

<<二十三，蹿一蹿 - 你还能长高1>>

图书基本信息

书名：<<二十三，蹿一蹿 - 你还能长高10厘米>>

13位ISBN编号：9787802202603

10位ISBN编号：7802202604

出版时间：2009-6

出版时间：金阳洙、李钟均、崔亨圭、表宰焕 中国画报出版社 (2009-06出版)

作者：(韩)金阳洙等著  
千太

页数：207

译者：千太阳

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>

## 前言

8年前，能帮助青少年增高10厘米的“Kiness增高法”通过《赶超高个子》一书闻名于世，至今，已经有四万多名身材矮小的青少年朋友通过Kiness增高法成功解决了身高问题。

正因为效果显著，众口相传中，Kiness增高法已受到了广泛的认可与肯定，在公众的支持和鼓励下，我们在首尔及近郊、釜山、大邱、大田等大中型城市相继成立了多家Kiness成长中心。

我们发现仍有很多家长在为子女的身高问题费尽心思，他们虽然浪费了很多金钱和时间，却不得要领。

如果他们和那些每天络绎而来的数千名青少年一样，找到了Kiness增高法，或许他们就不会再有烦恼了。

在这里我们首先要提出一个观点，即：子女的身高并不完全取决于父母的遗传。

现实中我们经常会看到有些父母把孩子身材矮小的责任归咎于自己，其实这是毫无必要的。

根据一项研究结果表明，近年来孩子们的身高比父母平均高出10厘米左右。

这说明由于现代环境、营养、医疗等情况的变化，孩子的身高不再“天生注定”。

虽然人们对身高的重视等同于体重，但很多人却并不像了解减肥方法那样了解增高法则。

很多急于改变身高状况的朋友往往在尝试了一两种增高法失败之后就心灰意冷，不再相信身高能够后天改变。

那些不了解Kiness增高法的家长，为了解决孩子的身高问题，往往信赖不科学性的增高办法，比如，到医院为孩子注射成长荷尔蒙，或是到中医院为孩子抓所谓的“成长中药”。

而事实上他们哪里知道，因为成长荷尔蒙缺乏或遗传因子出现异常而导致的身材矮小的情况非常罕见，因此他们那样做只能是“对牛弹琴”，不得要领。

那样不仅会浪费大量金钱，更严重的是还会错过孩子长身体的最佳时机。

为了孩子的身高，为了孩子的成长，我建议大家都来看一看《二十三，蹿一蹿——你还能长高10厘米》这本书。

此书所倡导的Kiness增高法将带你进入一个全新的增高世界，多位医院院长亦会以多年经验现身说法，用一些通俗易懂的故事告诉你解决苦恼的身高问题的秘籍。

在改善成长环境，增强体质的前提下，Kiness增高法可使青少年每年的成长速度比自然生长速度提高30%以上。

这种方法适应于二十五岁以前，未完全停止成长的青少年。

希望本书能给那些因没有掌握正确的增高法而错过生长周期的人群，以及为矮小的身材而苦恼的人们带去一些安慰。

2006年11月 Kiness首席院长金阳洙

## <<二十三，蹿一蹿 - 你还能长高1>>

### 内容概要

如果改善成长环境，让身体变得强壮，那么跟自然成长相比，你还可以再长高30%。即使成长板被关闭，到成长期完全结束的25岁你也能增高。

健康是指所有方面都处于最佳状态（well-being）。

金阳洙博士主张的“成长期的well-being是增高的核心”这句话，值得我们去聆听。

对因垃圾食品、学业压力和不规则的睡眠而备受折磨的孩子们，这《二十三蹿一蹿你还能长高10厘米》很好地体现了“运动是补药中的补药”这个道理。

健康和睦是幸福家庭的出发点，为子女的健康和身高而烦恼的家长们，向你们强烈推荐这《二十三蹿一蹿你还能长高10厘米》。

## 作者简介

金阳洙，韩国延世大学硕士，高丽大学医学博士。

大韩体育医学会会员、韩国运动再活协会会员、韩国运动科学协会会员、大韩高血压学会·大韩糖尿病学会·大韩肥胖协会会员、韩国运动处方专家协会理事。

先后受邀在KBS第一电台的《东西南北》、《有问必答》、《健康365天》；SBS的《特级情报》、《好奇心天堂》；MBC《比萨的早晨》；EBS的《EBS文化中心》等多家媒体的各档节目出镜作专题节目，具有相当高的知名度。

近年来，他发表了《有益运动与有害运动》，《赶超大个子》等数部著作。

金阳洙现任Kiness株式会社法人、科学运动研究所所长、松都医院健身处方科科长、科学运动处方中心院长等职。

书籍目录

绪论何谓运动？

科学运动与人体身高之间的关系为什么有的人天天运动个子却长不高呢？

过量运动不利成长科学运动促使身体长高肌肉功能薄弱时如何恢复制定运动时间表科学运动的功效家庭助长运动通过“龙漫”健身器进行的成长运动第一章 Kiness增高法创造美好的世界身体是这样长高的“身高并非遗传”的真正含义Kiness增高法释义：成长精密检查步骤个子长高不是梦个子高矮影响交际早熟与晚熟导致身材矮小的原因发生了变化孩子们——未来的花骨朵的现状预测子女的身高从“三岁看老”到青春期的变化青春期身体能长多少？

唤醒成长遗传因子的Kiness增高法应该何时开始启动Kiness增高法？

早晚的身高有差异了解自己的生长曲线标准身高与体重的关系刺激生长板与生长激素分泌是身体长高的金钥匙事例1 我真的不喜欢矮小的身材事例2 Kiness增高法可改变日常习惯第二章 了解身材矮小的原因就有长高的希望身材矮小并不等同于侏儒！

第三章 了解个子长高的原理个子长高的秘诀是生长激素骨骼决定身高事例 有幸接触了Kiness增高法第

第四章 Kiness增高法实用大全食疗法睡眠法（熟睡）减压法事例1 月经不来也有烦恼事例2 重拾活力的孩子事例3 妈妈！

我也要长得像哥哥一样高！

事例4 食欲旺盛的孩子更容易长高事例5 我们需要科学运动第五章 科学运动的附加值远离肥胖饮食习惯对远离肥胖至关重要事例 我想身材变苗条些有效管理脊柱侧弯症事例 罪魁祸首是电脑游戏矫正弯曲的腿形告别遗传性过敏症事例 过敏现象消失了附录：名词解释性早熟症生长激素特纳斯综合病（遗传性侏儒症）生长板生长痛甲状腺机能低下症（hypothyroidism）

## 章节摘录

绪论何谓运动？

那么什么是运动呢？

首先让我们对运动做个初步分类。

根据目的不同，运动大致可以分为两种：【竞赛型运动】此类运动目的在于提高技能，最后达到娴熟的境界，要求运动员通过极限发挥高难度动作，从而在比赛中获得名次和观众的掌声。

【健身型运动】此类运动的目的很单纯，它的功利性很少，只要让参与者通过锻炼强身健体就可以了。

我们深入去研究这种划分，将会发现，虽然晨练、游泳和运动员的体育活动都可被称之为运动，但二者之间却是有着本质差别的。

运动选手从事运动是为了在比赛中赢得胜利，或者说它是一种生活方式与谋生手段，因此与其说它是运动，还不如说它是一种劳动。

然而全民健身的参与性体育活动，却不是为了获得名次和生活来源，所以它更加地随意和自由。

这种运动不需要像选手们那样拼命，只要适可而止就可以。

我们追求科学的运动状态，即所谓的科学运动。

科学运动既是一种循环又是一种信号。

说它是一种循环，是因为科学运动可以促进体内血液循环和淋巴循环；而说它是信号，则是因为它刺激神经组织，向身体所有脏器和组织发出指令，使之有条不紊地发挥自身机能。

科学运动能使身体保持一贯性，从而确保身体的健康。

缺乏运动会导致这种一贯性变得薄弱，进而身体出现异常，而表现在青少年身上最显著的特点就是生长缓慢。

所以希望自己或自己的孩子长高的人们，应立即重视起科学运动的特殊作用。

科学运动与人体身高之间的关系现代科技越来越发达，比如说对血液微量元素的研究吧，原来人们基本一无所知，然而现在却可以轻而易举地精确分析到血液的百万分之一。

以这种血液分析技术为依托，我们可以准确地测定出在运动状态下的生长激素的变化情况。

我们也许会产生疑问：为什么那些每天进行规律运动的职业选手的身高要高于普通的同龄学生呢？

研究者告诉我们，运动促进生长激素的分泌，同时还可以刺激生长板，加速骨骼的生长与肌肉蛋白的合成速度，使骨骼与肌肉共同发育。

近年来，医学界就运动与身体发育之间的关系展开了深入的研究与分析。

研究发现，人体内的生长激素的分泌情况是随着运动时间、强度、方法、运动时期和身体状况等多种因素的变化而随时发生变化的。

比如说当人们在进行剧烈运动时，荷尔蒙的分泌量就可高达正常状态下的25倍。

所以我们也可以说，运动促进生长激素的分泌。

运动在促进生长激素分泌的同时，还起到刺激骨骼韧带，加速身体骨骼成长的作用。

更重要的是，运动还可以促进构成肌肉的蛋白质的合成，进而使人体拥有一个健康、完美的身体曲线。

运动所带来的这些优势是其他任何增高法所不能带来的，比如说做拉伸胫骨增高术，看起来立竿见影，但却容易使肌肉韧带丧失伸展性，甚至可能导致后脚跟无法着地，最后变成靠垫着脚尖走路的残疾人。

而运动增高却不会带来任何的负面效果。

人体在充分运动之后，位于腰部与腿部末端之间的生长板就会受到刺激，这种刺激导致钙质吸收更强，进而促进骨骼发育生长，它与人体分泌的生长激素共同促进身体的生长发育。

换句话说，骨骼与肌肉的生长需要生长激素与刺激生长板的科学运动有机结合。

为什么有的人天天运动个子却长不高呢？

如果留心观察，我们会发现在那些每天运动的职业选手中，也并不是人人都是高个子的，其中也有很多因腰部与腿部的肌肉功能弱化而不长个的人。

## <<二十三，蹿一蹿 - 你还能长高1>>

这种情况，也是跟他们的运动有关的。

职业选手每天进行的体育训练都是一样的，如此一来，这些运动员就很容易进入身体局部运动过量的状态，过量的运动不但不促进身体成长，反而会对正常的生长发育造成不良的影响。

而对那些身体状况较差的人来说，如果在自身状况不好或体力还没恢复过来的情况下强行进行体育锻炼，也很容易造成局部损伤。

如果这种损伤频繁发生在腿部或腰部，就必然会对身体的成长造成负面影响。

一旦出现运动过量或身体不适，正确的方法应该首先进行恢复腿部与腰部正常机能的运动。

我们经常可以看到那些因腿部或腰部原因造成生长迟缓的人，一旦进行恢复腿部和腰部机能的科学运动，他们的生长速度很快就会恢复正常。

不久前，一位名叫庆民，有数年棒球职业运动生涯的高一学生找到Kiness体验中心。

他苦恼地向Kiness体验中心的工作人员倾诉说：如果两年来的生长迟缓现象还要继续下去的话，不如干脆放弃自己的棒球生涯算了。

编辑推荐

《二十三蹿一蹿你还能长高10厘米》:为了孩子的身高，为了孩子的成长，笔者建议大家来看一看《二十三，蹿一蹿——你还能长高10厘米》这本书。

此书所倡导的Kiness增高法将带你进入一个全新的增高世界，多位医院院长亦会以多年经验现身说法，用一些通俗易懂的故事告诉你解决苦恼的身高问题的秘籍。

增高10厘米，就能改变你的人生！

来自韩国最新的实用、科学、见效的增高指南！



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>