

我要

长高!!

增高 —— “我不要做小不点儿!”
矫形 —— “我也要健美更要健康!”

这样增高最有效!

青少年矫形增高

I Want to Grow Taller!

科学、安全、健康、超实效的
增高矫形秘笈

- 力学增高术
- 拉伸增高术
- 经络按摩增高法
- 饮食增高法
- 增高瑜伽法

.....



附DVD

最速效的增高方案
特效运动+穴位刺激法

蔡鹏飞 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

◆国家新闻出版总署认定养生保健类出版资质◆

我要长高!

青少年矫形增高

蔡鹏飞 编 著

四川出版集团·四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

我要长高个:青少年矫形增高 / 蔡鹏飞编著. --

成都:四川科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5364-7695-0

I. ①我… II. ①蔡… III. ①青少年—身高—生长发

育—基本知识 IV. ①R339.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第162657号

我要长高个:青少年矫形增高

出 品 人 钱丹凝

编 著 者 蔡鹏飞

责 任 编 辑 梅 红

封 面 设 计  中映良品 (0755) 26740502

责 任 出 版 周红君

出 版 发 行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址:四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码:610031
网址:www.sckjs.com 传真:028-87734039

成 品 尺 寸 230mm×170mm

印 张 6

字 数 120千字

印 刷 深圳市华信图文印务有限公司

版次/印次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

定 价 25.00元

ISBN 978-7-5364-7695-0

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址:四川省成都市三洞桥路12号
电话:028-87734035 邮政编码:610031

BEACH LIFE
**Grow
Taller!**

现代医学研究证明，
身高并非完全由遗传因素决定。
长高需要肌肉、骨骼、结缔组织、
神经组织等
全身均衡发育；并且，
只要人体骺软骨线不闭合，
谁都可能继续长高。
本书介绍了非常实用有效的
促进增高的运动和方法，
无需借助药物，
帮助您实现自然增高的愿望！



我要长得
跟你一样高!



Part 1 增长身高，让孩子赢在起点

Height Advantage—Getting It Right from the Start

一、我要长高，不做“小矮人”	01
◎身材矮小的危害	01
◎我是“小矮人”吗	02
二、快速长高的常识	03
◎怎样做可以让我长得高	03
◎什么时候才能长高呀	05

Part 2 科学做运动，不做小不点儿

Choose the Right Exercises and No More Shorty!

一、不是所有运动都能长个	08
二、增高锻炼法，长高更轻松	09
◎力学增高体操	09
◎瑜伽增高法	24
◎拉伸增高操	36
◎增高体操组合	48
◎趣味模仿增高操	56
三、增高锻炼后的五个不宜	65
◎不宜马上洗浴	65
◎不宜立即休息	65
◎不宜吃甜食	65
◎不宜暴饮止渴	65
◎不宜饮酒解乏	65

Part 3 坚持做按摩，一定能长个

Massaging—Good Assistance For Growing Taller

一、增高按摩知识	67
◎按摩增高原理	67
◎认识增高穴位	67
二、增高按摩怎样做	68
◎长高全身按摩	68
◎增高穴位自我按摩	69

Part 4 生活习惯好，每天都长高

Good Living Habits Increase Height Everyday

一、正确挺拔的姿势	75
◎站姿——“站如松”	75
◎坐姿——“坐如钟”	75
◎睡姿——“睡如弓”	76
◎行姿——“行如风”	77
二、营养均衡的饮食	78
◎养成良好的饮食习惯	78
◎成长不可或缺的营养素	80
◎有助长高的食物	82
◎不利于长高的食物	84
三、良好充足的睡眠	86
◎睡眠对身高的影响	86
◎养成良好的睡眠习惯	86
四、日光浴有助长高	88
◎日光促进新陈代谢	88
◎紫外线强健身体骨骼	88
◎改善人体虚弱体质	88
五、性早熟可导致变矮	89



Section 1. I Want to Grow Taller

一、我要长高，不做“小矮人”！

《白雪公主和七个小矮人》是妈妈经常讲给孩子听的故事。故事中的小矮人善良又可爱，但是作为父母都希望自己的孩子能茁壮成长，长成一棵“参天大树”，而不是“小矮人”。专家指出，定期监测孩子生长速度并及早干预，孩子身材矮小的症状是可以得到改善的，所以怎样及时掌握孩子的生长状况，了解孩子是否矮小极为重要！

◎ 身材矮小的危害

虽然现在的孩子普遍比父母一辈高出10厘米左右，但是因为个子矮小而感到苦恼的还是大有人在的。身材矮小会影响孩子的自尊心，影响以后的人格发展；长大以后，还会影响人的就业、婚姻等等。

→ 危及心理健康

研究表明，90%以上的矮小儿童会因为身材矮小而产生自卑心理，缺乏自信，情绪容易受到外界环境的影响。矮小儿童由于怕遭到同学讥笑而羞于与人交往，与同学相处不好，从而变得孤立、离群，导致内心承受的压力无法宣泄，意愿无法表达，久而久之产生自我封闭现象，进而发展为抑郁。个子矮小有可能使孩子的集体生活能力和社交能力低下，甚至影响学习。

→ 让就业变得困难

近年来，就业竞争越来越激烈。用人单位在招聘人才的时候更倾向于选择才貌双全的人，不仅看重能力，对外形，尤其是身高也提出了要求。而很多矮个子即使各方面能力都不错，但也有可能会被用人单位拒之门外。身材的矮小有时还会影响一个人的升学、择业、参军等问题。英国伦敦一所大学研究发现，相同行业中，身材高的员工赚到的钱比身材矮的同事多1/4。

→ 不利于将来的婚恋

婚恋是一辈子的大事，身材矮小是影响择偶的一个重要条件。英国医学研究人员经过调查发现，那些直到老年一直未婚的男子平均身高较之已婚同龄人低2.1厘米。一般人都不会选择矮个子配偶，一方面个子过于矮小影响外在形象；另一方面，从遗传角度出发，更多的人担心个子矮小会影响后代的身高，所以身材矮小的人往往在恋爱和婚姻的道路上曲折多磨。

200

190

180

170

160



◎我是“小矮人”吗？

预防孩子矮小，要早发现，以便采取措施，通过后天努力让孩子长得更高。如何及早发现儿童矮小症？有以下几个方法：

标准数据法：根据医学类教科书中每个年龄段身高的规定，对孩子进行身高测量，再和标准数据进行比较，看是否在正常范围内，监控孩子在每个年龄段的身高增长是否正常。

另外，还可以根据孩子的身高增长速度来看：3岁以下幼儿增长速度小于7厘米/年；3岁至青春期前，增长速度小于3~5厘米/年；青春期增长速度小于5~6厘米/年，这些都属于身高增长缓慢，可能导致身材矮小。

人的生长发育有一定规律。儿童及青少年正处于生长发育时期。在正常情况下，婴幼儿期增长的速度较快，在13~14岁时又有一次较快的增长，成年以后体格变化较小。所以，关注孩子的身高要从小开始。

同龄比较法：和同龄同性别的孩子相比较，如在一个时期，孩子跟其他孩子身高差别很明显，则说明孩子的发育状况出现异常。

由于人们的生长环境各不相同，不同国家和地区的身高标准也不一样，对于不同年龄、不同地区的儿童、少年也有各自的标准。一般说来，身高低于同年龄、同性别、同地区、同民族儿童身高两个标准差（5厘米左右），即称之为身材矮小。

骨龄检测法：骨龄是准确判断一个孩子身高发育状况的科学依据。正常的孩子，骨龄和年龄的发育是同步的。但患矮小症的患儿，骨龄发育比年龄要早或晚。因此，对孩子进行骨龄测试，是最可靠的监控办法。

骨龄反映人体骨骼生长发育的程度，是个体发育水平和成熟程度比较精确的指标，并且可以根据骨龄精确预测成年的身高。这种方法比较简单，只要到医院拍张X光骨龄片，就能了解儿童目前的发育状况、长高的潜力，判断还能长多高及最后能长到的高度。尤其是青春发育后期的青少年，若身材高度不理想，想知道还能长多高，或一些年龄大的青少年想增高的话，在治疗前一定要拍骨龄片，这样就可以知道自己骨骼到底是否闭合，以免骨骼闭合了还在盲目地用药增高，这样很难达到预期的效果。

对于身材矮小者，治疗越早，效果越好。大量研究表明，孩子年龄越小，骨骼的软骨层增生及分化越活跃，孩子生长的潜力及空间越大，对治疗的反应越敏感，生长效果越好。因此，家长要重视孩子的身高，如果发现孩子有身材矮小的迹象，一定要尽早带孩子去医院进行诊断和治疗。





Section 2. How to Grow Tall Quickly

二、快快长高的常识

人的生长是有规律的，只有了解身高的常识、掌握人体生长的自然规律才能最大限度地挖掘孩子的发育潜力，让孩子达到理想的高度。

◎ 怎样做可以让我长得高

身高不仅受到先天的影响，还会受不同环境的影响。饮食、运动、睡眠甚至压力等生活环境都会影响孩子的身高，而长高个的秘诀就是认真努力地改变生活环境、挖掘长高潜力。

➤ 正确看待遗传因素

父母或家族的身高对下一代的生长的确起着重要作用。一般来说，人的身高70%由遗传因素决定。目前，常用的预测下一代成年身高的公式算出来的是“遗传身高”，即只是预测一个遗传趋势。实际生活中，各人的情况差别很大，身高差别也很大。例如，姚明的父亲身高2.08米，母亲身高1.88米，根据公式，姚明的遗传身高应该在1.98~2.12米之间，但姚明却长到了2.26米。篮球运动员穆铁柱同样身高2.28米，但其儿女身高却与常人无太大差别。

由此看来，身高除了遗传因素外，后天的努力也非常重要。因此，我们应该正确地看待遗传因素。身材较高的父母，如果想要孩子长得比自己更高，不能单靠先天的遗传，还需要后天的锻炼，才有可能实现；而身材不高的父母，也不要灰心，身高不仅仅只限于遗传，通过合理的运动、膳食和生活习惯也可以让孩子长得比自己更高。

➤ 长高离不开营养素

营养专家研究认为，在影响身高的诸多后天因素中，营养是最重要的因素之一，其中有以下四大关键点是不容忽视的：

饮食均衡：人体的生长取决于所吃的食物质量，因此，若让孩子长得高，各种营养素都要均衡摄取，每天吃入食物的种类要有10~15种，以保证营养的丰富性。



200

190

180

170

160

钙质充足：钙是骨骼成长的基础。骨骼得不到充足营养，当然无法正常生长，更别提长个儿了。

蛋白质天天有：生长发育期的孩子，对蛋白质的需求量比成人高得多，如供给不足便会影响长个儿。此外，胶原蛋白和黏蛋白也是构成骨骼的有机成分。

铁、锌、铜不可少：人体对铁、锌、铜的需求量虽然不大，但却是不能缺的，如果缺了它们，孩子会出现各种问题。缺锌的孩子吃什么都没食欲。铁是合成血红蛋白的必需物质；铜是合成血红蛋白的催化剂，食物中供给铁、铜若是不足，必然使血红蛋白合成受阻，生长发育、智力发育、免疫功能等均会受到影响，孩子可能经常生病，进而影响身高！

→ 运动可以刺激骨骼生长

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，胃口也会格外的好，使得营养物质能够得到更好地吸收，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，也就保障了身高的增长。

特别要说明的是，不是所有的运动都有利于身高的增长，剧烈运动不仅不能促进长高，还有可能适得其反。过于激烈的运动会消耗营养，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。另外，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。所以运动要有选择、有计划。

→ 轻松愉快的气氛可促进成长荷尔蒙的分泌

精神舒畅才能刺激荷尔蒙的分泌，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，才能长高。

德国杜塞道夫大学卡尔基姆博士曾经说过“精神与肉体乃相辅相成”，所以，如果生理上希望增高，平常就要无忧无虑，不要老是担心长高的问题，只有集中精神，专心于学业及事业，全身的荷尔蒙和一切生理机能才会正常运作，身体和精神自然拥有朝气和活力，身高自然会达到最高的程度。相反，如果家庭不和睦，父母争吵成为家常便饭，就会导致孩子情绪压抑，经常愁眉不展，最后会妨碍孩子身体的发育，让孩子难以长高。



◎什么时候才能长高呀

骨骼的生长不是始终保持匀速，而是有时长得快，有时长得慢，有时又会暂停生长。骨骼生长有几大关键时期，如何把握孩子骨骼生长的最佳时期，及时补充骨骼生长所需的营养是值得家长关注的问题。

→ 快速增长期

出生前：在妈妈肚子里的宝宝，一过6个月，骨骼的生长就开始加速，有的宝宝还稍微提前一些。这段加速时间大约是2个月。到出生前的1个月，长骨（长高主要取决于长骨的生长发育）的生长停止。

出生后：宝宝出生后，骨骼的生长又开始加速了，一年的生长就会达到25厘米左右；在接下来的几年中，骨骼的生长依然较快，平均每年生长7~10厘米。所以当孩子进入小学时，身高都能达到100厘米以上。

青春期：孩子进入青春期的时候，骨骼生长再次进入加速期，尤其是长骨的生长，速度之快连孩子自己都不容易适应。在身体激素的作用下，骨骼的生长不断加速，每年的生长速度也不比幼儿期慢，甚至有的孩子在几个月里就会长之前一年才能长出的高度。所以家长很有可能会在某一天，突然发现孩子已经比自己高出一头了。

随着孩子身高加速增长，细心的家长会发现孩子的食欲大增，脾气也变大了，这些都是身体中的荷尔蒙在起作用。面对突然的变化，孩子们都会出现不安的情绪反应，家长则应该对孩子多鼓励、多关怀，及时地帮助他们答疑解惑，让他们尽快适应身体的变化，平稳地度过这一不同寻常的时期。

要让孩子长得更高，就要抓住生长的加速期，给孩子足够的营养，以满足生长的需要。对进入加速期稍晚一些的孩子，千万不能心急，更不能给孩子吃那些含有激素的食物，否则可能会抑制孩子的生长。

→ 缓慢生长期

骨骼生长的缓慢期一般出现在快速生长之前的一段时间，或是生长进入到即将结束的一段时间，这就是在孩子刚上小学的一段时间，以及上高中后的一段时间。

学龄期：孩子从出生之后就快速生长，骨骼在连续的生长过程中，也需要一段休养生息的时间，在休整时期积累骨骼下一次生长所需的营养物质，同时也加强骨骼的坚硬度，让孩子长得更结实健康。

对于刚上小学的孩子，家长应该给予他们合理的营养，让孩子进行适当的



锻炼，减少疾病的发生，为骨骼的快速增长做好身体方面的准备。

高中阶段：进入高中阶段，女孩子的骨骼发育减慢，发育早的孩子已经不再长个了。男孩子的骨骼生长也进入缓慢时期，下肢的生长由缓慢过渡到停止，而脊柱的生长还没有结束，但是生长的速度已经减慢了。在这一时期，家长要注意孩子身体的姿势。在经过了快速的骨骼生长之后，孩子的身体也出现了疲劳，坐的时间长了背就会弯曲，出现脊柱侧弯的现象，影响骨骼的继续生长。家长要经常提醒孩子，坐的时间长了，要起来活动一下。这个时期的孩子都在准备升学考试，功课比较重，一定要多注意休息，否则出现脊柱侧弯，会影响到孩子最终的身高。

在骨骼缓慢增长期，虽然生长缓慢，但还是在长的。要保证孩子骨骼生长平稳、安全、持续，对在骨骼生长缓慢的不同时期，家长应给予孩子有效的指导和关心，保持生长的平稳发展。

→ 停止生长期

当骨骼的生长将要结束时，骨骼两端的骨骺就会钙化成骨骼，当这一情况出现时，骨骼的生长就结束了，孩子的身高也就停止生长了。要想孩子长得更高，就要设法让孩子的骨骼延迟闭合。对绝大多数的孩子来说，骨骼的生长到一定时候都会停止的。

骨骼的生长，经历从快到慢，再从慢到快，然后再到慢，之后渐渐停止生长。家长在孩子骨骼生长停止前，应把握佳时机，让孩子的骨骼生长时间能够长一些。男孩子一般在20岁左右骨骼停止发育，女孩子一般在18岁左右停止发育。一般来说，孩子骨骼生长得越早，停止也就越早，骨骼生长相对晚的，停止得也相对晚一些。家长可以根据孩子骨骼生长的规律，在孩子生长的快速时期，让骨骼生长停止时间尽量延后一些。如果孩子的骨骼生长已经停止了，家长依然要给予孩子合理的营养，让孩子的骨骼长得更健康。骨骼长度的生长结束了，但是骨骼的强度还没达到足够的水平，孩子在运动的时候，还应该注意不要造成严重的损伤。

骨骼的生长一旦进入生长结束时期，家长也不要过度地给孩子补充营养，否则不仅会给孩子的骨骼造成危害，还会造成体重增加。





科学做运动，
不做小不点儿

Choose the Right Exercises
and No More Sherty!



运动可以刺激生长激素分泌，

像舞蹈、游泳、

各种球类、跳高跳远等。

跳跃和伸展运动都能很好地促进骨骼发育。

青少年时期是骨骼生长发育最迅速的阶段，

此时骨骼对运动的反应最为敏感。

在营养充足（特别是钙和蛋白质）的前提下，

进行积极的运动锻炼，能够显著提高骨密度，

对促进骨骼生长能起到事半功倍的效果。

坚持每天运动1~2小时，

可以让孩子长得更高。



一、不是所有运动都能长个

专家认为，动力性体育运动项目如田径、游泳、球类等，对长个子特别有利。一些静力性体育运动项目，如举重、举哑铃、竞技体操等，如果运动适当，也可以促进身高的增长。如果运动项目全面开展更有利于增高。

儿童、青少年的骨骼系统比较软弱，长期局限于一种运动项目，忽视对称性运动，易导致骨骼发育不平衡。全面锻炼，多做伸展肢体、弹跳的运动，适当开展一些力量性练习，可促使全身各处软骨的新陈代谢处于相对旺盛状态，全身就能匀称地生长发育，长成一个健康的高个子。

→增高运动

游泳、跳舞、打网球、徒手体操、排球、桌球、短跑、羽毛球等都是有利于增高的运动，这些运动要讲究技巧。

→抑高运动

这类运动不但对长高没帮助，反而会产生负面影响，如举重、机械体操、相扑、摔跤、柔道、划船、橄榄球等。

→增重运动

相扑、柔道、划船、摔跤、举重等均属之。由于做这些运动时往往全身要向上使劲，闭气且集中精神做动作，故大肌肉群异常肥大，体重也会上扬，所以相扑选手、职业摔跤选手的身材都相当魁梧，除了天生壮硕的体格外，食量大，并常用力，使得皮下脂肪异常发达。

→减肥运动

长跑、打网球、桌球、羽毛球、棒球等，一般人称为剧烈运动，似乎可减轻体重，然而这种观念是错误的。运动量大又剧烈则较难持久，因而减少的热量并不大。反而像慢跑、远足、游泳、登山、马拉松等运动，虽不剧烈，但热量消耗大，这些才是绝佳的减肥运动。

通过认识运动的效果，可以选择适合自己且有利于长高的运动。当然在进行运动时要讲究方法、制作出合理的计划，运动与休息要相互调和，这样才能促进人体正常发育。

二、增高锻炼法，长高更轻松

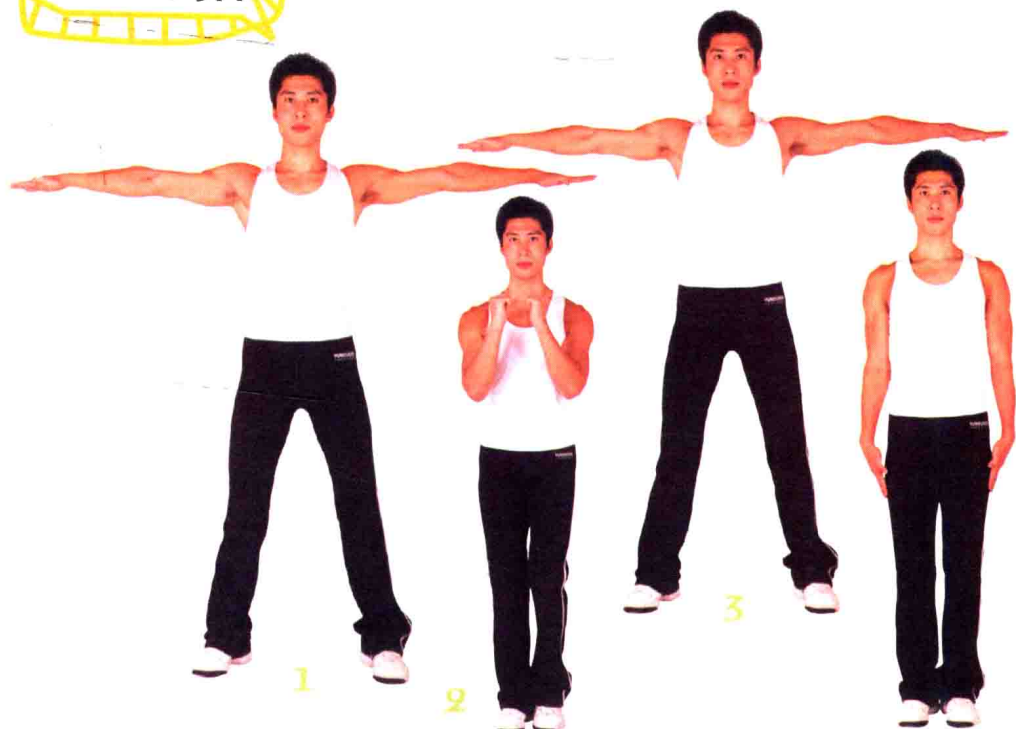
除了日常运动外，有没有专门针对增高的锻炼方法呢？下面将提供几种科学的增高操，选择自己喜欢的一套操，每天坚持练习，或将这些操轮流练习，不仅能增高，还能矫正身体，让体型更健美！

◎ 力学增高体操

第一节 1x8拍

预备

自然站立，身体挺直，两腿并拢，肩膀放松，双手在身体两侧自然下垂，手掌贴近大腿根部。



- 【1】双臂展开与肩平行，手掌心向下；同时双腿打开，略比肩宽。
- 【2】双臂弯曲收回至胸前夹紧，双手成拳状握紧；收回左腿，屈膝，向右膝靠拢。
- 【3】重复第二个动作。
- 【4】收回双臂，在身体两侧自然下垂，但要保持运动状态。

【5】双臂弯曲至胸前夹紧，双手成拳状握紧，身体往下蹲。

【6】放下手臂，双手保持拳状，直立身体。

【7-8】拍重复5~6拍的動作。

第一节 2x8拍



1~4拍连贯起来是往前踏步出拳的动作。

【1】右腿向前迈出第一步，手臂随脚步在身体两侧前后摆动，双手握拳。

【2】左腿继续向前迈出第二步，手臂随脚步在身体两侧前后摆动，双手握拳。

【3】右腿继续向前迈出第三步，手臂随脚步在身体两侧前后摆动，双手握拳。

【4】左腿向前踢出45度，脚尖下压；同时出右拳，左手收回腰间，保持拳状，拳心向上。

