦想！

（株）The Body

郑尚培





运动编审

努力改变生活环境，是最简单 也是最有效的长高秘诀

虽然现在的孩子普遍比父母一辈高出10厘米左右，但是因为个子矮而感到苦恼的孩子，还是大有人在的。在这种氛围之下，市面上出现了各种神奇的一次性长高方法。不过，很多人使用这些方法之后，并没有达到广告或说明中所介绍的效果，结果只能大失所望。不过，从某种程度上来讲，这种失望也是必然的。长高的问题并不是一朝一夕可以简单解决的问题，只不过是在广告中被宣传得过于简单而已。

因此，我特地向那些因为个矮而感到苦恼的小朋友们，推荐这本《我要长高大作战——儿童有效增高指南》。这本书中将会介绍经过专家认证的长高方法，小朋友们可以按照书中的内容，学会简单有效的长高方法。

其实，长高个的秘诀十分简单，就是认真努力地改变自己的





生活环境。本书将会把小朋友们需要努力做的事情，分为不同的章节，仔细有趣地介绍给大家。小朋友们可以按照书中的内容，从饮食、运动、睡眠、压力等生活环境因素入手，综合地进行判断。相信每个人都可以发挥自己的成长潜力。只要付出努力，就一定能够得到回报，实现长高的愿望。

我希望这本书，能够为那些因为身高矮小而感到苦闷的孩子们，带来希望和光明。

再次感谢出书过程中一直努力的各位同仁。

定制运动中心院长

金阳秀





营养编审

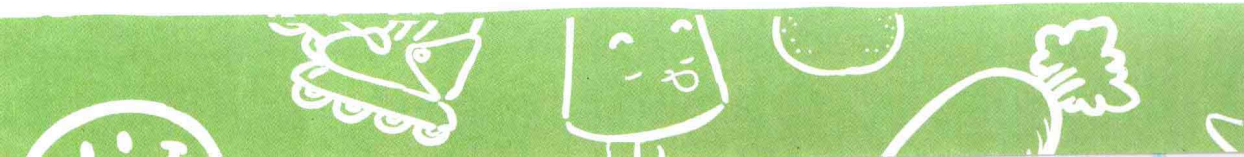
系统介绍最有效的5种长高方法

我们经常会在报纸或杂志上，看到有关增高药品的广告。广告上通常会登出身材矮小的父母和身材瘦高孩子的照片，告诉大家只要服用这种药品，就能够让孩子迅速地长高，因此吸引了很多父母的关注。不过，如果自己不付出努力，只寄希望于药物增高，是绝对无法获得期待中的效果的。

增高和减肥是一样的，必须通过科学、系统的方法，改变生活方式，才能达到最好的效果。

在和一些子女身高矮小的父母交谈的过程中，我发现这些孩子中的大部分，都有晚睡的生活习惯。因为睡得晚，所以第二天就会睡懒觉，连早饭也不吃了。因为没吃早饭，孩子就会吃更多零食，零食吃得太多，就会导致肥胖，而且越来越不喜欢运动。

就像学习没有捷径一样，想要长高，也一定要付出努力才





行。如果只想通过简单的方法达到长高的目的，就免不了会有副作用产生。我们需要改变自己的生活习惯，每天通过三餐摄取均衡的营养，有规律地进行能够刺激身体的运动，同时通过睡眠维持成长激素的分泌，这样不仅能够达到长高的效果，还能让身体变得更加健康。

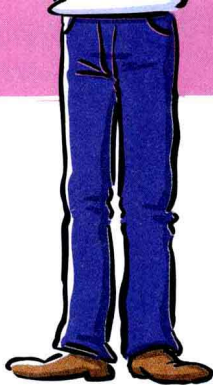
秉承这个目的，本书从饮食习惯、运动、生活习惯等方面入手，采用有趣、实践性强的方式，向小朋友们介绍了长高的方法。只要按照书中的方法认真地执行，不仅能让大家拥有高挑的身材，还能够获得健康的身体。

中央大学食品营养专业教授

沈正熙



目录



第一个故事 快快长高的常识

怎样才能长高个? • 2

想要长高, 为什么需要从现在开始? • 4

如何正确测量身高? • 9

是不是因为个子高, 玩儿“斗鸡”游戏才总是赢呢! • 10

长高的原理和长高的方法 • 12

为了长高个, 首先要做的事情是什么? • 16

第二个故事 个子长高的运动

马上就要考试了, 落下一天不行吗? • 18

有氧运动和成长体操 • 20

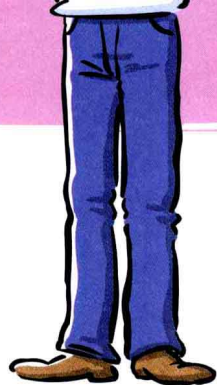
成长体操01 伸展手脚运动 • 28

成长体操02 伸展手脚运动 • 29

成长体操03 弯曲单膝的抱腿运动 • 30

成长体操04 挺腰运动 • 32

成长体操05 弯腿提臀运动 • 34



成长体操06 一脚弯曲，一脚高抬运动 • 35

成长体操07 弯曲双腿，双手触膝运动 • 36

成长体操08 伸直双腿，转动身体运动 • 38

成长体操09 折腰运动 • 40

成长体操10 跪地前伸运动 • 41

第三个故事 茁壮成长的饮食

有助长高的食物，都是不好吃的东西吗？ • 44

有助长高的“餐桌” • 46

营养在我们身体内起到哪些作用？ • 50

常吃豆芽就会变得像豆芽一样又高又瘦吗？ • 61

什么食物让我变胖？什么食物让我变瘦？ • 62

既能长高又能变苗条的方法 • 64

所有蛋白质都是相同的吗？ • 67

第四个故事 有趣的长高游戏

让我跳可笑的芭蕾吗？ • 70

长高的最大敌人——压力 • 72

蹦极会长高个吗？ • 79



有趣的模仿游戏，是长高的秘诀吗？ • 80

消除压力的游戏体操 • 82

游戏体操01 弓箭动作 • 84

游戏体操02 三角动作 • 86

游戏体操03 半月动作 • 87

游戏体操04 大象动作 • 88

游戏体操05 飞机动作 • 90

游戏体操06 小鱼动作 • 92

游戏体操07 鳄鱼动作 • 94

游戏体操08 蟒蛇动作 • 96

游戏体操09 蚂蚱动作 • 98

游戏体操10 休息动作 • 100

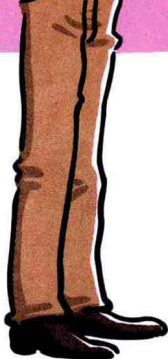
第五个故事 嗖嗖长高的睡眠方法

睡得晚就长不高吗？ • 102

睡觉有助长高 • 104

趴着睡觉，会变得像驼背的老奶奶一样吗？ • 108

改变睡觉的姿势可以让个子长得更高 • 110



第六个故事 每天长高的生活习惯

小天终于懂事了! • 114

长高的生活习惯 • 116

第七个故事 帮助孩子长高的爸爸妈妈

帮助我的孩子长高 • 128

了解长高的常识 • 129

早上为孩子进行长高按摩 • 131

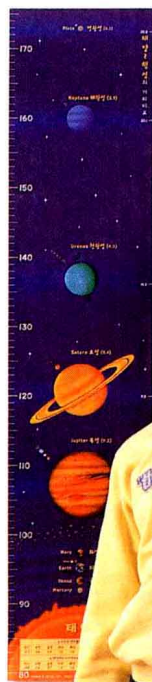
长高的手部穴位按摩 • 134

长高的指压法 • 136



第一个故事

快快长高的常识



怎样才能长高个？

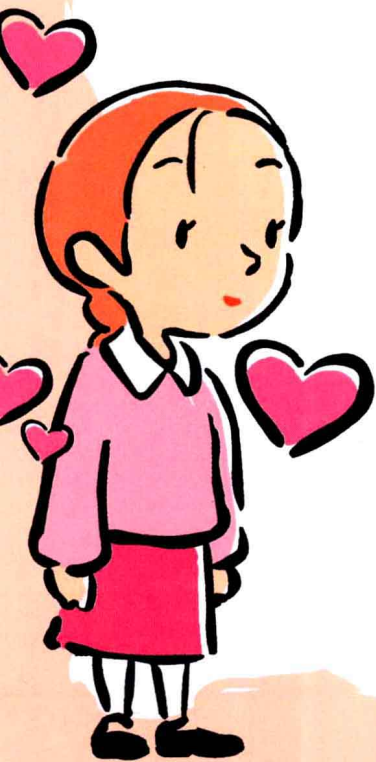
今天是班里重新排座位的日子。

小天心里早就开始七上八下了！因为趁着这次机会，他终于可以和他的好朋友恩菲和好了。

小天从幼儿园开始就和恩菲同班。两个人一直是好

朋友。但是，前几天两个人却因为一点小事吵了起来。现在，两个人已经好几天不说话了。不仅如此，最近恩菲好像和班里的童斌关系越来越好。这让小天心里非常不高兴。如果这次能和恩菲坐同桌，两个人就一定能和好如初了。

小天先偷偷地数了数恩菲站在女生队伍中的第几个，然后自己也站在了男生队伍中一样的位置。为了能让自己显得高一些，他特地踮起了脚尖，还伸直了脖子。可是，即使如此，小天在队伍中还是矮了一截。





“小天站得太靠后了！你和童斌换一下位置吧！哎呀！你的个子还是不够高……小天还是再往前站一些吧！”

眼看自己没办法和恩菲坐同桌了，小天干脆向老师撒起娇来。

“老师！我很快就会长高的！您就让我站在这儿吧！”

“胜贤、闵奎和童斌的身高都比你高。你如果坐在他们后面，上课的时候就什么都看不见了！”

小天一边向前走，一边在心里埋怨着不理解自己心思的老师。而且，当着班里的同学，老师一直说自己个子矮，一直让自己往前站。真是丢死人了！他忍不住涨红了脸。

小天一回到家，就开始向妈妈抱怨起来。

“妈妈！我怎样才能长得和恩菲一样高呢？”

