

杨树文健身健美丛书

增高

写给 25 周岁以下 **男孩**

和 23 周岁以下 **女孩**

杨树文 著



 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

杨树文健身健美丛书



杨树文 著

增高

北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

增高 / 杨树文著. —北京: 北京出版社, 2003. 9

(杨树文健身健美丛书)

ISBN 7-200-05073-3

I. 增… II. 杨… III. 身高—基本知识—青少年
读物 IV. R339.31-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 091068 号

增 高

ZENG GAO

杨树文 著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京頤园印刷有限责任公司印刷

*

787×1092 32 开本 5.5 印张 100 千字

2005 年 11 月第 2 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-05073-3 R·232

定价: 13.50 元

质量投诉电话: 010-58572393

作者介绍

杨树文先生是著名中医按摩专家、增高专家。他出生于武术和中医点穴按摩世家，从1987年至今，向国内外众多青少年传授增高方法，积累了丰富的临床实践和教学经验。许多中外青少年习练增高方法，效果非常显著。

杨树文先生成绩斐然，中央人民广播电台、日本相关电视台、台湾《健康文摘》、《澳门日报》和《CHINA SPORTS》等中外新闻媒体先后报道了他的事迹。

杨树文先生已出版11部著作，发表论文39篇。

2004年1月

《增高》，作为我国第一本青少年增高科普读物，自2004年1月份出版付印以来，深受广大青少年朋友的厚爱。短短几个月时间，《增高》一书销售一空。

尽管本书出版时间不长，我们已经收到了大量读者来信、来电和电子邮件。许多青少年朋友读了本书感觉受益匪浅。他们不仅获得了科学增高的理念，而且学到了科学增高的方法。更重要的是，他们按书习练这些方法，都取得了令人鼓舞的增高效果。

还有许多读者来信、来电反映，在当地书店买不到《增高》一书。为了满足广大青少年朋友科学增高的需要，我们积极配合杨树文老师对本书的内容作了必要的修订和增补，使之更加完善。我们精心制作推出《增高》（修订版），以满足广大青少年朋友的迫切要求。

我们衷心地希望广大青少年朋友都能拥有本书。我们相信，随着时间的推移，会有更多的青少年朋友学以致用，科学增高，并拥有满意的身高。

北京出版社

2005年8月



Preface

我的4本著作《气功点穴按摩术》、《美容减肥增高术》、《常见疾病自疗术》和《中国传统健身术》由华夏出版社出版后，深受广大读者朋友的欢迎，收到大量国内外读者来信。许多读者来信说，按照书中介绍的方法自我习练，收到了意想不到的美容、明目、减肥、增胖、丰胸健美、增高、保健和治病效果。为此，我感到非常高兴和欣慰。

特别是一些读者来信说，按照书中介绍的增高方法自我习练，收到了显著的增高效果。有的两星期就奇迹般地长高了2厘米，有的一年多竟长高了20多厘米。我真为他们高兴。

有很多读者来信说，目前图书市场上几乎看不到一本增高专著。虽然我在《气功点穴按摩术》中介绍了气功点穴按摩增高术，但没有配套的插图，实践起来较困难。而《美容减肥增高术》一书共27章，却只有3章是讲增高的，而且，增高按摩动作插图不多。他们迫切希望我能写一本有关青少年增高的书，最好配有大量的插图，便于读者更好地照图学练。

为了满足广大读者的要求，我根据多年临床和教学实践经验撰写了这本青少年增高专著，真诚奉献给读者，希望这本书对读者朋友增高有所帮助。

本书还将告诉读者朋友经常吃哪些食物有助于增



高，怎样科学睡眠可以增高。还介绍了自我点穴按摩增高术、青少年增高功和增高健身操等。这些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。适合于青少年读者照书自学自练。

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数十幅精美的插图。每一个点按穴位、每一种按摩手法、每一个健身动作和每种练功方法都配有插图，方便了读者学习。

另外，书中还附有“增高实例”、“增高者练习体会”和“读者来信摘抄”，供读者参考和借鉴。我相信不论新读者还是老读者，读了这本书都会受益，会取得满意的增高效果。身为作者，我将静候读者朋友的佳音。

读者朋友在阅读本书时，有不明白之处，或在自我按摩、自我练习中遇到了问题，想垂问和咨询的，可来信（请附回程邮票）联系。

通信地址：北京市通州区西马庄园45号楼11单元
204

邮政编码：101100，电话：(010) 89540462

电子邮箱：1. yangshuwen53@hotmail.com

2. yangshuwen53@yahoo.com.cn

杨树文

2003年9月于北京



2



浅谈青少年增高

- 3/人身高的基本常识
- 4/影响人体增高的因素
- 5/青少年参加体育锻炼有助于增高
- 7/有利于增高的体育锻炼项目
- 8/良好的生活习惯有利于增高



睡眠增高

- 13/睡眠对人体健康的影响
- 14/睡眠对人体增高的影响
- 19/睡得好，才能长得高



食物增高

- 29/个子是“吃”起来的
- 33/人体需要哪些营养素
- 36/日常食物都有哪些营养素
- 41/最佳增高食物
- 42/食物增高注意事项
- 46/方便、理想的增高食品

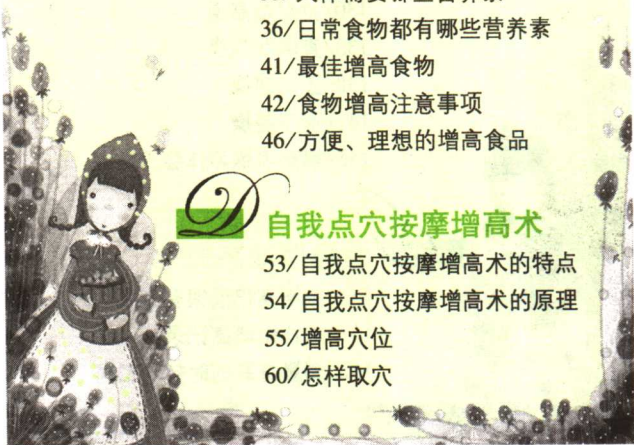


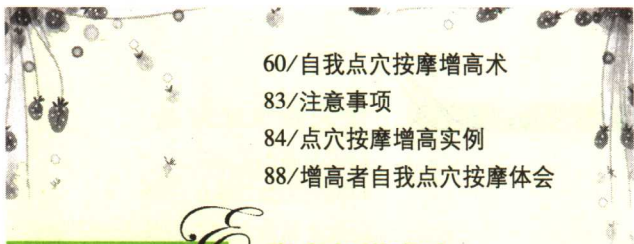
自我点穴按摩增高术

- 53/自我点穴按摩增高术的特点
- 54/自我点穴按摩增高术的原理
- 55/增高穴位
- 60/怎样取穴

目录

Contents





- 60/自我点穴按摩增高术
- 83/注意事项
- 84/点穴按摩增高实例
- 88/增高者自我点穴按摩体会



青少年增高功

- 99/青少年增高功的特点
- 100/青少年增高功的原理
- 101/腹式呼吸练习
- 102/静坐增高功
- 106/放松增高功
- 111/注意事项
- 115/增高者练功体会



增高健身操

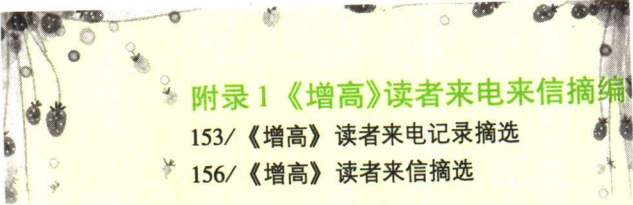
- 123/弯腰抬头操
- 130/抬足增高操
- 133/直膝跳高操
- 138/正压腿操
- 141/侧压腿操
- 145/增高者练习体会



怎样做增高记录

- 151/做增高记录很有必要
- 151/怎样做增高记录
- 152/测量身高的时刻要相同





附录1 《增高》读者来电来信摘编

153/《增高》读者来电记录摘选

156/《增高》读者来信摘选

附录2 中医点穴按摩术

158/中医点穴按摩术介绍

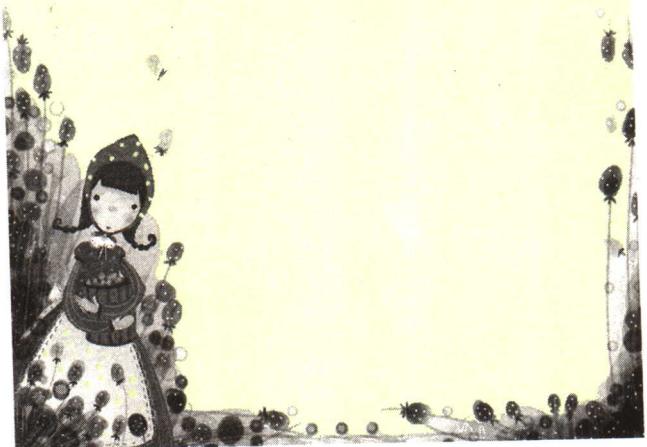
160/中医点穴按摩术应用范围

161/学习中医点穴按摩术的内容

后记

目录

Contents



浅谈青少年增高

A

我加强营养，
坚持锻炼，个
子就长高了。



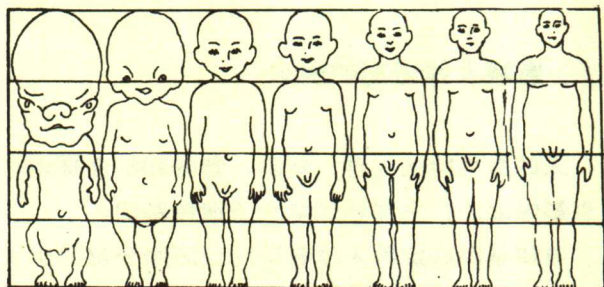
! 人身高的基本常识

人的身高物质基础是骨骼。与身高相关的主要是头颅、脊柱和下肢长骨3部分。

人的身体发育是一个非常复杂的过程，是按照自上而下、由近及远的顺序进行的。

头部发育最早，出生时，新生儿头长就为成人头长的 $\frac{1}{2}$ ，而新生儿的头颅长度是其自身身长的 $\frac{1}{4}$ 。

相形之下，下肢发育较迟，新生儿出生时仅为成人的 $\frac{1}{4}$ 。因此，人出生以后下肢长骨的发育对身高影响最大（见图1-1）。



胎2月 胎5月 初生 2周岁 6周岁 15周岁 25周岁

图1-1 由胎儿发育到成人身体各部分发育比例的变化

一般来说，在正常的情况下，人出生时身长为50厘米左右；1周岁内是身高增长的第1次飞跃，能长到75厘米左右；2周岁时长到85厘米左右；





3~7 周岁每年增高 6~6.5 厘米。

大多数人到 11~12 周岁时，会长到 130~140 厘米。这一时期，大多数人个头高矮差别不是很大。

然而，随着青春期的到来，身高和全身器官一样，又经历一次飞跃。性别差异、遗传因素、营养状况和体育锻炼等各种条件使得人和人之间身体的高矮有了明显的差异。这一时期，有人每年可增高 6~7 厘米，甚至增高 10~13 厘米。上初中时，身高增长是非常明显的，往往一两年内，一个天真烂漫、充满稚气的儿童就发育成一个壮实的小伙子或婷婷玉立的美少女了。

17~18 周岁以后，身高增长速度明显放慢，一直到性成熟时，即女孩 18~23 周岁，男孩 22~25 周岁时才基本停止，这时人的身高就基本定型了。

! 影响人体增高的因素

人的身高除受人种、年龄、营养和社会环境等因素影响之外，主要还是取决于遗传基因。

遗传基因决定着人体各种内分泌腺分泌的生长素的多少从而影响和控制身高的增长，生长素分泌越多，越能促进骨骼、肌肉、结缔组织和内脏的增长，使身高增长越多。

但是，如果生长素分泌过多，容易发展成为“巨人症”或“肢端肥大症”；分泌过少，则容易

形成“侏儒症”。所谓侏儒症患者是指身高低于120厘米的男女。一般来说，男性身高低于145厘米，女性身高低于135厘米，属身材矮小，不一定属于生理上的异常表现。

甲状腺素、肾上腺皮质激素、性激素等内分泌素直接通过体内物质代谢和体液循环影响人体的生长发育。

所以，生长发育的迟缓是内分泌系统功能紊乱的主要症状之一。

人的细胞核内约有500万个“遗传基因”，正是这些遗传基因决定了人的相貌、胖瘦和高矮等等。

人的身高表现出一定的遗传规律：

- ①父母都高，其子女高（高加高，生高）。
- ②父母一高一矮，其子女也高（高加矮，多数生高）。
- ③父母都矮，其子女矮（矮加矮，生矮）。

★ 青少年参加体育锻炼有助于增高

个子的高矮，主要取决于父母的遗传性。但是，后天的各种条件，尤其是能否从小坚持参加体育锻炼，在一定程度上，可以影响身高的遗传“变异”，促使长得更高。



父母个子都不高，其子女个子较高的例子也不在少数。以笔者为例，父亲身高 170 厘米，母亲 156 厘米。由于笔者从小喜爱运动，尤其爱好武术、气功、篮球、排球、乒乓球和跑步、跳远、爬山等体育运动，长年坚持不懈，所以笔者的身高能长到 175 厘米。

和笔者同住一座楼里的很多家庭夫妻个子都不高，其子女个子都较高。他们的子女有一个共同点，就是从小特别喜好体育锻炼。其中有一家，丈夫个子不高，才 164 厘米，妻子也不高，仅 154 厘米。他们的儿子由于从小爱好体育运动，20 岁时已长到 179 厘米的大个子了。比他的父亲高出足足 15 厘米（见图 1-2）。



图 1-2 经常参加体育锻炼促进增高

科学工作者通过调查研究和统计分析发现，同一性别和年龄的青少年，经常参加体育锻炼的要比很少参加体育锻炼的平均高出4~7厘米，最多可达10厘米。

为什么青少年经常参加体育锻炼可促进身高增长呢？

经研究证实，经常参加体育锻炼，使新陈代谢旺盛，对骨组织的血液供应充分，从而大大促进骨骼生长。

另外，青少年跑和跳都能刺激下肢长管状骨两端的骺软骨，使软骨细胞繁殖旺盛，促进骨骼生长。

有利于增高的体育锻炼项目

1. 全身伸展性项目

青少年经常参加游泳、体操、武术、健美操、艺术体操和各种徒手操项目的运动，不仅可使身体各关节充分拉伸，肌肉和韧带拉长，同时内脏器官也得到全面的活动，有利于增高。

2. 全身性活动项目

青少年经常参加篮球、排球、乒乓球、羽毛球和舞蹈等项目的运动，可使全身各部位肌肉都得到活动和锻炼，增强体内的新陈代谢，使长骨组织的血液供应及营养供给充分，有利于成骨物质的合

A

