第一图书网, tushu007.com

<<这样增高最有效.杨树文自然疗法绝学系>>

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

第一图书网, 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。

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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.多晒阳光
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

第一图书网, tushu007.com

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质量。
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。

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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