

图书基本信息

书名：<<这样增高最有效.杨树文自然疗法绝学系列>>

13位ISBN编号：9787509148693

10位ISBN编号：7509148693

出版时间：2011-7

出版时间：人民军医

作者：杨树文

页数：154

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

许多青少年朋友为身高不够理想而烦恼。

杨树文所著的《这样增高最有效(修订版)》介绍的食物增高、睡眠增高、自我点穴按摩增高术、增高健身功和增高健身操等纯自然疗法，将帮助青少年增高，给他们带来幸福和欢乐。

《这样增高最有效(修订版)》内容丰富，通俗易懂，图文并茂，方法简单易学、安全实用，无任何副作用，增高效果显著。

本书适合6~25

周岁的男孩和6~23周岁的女孩阅读和学练。

小学生可在家长的指导下练习，从小抓起，增高健身效果会更好。

本书也可供广大专业按摩人员、医务人员参考和借鉴。

作者简介

杨树文，著名中医按摩专家，武术养生专家。

作者不仅继承了祖传数代的宝贵按摩经验，而且在40多年的实践中发扬光大。作者在中医点穴按摩增高、美容、减肥、增胖、丰胸、丰臀、催眠、保健和治疗病方面方法独特，疗效显著，被外国朋友称为“中国一绝”。

作者于1987年首创中医点穴按摩增高术和青少年增高自我练习方法，并且在实践中不断探索，1994年入选中国中医药出版社出版的《中国当代名医良药实用辞典》，并先后入选《中华当代名人辞典》《中国大百科专家人物传集》等辞书。中央人民广播电台，北京、海南、四川等省市电视台，中国台湾杂志《健康文摘》，以及《自然医学》《中国医药报》《中国青年报》《澳门日报》和发行世界150多个国家的英文杂志CHINA SPORTS等先后报道了他的事迹。

作者已出版著作14部，发表论文39篇。

书籍目录

第1章 浅谈青少年增高

- 一、人身高的基本常识
- 二、影响人体增高的因素
- 三、青少年参加体育锻炼有助于增高
- 四、有利于增高的体育锻炼项目
 - 1.全身伸展性项目
 - 2.全身性活动项目
 - 3.弹跳和下肢锻炼项目
- 五、良好的生活习惯有利于增高
 - 1.生活要有规律
 - 2.注意饮食营养
 - 3.心情舒畅,精神愉快
 - 4.平时坐、站、走、卧姿势要正确得当
 - 5.睡眠要充足
 - 6.多晒太阳
 - 7.不吸烟、不喝酒

第2章 睡眠增高

- 一、睡眠对人体健康的影响
- 二、睡眠对人体增高的影响
- 三、睡得好,才能长得高
 - 1.要按时睡眠
 - 2.夜晚睡前不要看有强烈刺激性内容的书刊和影视作品
 - 3.晚上最好不要喝茶,尤其是浓茶
 - 4.睡前喝一杯鲜牛奶
 - 5.睡觉时不要想任何事情
 - 6.最好仰卧睡眠
 - 7.入睡前最好练习“放松增高功”

.....

第3章 食物增高

第4章 自我点穴按摩增高术

第5章 增高健身操

第6章 增高健身功

第7章 怎样做增高记录

附录

章节摘录

版权页：插图：（2）夜晚睡眠比白天睡眠增高效果好。

日本医学专家经多年研究发现，夜晚睡眠比白天睡眠更有助于生长激素的分泌。

他们还把白天上学的高中生、大学生编成一组，为“白天组”，把夜晚上学的高中生、大学生编成另外一组，为“晚上组”，两组进行对比研究。

结果发现，“白天组”的平均身高显著高于“晚上组”。

这是因为“晚上组”的学生，晚上上课，睡得较晚，影响了夜晚睡眠的时间和数量。

正常睡眠节律被打乱，正常的生长激素的分泌也受到干扰，其正常生长发育也受到一定影响，因而影响到身体增高。

所以，青少年朋友要想身体增高，平时一定不要睡得太晚，特别是不要长期晚睡，以免影响增高。

（3）睡足8小时比睡眠不足8小时，增高效果好。

日本曾进行过一项调查，把学生和青年分成3组进行观察。

经常睡足8小时的为第1组，睡眠不足8小时的为第2组，睡眠不足6小时的为第3组。

结果发现，经常睡足8小时的第1组平均身高均高于另外两组。

由此看出，青少年要想增高，必须保证充足的睡眠，特别是要保证每天睡眠8小时以上，并且质量要好。

（4）白天参加体育运动或劳动，晚上睡后生长激素分泌量更多。

编辑推荐

《杨树文自然疗法绝学系列:这样增高最有效(修订版)》：食物增高增高健身功，睡眠增高增高健身操，自我点穴按摩增高术。
25周岁以下男孩和23周岁以下女孩只要认真按书，中方法练习，大都会取得满意的增高，健身和健美的效果。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>