

少儿健康
指导丛书

顾刚臣 刘文娟等 编

孩子

长高

二18法

北京体育大学出版社

G805
23

393947

《少儿健康指导丛书》

孩子长高18法

顾刚臣 刘文娟等 编



北京体育大学出版社



北体大 800066232

策划编辑:乐 天 责任编辑:张纯本
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:莉 克
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

孩子长高 18 法/顾刚臣,刘文娟编. —北京:北京体育
大学出版社,1997. 8

(少儿健康指导丛书)

ISBN 7-81051-165-3

I. 孩… II. ①顾… ②刘… III. 少年儿童-身高运动训
练-方法 N. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 00879 号

孩子长高 18 法

顾刚臣 刘文娟 编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:2.75

定价:5.60 元

1997 年 8 月第 1 版

1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-165-3/G·149

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《少儿健康指导丛书》包括：《孩子长高 18 法》、《孩子益智 18 法》、《孩子减肥 18 法》、《孩子防病 18 法》等 4 种图书。

该丛书所收编的 4 种图书“72 法”主要适于 6~17 岁的儿童少年，另外还选择了部分适合于学龄前儿童长高、益智、减肥、防病的方法。所有这些方法，都是经过长期临床实验证明行之有效的科学方法。

该书主编为沈海琴，执行主编顾刚臣，执行副主编刘文娟。该书经顾刚臣、刘文娟、崔建强、常璞、徐燕、张美丽等同志收编撰写后，曾经高强教授、沈海琴副教授亲自审阅、修改，所以该丛书具有一定的权威性。

该丛书内容丰富，法法灵验，法法渗透着专家、学者们关心孩子成长，长期追踪研究的心血，在该丛书即将出版之际在此表示衷心的感谢！

该丛书具有实效性、趣味性的特点，将家长的心愿、孩子的心理融合为一体；将孩子长高、减肥、益智

及防病等 72 法寓于娱乐之中,孩子们经过锻炼,可达到预期的目的,收到预期的效果。

总之,您的孩子如何长高?

您的孩子如何益智?

您的孩子如何减肥?

您的孩子如何防病?

专家、学者们的智慧结晶——《少儿健康指导丛书》是您忠实的助手,会使您的孩子更加健康、茁壮地成长!

编 者

1997 年 6 月 18 日

目 录

一、专门体操长高法	(1)
二、伸展练习长高法	(7)
三、冷气按摩长高法	(9)
四、腰背运动长高法	(12)
五、跳绳运动长高法	(19)
六、室内锻炼长高法	(24)
七、隆斯科伊长高法	(32)
八、悬垂呼吸长高法	(33)
九、日常生活长高法	(35)
十、专门练习长高法	(41)
十一、自我锻炼长高法	(46)
十二、摆浪蹲跳长高法	(50)
十三、韵律游戏长高法	(52)
十四、球类运动长高法	(59)
十五、游泳运动长高法	(63)
十六、日光、睡眠长高法	(71)
十七、心理因素长高法	(74)
十八、饮食营养长高法	(77)

一、专门体操长高法

(一)用力伸展上身

1. 两大腿并拢,左脚后错 10 厘米,挺胸直立(图 1)。



图 1

2. 上半身向前下弯曲,手尖接近脚尖。手够不着脚尖的人,要弯到双腿感到疼痛为止。两膝挺直,不要弯曲(图 2—① ②)。

3. 利用反作用力尽量伸直弯下的上身,两臂伸直,高举双手,踮起脚尖尽力伸腰。注意上身不要向后弯曲(图 3)。

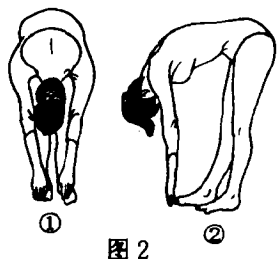


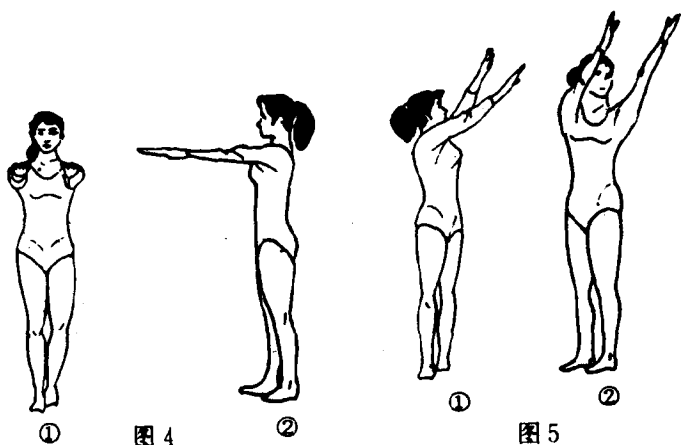
图 2



图 3

4. 慢慢放下双臂,脚跟落地。手臂与肩平,不要抬高或压低(图 4—① ②)。

5. 双脚不动,膝部并拢,双手用力向左上方伸展(图 5—① ②)。然后回到(图 1)的姿势,再从(图 2)做起。



这套动作(图1—图5)反复做15~30次左右。在练习时,也可分组进行,例(图1、2、3)为一组;(图1、4、5)为一组。

(二)抱膝伸腰

1. 坐撑,上体保持正直,膝部和脚跟都要靠紧,膝盖上部用带子系上。双腿要并拢。左脚要伸前些(图6—① ②)。

2. 上身慢慢后仰,成仰卧姿势,双臂用力向后伸直(图7)。

3. 用腹肌力量抬起上身,两手伸向脚尖左侧。手伸不到左侧的人,要尽力伸至脚感到疼痛为止。双手伸到脚尖之后,上体弯曲,膝部伸直(图8—① ②)。

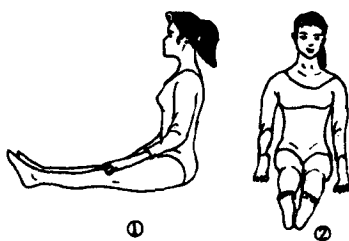


图6

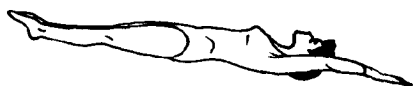


图7

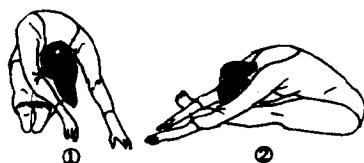


图8

4. 上身保持正直,双腿屈成“ $\wedge$ ”形,两手抱膝(图9)。

5. 双手抱起双膝,脚离地面,双腿紧靠胸部。左

腿比右腿前错些,左膝盖要低于右膝盖(图 10—①②)。

保持(图 10)的姿势,上体向后仰(图 11)。仰卧后,放开双手,双腿慢慢伸直,回到(图 7)的姿势。



图 9



①



②

图 10



图 11

这套动作反复做 10 次~15 次。

(三)额头挨地“叩拜”

1. 左膝后错约 3 厘米,双脚左右均等地放在臀部下,脚尖不要交叉,取端坐姿势,上体保持垂直,双臂用力上举,脚要左右均等地放在臀部下(图 12—①)。左脚尖要比右脚尖略向外(图 12—②)。

2. 按“叩拜”的要领,上身向前倾斜,同时双手也拄向前方(图 13)。

3. 额挨地“叩拜”，双臂用力向前方伸(图 14)，再慢慢起身，回到(图 12)的姿势。



图 12



②



图 13



图14

这套动作反复做 20 次~30 次。

二、伸展练习长高法

(一)床上体操

1. 早晨醒来仰卧,双脚和身体伸直,上臂伸向头上,轻轻地合并双手(图15)。

2. 边作深吸气,边伸直身体。两臂用力伸向头顶,脚趾尖笔直向下,如同被拉伸时一样尽量伸直,掌心向上,掌背朝向头部(图16)。



图15



图16

3. 轻轻吐气,逐渐放松(图17),手腕和脚都自然地放松,恢复原状(图18)。

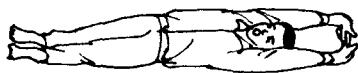


图17



图18

上述动作反复做 15 次。

这套伸展体操,使在夜间已伸长的脊柱和脚关节更加伸长,并能促使夜间不活动的脊柱肌肉紧张起来,使得睡意消除。

上述动作也可俯卧进行。俯卧、仰卧均可向下伸展,拉长身体。

(二)蜻蜓体操

1. 俯卧,双手向身体两侧自然伸展,双脚也同时并排伸展(图 19)。

2. 边做深吸气,边张开双臂,尽量伸向左右两侧与肩平(图 20);双臂上举,头向上仰,成背弓姿势,同时双脚用力上翘(图 21)。这时的姿势如同蜻蜓飞舞一样。



图19

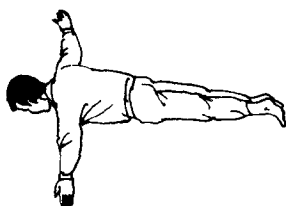


图20



图21

3. 边轻轻吐气,边渐渐松弛手、脚,使肢体静静地恢复到预备姿势。

上述动作如此反复 5—10 次。

功 效:使人挺胸抬头,伸直脊柱,纠正驼背姿势。

三、冷气按摩长高法

内分泌对增加身高具有非常重要的作用。促进身高发育最主要的物质,是从大脑垂体前叶分泌出来的促成长激素。冷气浴对这个大脑垂体前叶能带来较强的刺激。

(一)冷气浴概念

冷气浴就是在冷空气中进行相关部位按摩,从而刺激大脑垂体前叶,分泌促成长激素,达到长高目的。

(二)冷气按摩方法

1. 走出户外,脱掉衣服,手持干布或冷水浴用的毛巾,两脚分开与肩同宽,成自然站立姿势(图 22)。

2. 用毛巾将全身按顺序摩擦:先从脊背开始为好,因为这样即使在严冬也不会感到特别寒冷。摩擦时应充分用力,将毛巾斜着,上下摩擦(图 23);



图22



图23

3. 接着,左右方向摩擦腹部(图 24);
4. 此后上下方向依次摩擦上臂、前臂(图 25);再左右方向摩擦大腿、小腿(图 26);
5. 最后左右方向摩擦颈部和胸部(图 27)。

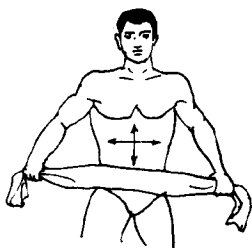


图24

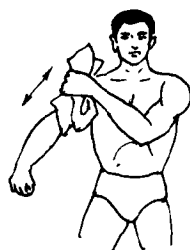


图25

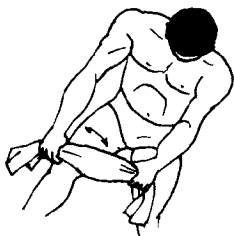


图26



图27

进行摩擦体操的时间,在两分钟以内为宜。