

青少年必读



健康睡眠 快乐成长

★
梁坚 著

全新的身材增高理念
解码睡眠姿态促进身高增长
轻松告别身材矮小



中国环境科学出版社

JJANKANG SHUIMIAN
KUAILE **CHENGZHANG**

ISBN 978-7-5111-0081-8



9 787511 100818 >

定价：15.00元

健康睡眠 快乐成长

梁 坚 著

中国环境科学出版社·北京

图书在版编目(CIP)数据

健康睡眠 快乐成长/梁坚著. —北京: 中国环境科学出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5111-0081-8

I. 健… II. 梁… III. 睡眠—关系—青少年—身
高一生长发育 IV. R339.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 168079 号

责任编辑 茆京来 李恩军
责任校对 刘凤霞
封面设计 龙文视觉

出版发行 中国环境科学出版社
(100062 北京崇文区广渠门内大街 16 号)
网 址: <http://www.cesp.com.cn>
联系电话: 010-67112765 (总编室)
010-67112738 (图书中心)
发行热线: 010-67125803

印 刷 北京市联华印刷厂
经 销 各地新华书店
版 次 2009 年 10 月第 1 版
印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/32
印 张 5.75
字 数 100 千字
定 价 15.00 元

【版权所有。未经许可请勿翻印、转载, 侵权必究】
如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

目 录

第一章 身高增长与睡眠	1
第一节 睡眠及睡眠姿势	1
第二节 姿态促进身高增长	22
第三节 长伸感	39
第二章 如何利用睡眠姿势促进身高增长	48
第一节 选用睡眠姿态	48
第二节 睡眠姿势练习	58
第三章 睡眠姿态式样	93
第一节 右侧卧位姿态	96
第二节 俯卧位姿态	109
第三节 仰卧位姿态	120
第四节 右侧俯卧位姿态	128
第五节 右侧仰卧位姿态	134
第四章 选择睡眠姿势看疲劳	138
第一节 睡眠疲劳	138

第二节	疲劳反应	147
第三节	疲劳与睡眠姿势练习	153
第四节	疲劳消退促进身高增长	156
第五节	怎样运用疲劳促进身高增长	166

第一章 身高增长与睡眠

第一节 睡眠及睡眠姿势

睡眠使人的身心得到休息，恢复体力，促进生长发育，人一生都离不开睡眠，可见睡眠何其的重要。睡眠姿势一直在伴随着我们，那么，我们有没有重视过、留意过它呢？

一直以来，人们对人体增高做过不少的尝试，效果都不理想，令身材矮小者感到失望，抱怨增高无门，然而当你了解睡眠增高方法后，或许对身体增高会有足够的信心，重燃身材增高的期望。

在人体的生长发育期间，加以睡眠增高辅助，轻松达到增高的目的，为许多身材矮小者解忧愁，且增高效果令人惊叹。总而言之，睡眠增高方法让消费者达到比较理想的效果，因此，是一种较好的增高方法。

睡眠增高的使用既简单，又方便。睡眠增高方法主要是针对睡眠姿势而言，要求在睡眠中对一些睡眠姿势能合理的、科学的运用，一般人都可以非常轻松地做到，

使用起来比较简单，因此实现身材增高便能轻轻松松如愿以偿。之所以说，消费者采用睡眠增高方法的方便，是由于它是在睡眠中进行，并且消费者在经过一段时间练习后，形成了睡眠姿态习惯，身材增高上了轨道，就成为了很平常的事了。甚至，别人是难以察觉你在使用增高方法，也就是说，自己的身材增高是在睡眠中悄悄地进行的，使用起来易做、简单。不必花费太多的时间，也能轻松增高，是一些增高者的感言。有些增高者担心的就是使用起来是否麻烦，大多数增高对象都是一些学生，由于功课比较紧张，在漫长的生长发育过程中，没有太多的时间顾及身高问题，然而在睡眠中增高，显然对于期望增高的学生来说，睡眠增高的使用将是非常方便的。同时，也受到许多矮个子学生的喜爱。

睡眠增高的方便使身材矮小者更容易接受，虽说每个矮个子都盼望着身材高大，但也要增高有法，使用方便，这样才会做到坚持、有效。长达十多年的生长发育期，睡眠增高将伴随其中，只有使用简单，才会持之以恒，轻松实现身材增高。

睡眠增高法投入小，回报大。首先睡眠增高的效果是比较好的，就使用的人来说，不用投入大量的金钱就能实现自己增高的愿望，也不用担心以后还要再花钱。在目前增高市场上，难以找到更便宜的增高产品了。假如一边增高，一边消耗大量的金钱，往往会让人感到背负金钱的压力。身材增高是一个长期的过程，使用睡眠增高无需花费钱财，免除了花钱的担忧。一些矮个子极

其渴望摆脱身高的困扰。那么，改变以往对身高增长的观点，轻松增高，由你自己决定，这就是睡眠增高。

睡眠增高是符合人体生长发育规律的。研究表明，与人体长高有密切关系的生长激素的分泌主要是在晚上，那么在晚上采用睡眠增高，是与人体生长发育规律相符的。在成年前采用睡眠增高，结合人体生长发育的各种有利因素，能更好地促进身高的增长。身体生长发育是有一定规律的，把握睡眠阶段的生长速度比觉醒阶段快的特点，促进身材增高是完全可以做到的。大家知道，身高增长是贯穿了整个人体生长发育过程的。睡眠增高，从婴幼儿到青少年，全程促进身高增长。

遗传、种族、后天的生活环境等对身高增长都有一定的影响。据报道，遗传对身高的影响为 40%。睡眠增高是在一定范围内对人体增高发挥作用，也就是说，采用睡眠增高是属于影响身高增长的后天条件之一。

采用睡眠增高，对于不同区域、种族、性别的人，增高的效果也会有所不同。我国北方与南方地区的人平均身高差达 10 cm，区域对身高的影响还有待人们进一步的研究。睡眠增高是指在自然增高的基础上而言，那么，采用该方法增高，也会受到区域的因素影响。

成功地采用睡眠增高，也就是形成个人合理、科学的睡眠习惯。睡眠增高，适用于未成年的身材矮小者，对身材增高起到催化剂的作用。在身体生长发育期，越早采用睡眠增高方法，增高的效果越好。

采用睡眠增高需要同时考虑个体的生长发育的条

件。受到各种不同因素的影响，增高的效果参差不齐。在人生长发育条件相同的情况下，若采用睡眠增高就能长得更高一些。

睡眠增高的操作时间较长，由于每个人的条件不一样，实施睡眠增高方法的时间及情况不一样，增高的效果也是不尽相同的。

睡眠增高促进身高增长的时间长，而且还大大方便了少年儿童的使用。少年儿童学习紧张，课余时间少，在晚上睡眠中采用睡眠增高，适合处于身体生长发育的矮个子。对成年后实现理想的身高，有很好的实用性及可操作性。

睡眠增高的根本就是睡眠姿势。夜间睡眠，需要按一定的要求采用不同的睡眠姿势。通过不断练习睡眠姿势，从而达到促进身高增长的目的。在练习中，旧的睡眠姿势习惯逐渐改掉，形成合理、科学的睡眠姿势习惯，在身体生长发育期，一夜一夜陪伴着自己的睡眠，从而一天一天地促进身材增高。

睡眠姿势具有多样性、复杂性。睡眠姿势的自我完善，应以放松、舒适为纽带，把各式各样的睡眠姿势联系在一起。人在熟睡中大脑处在相对抑制状态，要将睡眠姿势按睡眠增高的要求去做，通过一定时间的睡眠姿势练习，不断地完善，这样才能使睡眠姿势有利于身体增高。

睡眠姿势往往会根据当晚身体的劳累程度而有所不同。也许辗转反侧都睡不着，也许需要采用某个睡眠姿

势才能尽快地入眠。在采用睡眠姿势增高的同时，结合自身的实际情况，才能达到理想的效果。

一、睡眠姿态两大指标

睡眠姿态主要有两大指标：①姿态式样；②姿态采用量。

在大多数人看来，睡眠姿态式样也就是仰、侧、俯三种。睡眠姿态式样变化又是身体疲劳的需要。例如，睡眠中，右侧卧位睡累了，转换置左侧卧位，身体右侧会感觉比较舒服，肌肉放松，即使疲劳得到消除。身体右侧的疲劳通过采用左侧卧位的睡眠姿势进行有效消除，由于身体存在右侧的疲劳，就必须采用左侧卧位的睡眠姿势才能迅速消除，这就是睡眠姿态式样的作用。夜间睡眠，身体自然产生疲劳，身体疲劳决定了睡眠姿势的式样。如身体背部的疲劳消除，往往需要侧卧或俯卧。利用睡眠促进增高，也就是调整睡眠姿态，正确选用睡眠姿态式样。

睡眠姿态的采用时间是导致疲劳形成原因之一。想一想，睡眠中为什么总要不断地翻身？主要是由于身体产生疲劳。睡眠中保持某一式样的睡眠姿势时间过久，身体就会产生相应的疲劳，也就是睡眠姿态的采用量的问题。因此，把握睡眠姿态的采用量，就能减轻身体疲劳，促进身高增长。并不是说，采用哪一种睡眠姿势就一定会导致身材长矮，也不是说，采用哪一种睡眠姿势就一定会促进身高增长，关键是采用某一睡眠姿势的时

间长短，也就是说，睡眠姿态的采用量。一些高个子也和矮个子一样采用肢体屈曲的睡眠姿势，但肢体屈曲的睡眠姿势的采用量却很少，而矮个子往往采用少数几种睡眠姿势，也偶尔采用其他不同的睡眠姿势，但矮个子是以肢体屈曲的睡眠姿势为主。那么，通过调整睡眠姿势的采用量，产生肢体长伸感，就能有效促进身高增长。

二、睡眠中引导姿态运用的主要因素

睡眠中，睡眠姿势总是在不断地转换。那么，是什么引导睡眠的转换呢？主要有三种因素：①疲劳；②主观意识；③舒适度。

上述三种情况各有不同的特点，在熟睡中，疲劳是睡眠姿势转换的主要因素。当身体的某个部位出现疲劳时，可以通过睡眠姿势的变换进行消除。正确运用睡眠姿势，能促进身高增长，然而，决定睡眠姿势的式样的主要因素是身体疲劳。要增高，就首先要了解身体疲劳与睡眠姿势的关系。众所周知，睡眠姿势变换是由于身体疲劳。但变换至何种式样的睡眠姿势，却关系到身高增长。如何把睡眠姿势引导至有利于促进身材增高的方向，也就是睡眠姿势的运用问题。白天，我们可以根据自己的意愿做各种各样的姿势。夜里，睡眠姿势却是由疲劳说了算。身体疲劳决定睡眠姿势的式样及变换时机。

主观意识是在身体无疲劳状态下由个人意愿选择睡眠姿势。通常在入睡时，身体还未出现疲劳，睡眠姿势

可以由个人的意愿进行选用。矮个子应当充分利用这个机会，合理地选用有利于身高增长的睡眠姿势。个人默认不采用某种睡眠姿势，在睡眠中通常都会不用或少用。潜意识对睡眠姿势的选用产生一定的影响。睡眠增高首先要个人默认采用肢体舒展的睡眠姿势，如各关节伸展的姿势。这样将可以有效地改善以往习惯的睡眠姿势中的肢体屈曲的姿势的采用量。观察发现，高个子往往都默认在睡眠中采用肢体舒展的姿势。因此，睡眠增高就要在主观意识上承认改变以往的睡眠姿势。它能引导睡眠姿势的正确运用方向。

舒适度是引导睡眠姿势应用的因素之一。身体舒适是睡眠的基本需求，尤其是在熟睡时，也就是说，哪一种睡眠姿势使身体更舒适，往往会不由自主地采用。在身体疲劳较轻时，睡眠姿势也可由主观意识控制。主观意识在一定范围内能对睡眠姿势进行控制，因此需要对睡眠姿态式样进行认识及练习。睡眠的根本作用是休息。睡眠中，身体舒适能使休息的效果更好。尤其是在身体特别劳累的情况下，身体舒适往往影响到睡眠姿势的式样。也就是说，何种睡眠姿势让身体感觉舒适，就采用何种睡眠姿势。

由主到次为：疲劳—主观意识—舒适度。以上 3 个指标在睡眠中交替出现，相互影响。

三、臂部如何主控睡眠姿势

睡眠中，臂部可以做出多种姿势。与各关节活动一

样，臂部能做出的姿势总是最多的。肘关节和肩关节的屈曲、伸展及拧转的动作，形成许许多多不同的睡眠姿势。在仰卧位、侧卧位或俯卧位等，臂部都能做出不同的睡眠姿势。在众多的睡眠姿势式样中，臂部的姿势占大部分，因此，掌握睡眠姿势关键是控制臂部姿势。

臂部的各种姿势导致多种类型的身体疲劳。臂部姿势可消除肩部、臂部、胸部、背部等部位的疲劳。俯卧位时，上臂姿势可消除胸上部、中部的疲劳。侧卧位时，臂部姿势可消除肩部、臂部的疲劳，仰卧位时，臂部姿势可消除背部、颈部的疲劳。身体疲劳又能直接影响睡眠姿势的采用，也就是说，臂部造成的疲劳关系到大部分睡眠姿势的采用。

采用不同的臂部姿势，将形成不一样的疲劳。臂部姿势较易受到个人主观意识的控制，这是由于睡眠中臂部的疲劳较少。在身体疲劳强度较弱时，臂部姿势常常受到个人主观意识的影响。在睡眠中，采用怎样的睡眠姿势，臂部有绝对的主动权。在熟睡时，有目的地选用睡眠姿势，通过主观意识对臂部的控制，才能得以实现。睡眠增高就是需要在熟睡中也能正确选用睡眠姿势，因此，臂部是睡眠姿势的重要环节。臂部又是最容易控制的姿势，夜间睡眠，需要臂部采用何种姿势，往往很容易实现，并能在整晚的睡眠中大量采用。肢体伸直的姿势更有利于促进身高增长。那么，臂部伸直的姿势，当个人主观要求在睡眠中采用，将较易达到。

臂部主控睡眠姿势，尤其是在俯卧位。臂部导致胸

部产生不同类型的疲劳，且疲劳积累迅速。下面以身体从右侧转向俯卧位为例，如俯卧位，右臂伸向左侧的姿势，右上臂置于胸前，造成胸部受力较大，身体疲劳形成迅速。在俯卧位，身体主要出现胸部疲劳，也就是说，臂部的姿势决定俯卧位的身体疲劳。身体疲劳能直接影响睡眠姿势的式样及采用时间。臂部可导致胸部各种不同类型的疲劳，因此，在睡眠姿势练习中，要正确掌握臂部的姿势。俯卧位，臂部有多种姿势，如右上臂置于胸前上部、中部等。右上臂与身体形成的夹角的角度变化，就会形成另一种姿势，同时又造成不一样的身体疲劳。身体疲劳是选用睡眠姿势式样的依据。臂部姿势造成身体产生疲劳的类型有多种，正确认识这些身体疲劳，能有效地避免身体疲劳的适应及麻木，有助于促进身高增长。通过臂部的各种姿势的变换，又可以消除不同类型的身体疲劳，使身体产生舒展的感觉。右上臂向左置于胸前是俯卧位主要的姿势类型，胸部产生的一些疲劳，也可以通过右上臂与身体轴线角度的变化，进行有效地消除。一些矮个子通常仅仅采用少数角度的右上臂姿势，从而导致了胸部严重的疲劳，不利于身高增长。因此，需要俯卧位时，通过变换右上臂角度获得不同姿势，才能消除胸部疲劳，产生肢体长伸感。初次采用不同于以往的右上臂姿势，持续数分钟后，胸部的疲劳就会出现明显的消退感觉。对大多数的增高者来说，只要存在这种胸部疲劳，都能直接体验到身体消除疲劳所带来的舒适感。不管是少年儿童，还是成年人，都可以采

用不同的右上臂的角度变化，进行身体疲劳的消除，提高睡眠质量。

臂部姿势同样是侧卧位变化的重点。右侧卧位时，右上臂向前的姿势，右上臂向下的姿势，右上臂与身体轴线的夹角在约 90° 间转换，形成的各种不同的姿势。它们对消除身体疲劳，起到非常重要的作用。在睡眠增高过程中，臂部的姿势决定增高的效果。

练习睡眠姿势时，观察臂部姿势对整晚睡眠姿势的作用，掌握睡眠姿势的运用，更好地达到练习的目的。在练习睡眠姿势阶段，应充分发挥想象力，增加臂部姿势的式样，对身体疲劳进行彻底消除。

控制了臂部姿势，对睡眠姿势的科学运用起到决定性的作用。

四、了解睡眠姿势的复杂性

千百年来，人们习惯了日出而耕，日落而息，忙碌了一整天，躺在床上只想好好睡上一觉，不再去顾虑其他的问题，也就不太清楚自己的睡眠姿势究竟是怎样的。以往，人们对自己的睡眠姿势了解比较少，对睡眠姿势的要求仅仅是休息，恢复体力。

大家都知道，当某一个姿势固定久了，便会使人感到疲劳，我们不得不去变换成另一个姿势，以制止及消除疲劳。在消除疲劳后，过不了多久又会产生新疲劳，也就是说，我们每个人都在不断地变换着姿势。不仅白天如此，晚上睡觉也一样。睡眠姿势需要多种多样，并

且一个晚上需要变换多种睡眠姿势。其实，睡眠姿势的变换还会由于当晚的疲劳程度、精神状况等因素的不同而有所不同。因此，睡眠姿势比较复杂。

各种不同的姿势的转换能消除疲劳，在白天也一样，教室里，同学们有各种各样的姿势，有人喜欢双手托着下巴，有人喜欢背靠着椅子，有人喜欢趴在桌子上，久而久之，形成了各自不同的姿势习惯。这是由于变换不同的姿势能达到消除身体疲劳的目的的结果。那么，晚上睡眠姿势也是形态各异的，但其目的也是消除身体疲劳。

每天夜里，每一个人睡觉都要翻好几次身，然而，熟睡后自己翻了多少次身也难记得清楚。当腿部伸直过久，由于姿势的固定，往往膝关节部位感到酸胀形式的疲劳，此时需要消除疲劳，才能维持睡眠状态。在采用屈膝姿势后，膝关节的疲劳就会迅速消失。膝关节屈曲消除疲劳在不同的卧位方向时，所产生的效果也不尽相同。如侧卧位，膝关节屈曲，消除了疲劳，并不能完全消除在仰卧位时造成的膝关节的疲劳。关节部位能做出不同的屈曲角度，形成不一样的姿势，那么，不同强度，不同类型的疲劳，又需要采用不同的关节屈曲角度进行消除。每一个关节屈曲角度也就是一种姿势，这样也就形成许许多多的睡眠姿势。

腿部伸直和屈曲两种姿势相辅相成，关节伸直产生了疲劳，那么，就需要屈曲的姿势来消除疲劳，睡眠中不应长时间采用腿部位屈曲或伸直的姿势，避免疲劳积