

TALLER

营养+运动+环境



35岁之前不要放弃

增高
矫型

增高
矫型
宝典

好心态！
好成绩！

医学专家临床验证

国际权威机构、医学专家推荐的科学增高方法，儿童、青少年必学，成年人也应积极尝试！

力学增高体操
瑜伽增高法
普拉提斯增高操
饮食增高法
冥想增高法

书+2VCD

GROWING TALLER

THE LIFE OF GROWING TALLER

TALLER

安全100%，符合人体自然生长规律



看，我长高了！

梁朵 编著



成都时代出版社

NEVER GIVE UP BEFORE THIRTY-FIVE

LOOK, I AM GROWING TALLER

80% 后天努力 > 20% 先天遗传 比父辈高20CM不是梦

●国际运动医学协会 ●美国国际运动专家协会 ●美国纽约骨科专科医院
●英国皇家骨科医院 ●全球华裔骨科学会 ●《美国临床营养学》杂志

国际权威机构、医学专家推荐的科学增高方法 儿童、青少年必学，成年人也应积极尝试

“现代医学研究证明，只要人的骺软骨线不闭合，谁都有继续长高的可能，但长高是异常复杂的生理过程，想长高只有靠自己的努力，营养+运动才是目前唯一科学的方法。”

—— 美国运动医学学会主席罗伯特·高德曼

“身高并非完全由遗传因素决定，要长得高大必须肌肉、骨骼、结缔组织、神经组织等全身均衡发育。配合现代医学和生理学的原理，并在生活中运用科学的方法，长高的梦想才可以达成。”

—— 美国哈佛医学院艾略特·安特曼博士

“不是所有的运动都能增高，长骨骨端的软骨成长腺必须增长，才能长高。这条成长腺是软骨，长期背负重物或做剧烈运动、强力扭转身体、反复跳跃动作等，都会抑制长高。”

—— 美国国际运动专家协会 (IFPA) 总裁吉米·贝尔博士

“人体如同一部复杂的精密机械，要维护健康和发育成长，必须靠各种营养素。骨骼除了充分的钙质外，还需配合蛋白质、各种维生素、酵素，才能促使这些养分发挥功效。”

—— 国际著名营养学家，美国康奈尔大学柯林·坎贝尔教授

“瑜伽增高法是唯一调节人体内分泌平衡的静态有氧运动，刺激各种生长需要的荷尔蒙。瑜伽中的一些姿势，利用人体自身的力量来精确作用于骨端软骨，使其增厚。”

—— 英国皇家骨科医院布瑞奇教授

“人的潜意识可以激发出无比的能量和威力，迈克尔·乔丹就是凭借着无比的信心和心灵的暗示，长高了20厘米，成为NBA篮球巨人。”

—— NBA公牛队前主教练菲尔·杰克逊

[精美BOOK+2VCD同步教学，中文字幕]*

简单易学，自然健康，增高、健体、矫型三重功效

力学增高体操 Mechanical Exercise

运动医学科研成果 刺激脊椎骨生长 拉伸腿骨 美化体型

瑜伽/普拉提斯增高法 Grow Taller with Yoga & Pilates

拉开已闭合的“骨骺板”，刺激长骨再次发育

改善睡眠，刺激脑垂体分泌生长激素

饮食增高法 Grow Taller in the Way of Diet

东方人体质专属长高药膳，营养专家推荐助长食谱

冥想增高法 Meditation Way to Grow Taller

促使脑电波进入 α 波状态，促进生长激素分泌，激发长高潜能！

ISBN 978-7-80705-565-5



9 787807 055655 >

BOOK*+ 2VCD

版权所有·翻版必究

人民币定价：¥29.8
港币定价：HK\$78

梁朵
编著

看我长高！



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

看,我长高了!:增高矫型宝典/梁朵编著. —成都:
成都时代出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80705-565-5

I. 看… II. 梁… III. 青少年—体育运动—影响—身高—
基本知识 IV. R339.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第138791号

看,我长高了! —增高矫型宝典

Kan,wo zhang gao le!

梁朵 编著

出 版 人	秦 明
责 任 编 辑	陈德玉
责 任 校 对	龚爱萍
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2007年9月第1版
印 次	2007年9月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-565-5
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)28650886



序 言

Prologue

我要“高人一等”！

MAKE YOUR DREAM OF BEING A TALL PERSON COME TRUE



我比同龄人矮，同学们都笑话我，我的自信心受到了严重的打击……

我想当模特，可惜身高差那么一点点……

我很喜欢那份工作！别的都没问题，主要是身高要求……

绵绵细雨中，想为她撑伞，无奈她比我高……

我是够小鸟依人，但每次想kiss他还得要他弯下腰来……

男人想要伟岸挺拔，女人想要高挑纤长，我们都想“高人一等”！

敲断腿骨，接上内植物，骇人听闻的断骨增高手术？

使用增高仪器，外力拉伸，硬生生拉扯关节、骨骼、软骨和韧带？

试图以药物来调节脑垂体激素分泌，甘冒生命之虞？

“高人一等”，也当技高一筹！

我们为你推荐的增高方法，

安全100%，符合人体自然生长规律，

兼顾长高所需三要素——运动+营养+环境，

由国际运动医学协会、世界卫生组织、美国纽约骨科专科医院、

全球华裔骨科学会、《美国临床营养学》杂志推荐的增高方法，

是儿童、青少年必学，成年人也应积极尝试的科学增高法。

◎ 先天可以改变吗？

身高其实并非完全由遗传因素决定，要长得高大必须肌肉、骨骼、结缔组织、神经组织等全身均衡发育。配合现代医学和生理学的原理，并在生活中运用科学的方法，长高的梦想才可以达成。

◎ 成年之后还能再长高吗？

一般社会大众认为，身高和遗传有绝对的关系，且一过二十岁就停止长高了，其实这种说法不论从医学、体育学还是生理学上而言，无疑都是错误的。现代科学已证明，人过了二十岁，身高究竟是增高或变矮，完全取决于个人的生活方式。想长高只有靠自己的努力，营养+运动才是目前唯一科学的方法。

◎ 所有的运动都能增高吗？

长骨骨端的软骨成长腺必须增长，才能长高。这条成长腺是软骨，长期背负重物或做剧烈运动、强力扭转身体、反复跳跃等，都会抑制长高。

我们为你推荐的世界上一套以增高为目标的力学增高操，是经过各国医学专家、生理学家、体育专家共同研发，数百万人体验证明的有效运动方法。它能有效刺激脊椎骨生长，拉长腿骨，并使骨骼、关节、肌肉均衡生长；促进体内新陈代谢，加速血液循环，给骨骼输送更多营养物质；改善睡眠质量，刺激脑垂体分泌生长激素；去除皮下脂肪，收紧腰臀腿部肌肉，增高的同时可雕塑出优美形体；不受时间场地限制，做完体操后感觉神清气爽，是你乐意做也容易坚持的运动方法。

◎ 除了运动，还有其它方法增高吗？

日本人为什么数百年前被人称为“倭寇”，而在近20年间平均身高激增11cm？揭示日本人增高的秘密饮食增高法，本书为你解析五大营养素与身高的密切关系，教你做数十道步步高升助长美食，营养均衡，原料简单，做法容易。还有爱心妈妈的成长食谱，主菜、主食、汤样样兼顾，色香味俱全的爱心菜式，让孩子从小不居人后！更特别加入符合东方人骨骼生长的中药药膳，内外调理，轻松长高。

冥想增高法，让篮球巨人迈克尔·乔丹增高20cm的秘诀！冥想法能促使脑电波进入 α 波状态，活化脑干与脑丘，促进生长激素的分泌，激发出无比的能量与信心！凭借着无比的信心和心灵的暗示，高人一等不再是梦！



Part 1 影响身高的因素 THE FIVE FACTORS THAT AFFECT YOUR STATURE

- 1. 好心情——长高催化剂** Good Mood Helps to Grow Taller 01
- 2. 80%后天努力 > 20%先天遗传——我的未来不是梦**
You Can Change Your 20% Inherit If You Pay 80% Effort 02
- 3. 营养 + 运动 + 环境——长高三要素**
Crucial Factors, Nutrition & Sport & Circumstance 03
- 4. 35岁之前不要放弃** Never Give up before Thirty-five 04
- 5. 解码骨骼、肌肉与身高的生理秘密**
Stature Secret within Bones and Muscles 04

Part 2 运动增高法 GROW TALLER IN THE WAY OF SPORT

- 1. 不是所有运动都增高** Not All Sports Help to Grow Taller 09
- 2. 力学增高法——力学增高体操**
Mechanical Way to Gain Height—Mechanical Exercise 12
- A. 计划运动时间表 13 B. 汤马斯博士的正确姿势 14 C. 体操原理 15
- D. 简易体操 19
- 使用桌椅伸展背脊的体操 ●踮脚向上的体操 ●使用墙壁或柱子伸展腋下的体操
- E. 增高体操组合 23
- 伸展体操 ●空中踩踏体操 ●绕臂左右弯曲体操 ●摩擦腿后踢体操
- 摩擦腿挺胸体操 ●挥腕扭腰体操 ●扩胸体操 ●挺胸划船体操
- 翻筋斗体操 ●空中跳绳体操 ●深呼吸调整体操
- F. 力学增高体操 39
- G. 瑜伽、普拉提斯增高法 55
- 三角式 ●手杖式 ●树式 ●战士式 ●半鱼王式
- 平衡上下压 ●长躯席卷 ●陆上游泳 ●猫式伸展

Part 3 饮食增高法

GROW TALLER IN THE WAY OF DIET

71

1. 了解自己的状态 Master Your Nutriment State 72
 2. 增高营养素 Nutriment That Help Growing Taller 74
 3. 危害身高发育的食品 Food That Do Harm to Your Growth 76
 4. 科学用餐四要点 Four Notions about Reasonable Diet 79
 5. 帮助孩子步步高升的精致助长美食 Delicious Food That Help Kids to Grow Tall 81
- A. 增高药材集中营 83 B. 精致助长美食 85

Part 4 冥想增高法

MEDITATION WAY TO GROW TALLER

97

1. 静坐 Sitting Silently A. 安坐 B. 正坐 C. 椅坐 98
2. 闭眼 Shutting Eyes A. 双眼静静闭上 B. 闭上眼睛, 凝视心中的自己... 100
3. 调息与数息 Regulate Breath 101
4. 无念无想 Brain Empty 102

Part 5 增高生活

THE LIFE OF GROWING TALLER

103

1. 增高恶习依次数 Count Your Abused Habits 103
2. 脚部增长以增高 Let the Feet Be Longer to Grow Taller 108
3. 性成熟VS身高 Sex Maturity VS Stature 112
4. 增高Q & A Questions & Answers about Growing Taller 114

Part 1 影响身高的因素

THE FIVE FACTORS THAT AFFECT YOUR STATURE

1. 好心情——长高催化剂

Good Mood Helps To Grow Taller

A. 家庭不和睦影响子女成长期的身高

Unharmonious family influences children height in their adolescence

某中学二年级男生晓君，上初一时在班上身高属中上水平，但是到了初中二年级以后，一整年都没再长高。体育老师非常关注晓君，通过一段时间的观察，发现其举动和表情似乎异于常态。所以老师找晓君单独谈话，希望找出困扰他的原因，结果发现他父母亲时常争吵，家庭不和睦导致晓君的身心不平衡，难怪他经常愁眉不展。

于是老师走访了晓君的家，跟他的父母提到晓君不再长高，可能是情绪不稳定的关系，他的双亲听中表示愿意合作，避免在家中争吵，共同维系家庭的和睦。结果自此以后，晓君体重直线上升，身高也跟着激增，到初三时竟长高了5.5厘米，学业也突飞猛进，毕业后顺利升上重点高中。这是情绪（即心理因素）妨碍长高的实例。

B. 轻松愉快的气氛可促进成长荷尔蒙的分泌

Comfortable and delighted atmosphere promotes growth hormone's secretion

青少年时期偶尔会出现“自虐”的现象，也就是自卑感作祟，觉得自己不如人，所作所为都不对劲，这就是没来由的自虐心理。港星曾志伟在一个综艺节目中曾自曝少年时的一段心路历程：“揽镜自照我会觉得自己相貌平平，又长得比别人矮，因而心理上很不平衡；在学校时，上体育课做运动又觉得体力比别人差，似乎运动细胞比别人少……成年后每每想起往事都觉得好笑，当时还暗地里觉得没有充沛的男性体力，也许一辈子得不到女孩子的青睐，说不定一辈子打光棍到底，偶尔绝望得几乎濒临崩溃而自暴自弃……”

社会日益变迁，在多姿多彩的世界里，只一味地注意自己的缺点，而忽视自己的优点，这样自虐的青春期实在令人惋惜。



就像徜徉于美丽的人生乐园中，专挑垃圾桶、公共厕所看，而无心欣赏美丽的奇花异草一样。有时应暂时停止这种不良的念头，往远处眺望，欣赏大自然的美，譬如抬头看天上的繁星，将使精神机能活泼，身心亦跟着舒畅。精神舒畅才能刺激荷尔蒙的分泌，例如可增高的成长荷尔蒙、甲状腺荷尔蒙、副肾皮质荷尔蒙、性荷尔蒙等分泌良好，才能增长身高。

德国的杜塞道夫体育大学卡尔基姆博士曾经说过“精神与肉体乃相辅相成”，所以，如果希望生理上的增高能好好发挥，则平常要无忧无虑，不要老是担心长高的事，只要集中精神，专心于学业及事业上，身体和精神自然拥有朝气和活力，全身的荷尔蒙和一切生理机能正常运作，身高自然会达到最高的程度。

2. 80%后天努力>20%先天遗传——我的未来不是梦

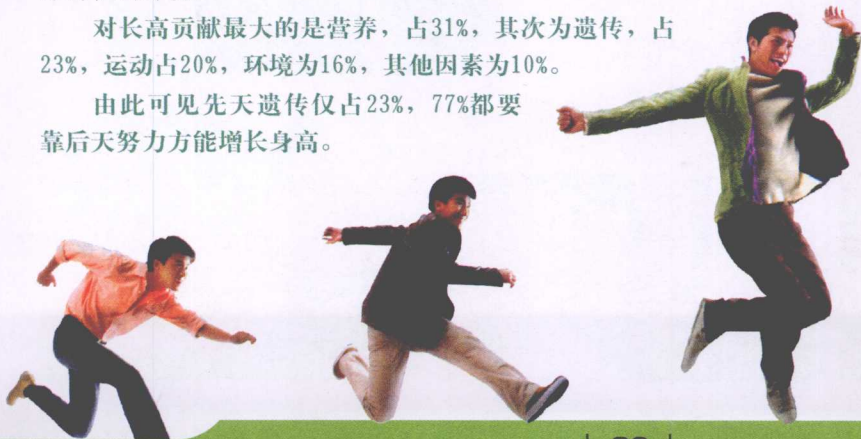
You Can Change Your 20% Inherit If You Pay 80% Effort

从身材矮小的自卑感走出来后，要了解影响身高的因素。影响身高的各因素中，遗传仅占很小的比率，前面提过增高有两大因素：一为先天因素，一为后天因素。

先天因素是与生俱来的遗传性，而后天因素乍一看很复杂，仔细观察可整理成三类，即运动、营养及环境。运动分为体能活动和日常生活的操作劳动；营养除了脂肪、蛋白质、碳水化合物外，还需配合各种维他命、钙、钾、磷、铁等矿物质；环境则指日光、空气等自然环境和包括文化刺激的社会环境。

对长高贡献最大的是营养，占31%，其次为遗传，占23%，运动占20%，环境为16%，其他因素为10%。

由此可见先天遗传仅占23%，77%都要靠后天努力方能增长身高。



3. 营养 + 运动 + 环境——长高三要素

Crucial Factors, Nutrition & Sport & Circumstance

长高包含三大要素，也就是“营养”、“运动”、“环境”。这些影响中，营养占31%，运动占20%，环境占16%。

先天遗传对身高的影响仅为23%，而这些影响却高达77%，因此可以看出后天的努力对身高的影响更大。

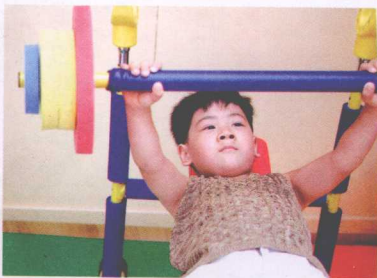
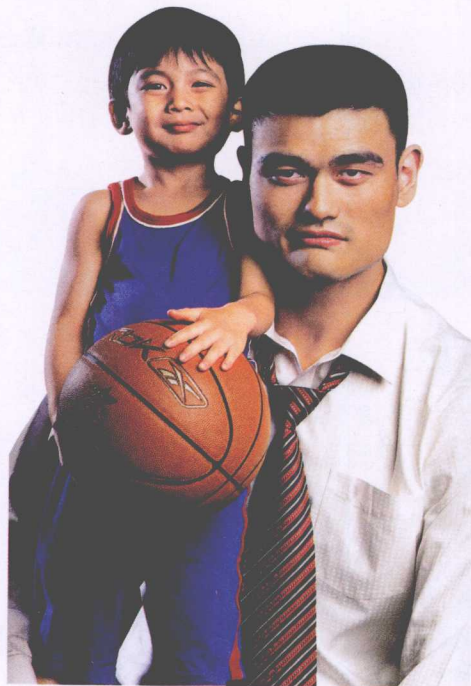
即使父母很矮，但只要注意营养、运动、环境等各方面，也具有长高的可能性。因此，得出一个结论：“只要拥有完善的营养、运动和环境就能长高。”所以，这三项可说是长高的三要素。

“改变这三项，到底要花多少时间才能产生效果呢？如果必须花1年或2年的时间才能长高，恐怕就会使人缺乏干劲。”

的确如此。尝试任何事情时，一般人都希望自己能尽早感受成果，这是无可厚非的。如果一直无法达成理想，就会使得想要持续下去的欲望逐渐减退。

所以，一定要订出目标。

就以6个月为目标吧。看看6个月到底增高多少，这就是你的主题。6个月应该是最适合挑战自我意志力的时间期限。



4. 35岁之前不要放弃

Never Give up before Thirty-five

身高可以一直长到几岁为止呢？

大多数人可能认为在15岁左右就停止生长了吧。的确，身高增长最快速的时期，男性是11~15岁，女性为9~13岁。

但这只是大概的资料，实际上具有很大的个人差异。也就是说，从小学高年级到中学时会迅速成长，然后有些人不再长高。但也有相反的情况，中学之前因为无法长高而烦恼，但读高中之后，却突然长高的例子也很多。

“已经17岁了，我的身高大概只有这么高了……”

不要因此悲观，即使15岁以后，只要努力就能增高。不仅如此，男性在25~35岁，女性在22~30岁之间还有长高的可能。

事实上，某个女生进入大学之后，使用增高法课程，一年内就成功长高8厘米。当然，在身高成长更显著的时期，增高课程能够加速身高成长，是比较理想的。但即使过了这个时期的人，对于目前的身高也有好的帮助。



5. 解码骨骼、肌肉与身高的生理秘密

Stature Secret within Bones and Muscles

身高并非完全由遗传决定，要长得高大必须全身均衡发展。人体除了肌肉、骨骼外，尚有结缔组织、神经组织及皮肤组织等。所以，要长高，这些组织必须均衡发育，而使身高增加的最重要因素是骨骼的成长。

以下扼要说明人体骨骼发育的情形。

首先要了解人类的身高发育过程。母体内的胎儿在一个月大时，身长仅0.75~1厘米，3个月时长了10倍为7~9厘米，六个月则长到28~34厘米，10个月后已是48~52厘米长。

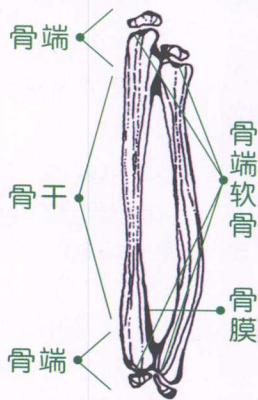
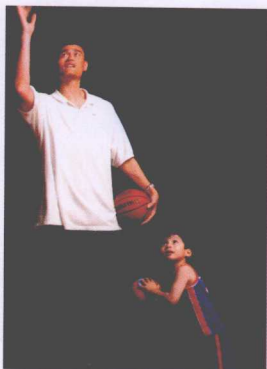
出生后的一两年间为发育的黄金阶段，发育良好的婴儿，以后会顺利长高。5岁时身高为110厘米，大

约为出生时2倍以上；小学六年级男生约160厘米，女生为155厘米；12岁到14岁时，为第二次的发育黄金阶段，男生身高为165厘米，女生则为160厘米高。

此后发育速度渐渐慢下来，但身高还在继续增长，高中三年级17岁的男生为170厘米，女生为165厘米。当然这个数值因个人体质和发育情况不同，所以有早熟、晚熟之说。

而此时骨骼比出生时约增加3倍之多，可见人体成长的情形真不可思议，我们不可小看。

当然也不必视其为神秘现象，要长高必须了解发育的生理原理和实际的状况，才能按生理原理寻找长高的方法。



骨的构造

人的骨骼数量，有头骨23块、胸骨31块、上肢64块、下肢62块、脊椎26块，共206块。其中和长高有关的主要部位是脊椎和脚。

我们必须探究骨骼发育的结构。人体的骨骼结构分为两大类：一为头盖骨部分，系短骨；一为手脚骨骼，为长骨。首先介绍骨骼之构造和名称。

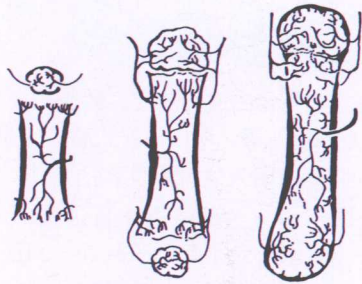
A. 骨的构造

The structure of bones

和身高最密切的手脚长骨为圆柱形，其两端鼓起而膨大。骨之两端称为骨端，中央称骨干。骨干为管状，中央中空，骨髓在中空的部位。骨端、骨干间在成长发育期出现成长腺的骨端软骨，此部位即接受成长荷尔蒙和其他相关荷尔蒙之刺激，骨骼才能逐渐朝上、下方向伸展。随着成长，骨端软骨也随着变小变硬，成人后变得很硬，成为腺，称为骨端腺。

骨的表面除了关节外都由骨膜包围着，骨膜上充满血管和神经、纤维性的结缔组织，虽薄但很强韧。骨膜用以保护骨骼，也是自骨骼长出肌肉的基部，它更重要的功用是把含有养分的血液输送给骨骼，因此骨膜和骨骼的粗细厚薄和发育有密切的关系。

一般骨骼由骨细胞所组成，软骨部分由软骨细胞组成，软骨的增大是由软骨细胞的增殖而来。



骨的增殖状态

当然，
起码再长20cm

别着急，
还有前途



以腕骨之一的尺骨发育为例。尺骨前端和手腕接触的部位有软骨，如果以X光观察，看起来呈透明带状，即前面所说的骨端软骨，也就是细胞成长腺，对骨骼的发育功用很大。

软骨细胞分裂增殖，在软骨带的骨端软骨部位进行；然后在新分裂产生的细胞中有结缔组织，成为骨芽细胞，渐渐变长而成熟；接着细胞周围产生了以钙为主要成分的石灰质沉淀后，软骨细胞开始退化，最后死亡，变成骨细胞留下来，此增殖部分即为骨骼的伸长部分。

骨骼增殖的情形按上述说明可表示为：软骨细胞增殖石灰质沉淀变成骨细胞。

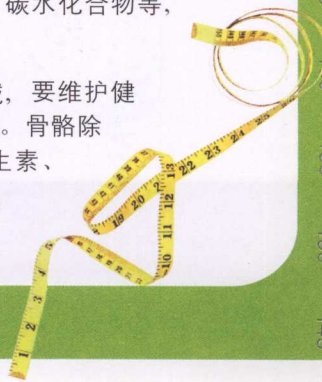
以上为尺骨发育成长的情形。另外，与增长身高有密切关系的脚长骨、脊椎骨之情形亦相同，只是脊椎骨比脚长骨发育时间更持久。

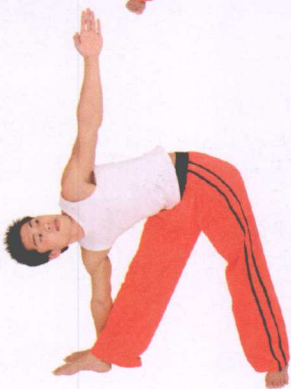
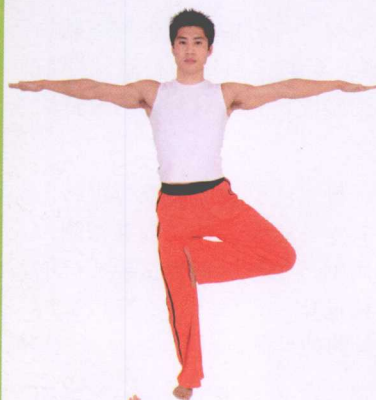
综而言之，要长高就要增加骨骼的长度及厚度，而要增加骨骼的长度，则长骨骨干末端的软骨细胞需要增殖，并且配合钙的沉淀，使骨骼粗大。

骨骼的无机质中钙化合物占9成以上，可见骨骼就是钙的化合物。

骨骼的成分并非只有钙，还包括碳酸钙、磷酸钙、氟化钙、磷酸镁、氧化镁、钾、钠、氟等及其他有机成分。以氨基酸为中心的蛋白质、脂质、碳水化合物等，比率虽不高，但也非常重要。

人体如同一部复杂的精密机械，要维护健康和发育成长，必须靠各种营养素。骨骼除了上述成分外，还需配合各种维生素、酵素，才能促使这些养分发挥功效。





含有维生素的饮料，
运动后喝可以补充营养，
有利增高

缺乏维生素A、D会影响骨骼发育，而过量也会造成人体机能障碍。另外，各种荷尔蒙，各种类固醇素（脂肪素）和蛋白质，都必须从食物中摄取。



B. 肌肉和骨骼一样重要， 要促进其发育

To advance the muscle's growth

骨骼中有关节配合着而成为人体的支柱，它也是维持人的姿势和做运动的关键。要使骨骼机能发育成熟，除骨骼本身的发育外，还要配合肌肉的发育，而肌肉发育和骨骼发育却迥然不同。

人体中大小肌肉计400块，其中的细胞数，成人后和出生时并无多大差别。所谓肌肉成长发育，也就是一条条肌细胞即肌纤维变粗、变长，和软骨靠细胞增殖不同。随着骨骼成长，肌肉也需配合成长才好。

若幼儿期肌肉发育不良，则很难发育健全的骨骼，这点很多骨科医生都认同。必须配合适度的体能活动，才能促进肌肉发育良好。

说起来要长高还真不简单，必须经过如此复杂的生理作用，才能达到长高的目的。所以想要长高的人，务必加强人体生理机能，才有希望长高。换言之，硬的骨骼和柔软的肌肉的发育成长，并非用力拉长，也不是服用特别的营养剂或注射荷尔蒙剂就能促进成长，尤其注射过量荷尔蒙不但无用且易遭其害。

所以，要长高得配合现代医学和生理学的原理，并在生活中施以科学的方法，长高的希望才可以达成。

骨骼生长促进增高

经常参加适宜长高的体育锻炼，能促使全身血液循环，保障骨骼肌肉和脑细胞得到充足的营养，促使骨骼变粗、骨质密度增厚、抗压抗折能力加强。运动能促进生长激素的分泌，使骨骼、肌肉、大脑发育得更好。

别浪费时间，
还得靠
科学运动

听说
有种增高
鞋垫……



Part 2 运动增高法

GROW TALLER IN THE WAY OF SPORT

有时运动给身高带来的影响会让我们觉得有些神奇！

运动不仅可以促进新陈代谢、加速血液循环，给骨骼输送更多的营养物质以促进骨骼的生长，而且运动本身还可以刺激脑垂体分泌生长激素，从而有助于人体的长高。运动之后人们往往心情愉快、一身轻松，胃口也会格外得好，使得营养物质能够得到更好的吸收，这些都会对身高的增长起到一定的作用。运动还能够有效地改善睡眠，身高与生长激素的分泌密切相关，而睡眠正是生长激素分泌的保障，尤其晚上的睡眠是人体分泌生长激素最多的时候，所以运动保障了睡眠，也就保障了生长。

运动不会花去你大把的钱，也不会有断骨之痛，还有助于身体的健康，看到有这么“纯天然”、“低成本”的增高法，你是不是看到了希望，马上想出去运动了呢？稍等一下，如果你是参加剧烈运动，其过多的体力消耗可能会超过营养供给，不但不能提供骨骼和肌肉生长所需养分，就连身体的正常生长发育也会受到影响。而且进行剧烈运动还会抑制生长激素的分泌，从而影响身体长高。任何运动都是要循序渐进的，千万不可以因为急于长高而超负荷地运动。



1. 不是所有运动都增高

Not All Sports Help to Grow Taller

人体运动可分为日常作业（即工作中的劳动）和为促进身体健康为目标的体能活动。现代人都注重体能活动，然而不见得每项运动都有助于身体均衡发展，**若运动方法或操作方式不对，则反受其害，不利于发育成长。**

A. 增高运动

Those sports help growing

游泳、跳舞、打网球、徒手体操、排球、桌球、短跑、羽毛球等皆属增高运动，这些运动要讲究技巧。



B. 抑高运动

Those sports restrain growing

就是不但对长高没帮助，反而产生负面影响的运动，有举重、机械体操、相扑、摔跤、划船、橄榄球等。

