

<<增高>>

图书基本信息

书名：<<增高>>

13位ISBN编号：9787200050738

10位ISBN编号：7200050733

出版时间：2005-11

出版时间：北京出版社

作者：杨树文

页数：162

字数：100000

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>

<<增高>>

内容概要

许多青少年朋友为身高不够理想而烦恼。

本书介绍的食物增高、睡眠增高、点穴按摩增高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。

本书内容丰富，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25岁以下的男孩和23岁以下的女孩阅读和学练，也可供广大专业按摩人员、医务人员为他人增高按摩参考和借鉴。

这是一本写给25岁以下的男孩和23岁以下的女孩看的书，一本绝对让你心动的书，一本男孩女孩绝对不容错过的书。

本书将告诉读者朋友经常吃哪些食物有助于增高，怎样科学睡眠可以增高。

还介绍了自我点穴按摩增高术、青少年增高功和增高健身操等。

这些自然疗法可以帮助青少年朋友增高和健美身体，方法简单易学，安全实用，效果非常显著。

适合25岁以下的男孩和23岁以下的女孩阅读和学练，也可供广大专业按摩人员、医务人员为他人增高按摩参考和借鉴。

作者简介

杨树文先生是著名健康专家、高级按摩师。
他出生于武术和中医点穴按摩世家，毕业于北京航空航天大学。
从1987年至今，向国内外众多青少年传授增高方法，积累了丰富的临床实践和教学经验。
许多中外青少年习练增高方法，效果非常显著。

杨树文先生成绩斐然，中央人民广播电台

书籍目录

第1章 浅谈青少年增高 人身高的基本常识 影响人体增高的因素 青少年参加体育锻炼有助于增高 有利于增高的体育锻炼项目 良好的生活习惯有利于增高第2章 睡眠增高 睡眠对人体健康的影响 睡眠对人体增高的影响 睡得好,才能长得高第3章 食物增高 个子是“吃”起来的 人体需要哪些营养素 日常食物都有哪些营养素 最佳增高食物 食物增高注意事项 方便、理想的增高食品第4章 自我点穴按摩增高术 自我点穴按摩增高术的特点 自我点穴按摩增高术的原理 增高穴位 怎样取穴 自我点穴按摩增高术 注意事项 点穴按摩增高实例 增高者自我点穴按摩体会第5章 青少年增高功 青少年增高功的特点 青少年增高功的原理 腹式呼吸练习 静坐增高功 放松增高功 注意事项 增高者练功体会第6章 增高健身操 弯腰抬头操 抬足增高操 直膝跳高操 正压腿操 侧压腿操 增高者练习体会第7章 怎样做增高记录 做增高记录很有必要 怎样做增高记录 测量身高的时刻要相同附录1 《增高》读者来电来信摘编附录2 中医点穴按摩术后记

<<增高>>

章节摘录

书摘 良好的生活习惯有利于增高 青少年要想让自己个子长得高一些，除了经常参加体育锻炼外，平时还要养成良好的生活习惯： 1. 生活要有规律 日常生活中，一日三餐，定时定量，不要饥一顿，饱一顿，要劳逸结合，吃好休息好。

2. 注意饮食营养 生活中，注意饮食平衡，不挑食，不偏食，食物要多样化。

多吃五谷杂粮和肉、蛋、鱼、奶等有利于增高的食物。

(详见第三章食物增高) 3. 心情舒畅，精神愉快 生活中，不要为一些生活琐事烦恼不已，更不要为一些小事狂喜不已，平时要保持良好的心理状态，保持身心健康。

4. 平时坐、站、走、卧姿势要正确得当 青少年朋友平常要做到站有站样，坐有坐样。

不要养成低头弯腰走路、趴在桌子上看书写字等不良习惯。

5. 睡眠要充足 只有睡得好，睡得科学规律，身体器官才能得到充分休息，有助于身体机能的恢复，有利于身体增高。

(详见第二章睡眠增高) 6. 多晒太阳 常言道：“万物生长靠太阳。

”青少年健康成长更多离不开阳光沐浴。

平时要尽可能地多参加室外活动。

多晒太阳，这样不但有利于身体健康，而且更有利于身体增高。

7. 不抽烟喝酒 烟酒对人体生长、发育有百害而无一利。

香烟中的有害物质多达几百种。

特别是，香烟中尼古丁含量高，而尼古丁是致癌的物质之一。

酒的主要成分是酒精，酒精容易破坏骨细胞，减少骨细胞的增殖，使骨骼生长速度减缓。

当然，少量饮酒对成年人的健康有一定的好处，但对正在发育的青少年来说，即使饮用很少量的酒，也会影响到骨骼正常生长。

所以说，青少年朋友要想增高，最好远离烟酒。

如果青少年朋友觉得自身身高还不理想，不妨按照书中介绍的自我点穴按摩增高术、青少年增高功和增高健身操练一练。

这些中国传统的体育锻炼方法和医疗方法一定能带给你惊喜：取得理想的增高效果。

P8-10

编辑推荐

每一位男孩女孩认真习读《增高:写给25岁以下的男孩和23岁以下的女孩》，潜心习练增高方法，不长的时间便会取得令人瞠目结舌的增高效果。

一本绝对让渴望姚明式身高的帅哥们热捧的好书；一本绝对记渴望拥有魔鬼身材的美女们心仪的好书。

。

<<增高>>

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>