

## <<我要长高大作战>>

### 图书基本信息

书名：<<我要长高大作战>>

13位ISBN编号：9787530856581

10位ISBN编号：7530856588

出版时间：2010-10

出版时间：天津科技

作者：韩国增高专业网站The Body|译者:孙羽|绘画:(韩)江成勇

页数：137

译者：孙羽

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>

## <<我要长高大作战>>

### 前言

在今天，苗条的身材和高高的个子，已经成为了人们追逐的时尚。

孩子们对身高的关注，也远远超出了从前。

那么，究竟要怎么做才能长高呢？

我们每个人出生的时候，身高都在50厘米左右。

在之后的1年时间里，身高会增长25厘米左右。

满2岁以后，身高会再长高13厘米左右。

我们把这个时期叫做第一生长期。

经过这个时期之后，儿童的身高会长到88厘米左右。

只要没有营养失调等特殊的问题，一般的孩子在满2岁的时候，身高基本上差异不大。

但是，从2岁以后，到青春期，儿童会像大树一样，根据成长环境的不同，身高产生巨大的差异。

尤其是在身体急速成长的青春期，也就是人们常说的第二成长期，在这个时期如果多花一些工夫，个子就会长得更高。

## <<我要长高大作战>>

### 内容概要

虽然现在的孩子普遍比较高，但还是有很多孩子因为个子矮小而感到苦恼。

《我要长高大作战：儿童有效增高指南（亲子共读版）》针对这一问题为小朋友们介绍了简单、有效的长高方法，相信小朋友们只要按照书中的内容，从饮食、运动、睡眠、压力等影响成长的生活环境因素入手综合地进行判断，并养成良好的生活习惯，都可以发挥自己的成长潜力。

此外，书中还配有准确精美的插图，相信小朋友在获得长高的有关知识的同时也能感受到阅读的乐趣。

。

## <<我要长高大作战>>

### 作者简介

作者：韩国增高专业网站The Body 译者：孙羽 插图作者：（韩国）江成勇 韩国增高专业网站The Body，The Body公司通过网站，向小朋友和青少年介绍他们所需的成长管理课程。

TheBody的成长管理课程，包含符合生活环境的每日检测及24周课程，并通过影像资料来介绍帮助长高的运动，同时提供多种和长高相关的服务。

此外，他们还可以提供科学的量身定制的运动管理、营养管理、压力管理、睡眠管理等四种儿童长高所必须的有效的管理方法。

并介绍儿童长高过程中最为重要的生活习惯，全面地帮助小朋友们长得更高。

金阳秀，担任首尔定制运动研究所所长，毕业于延世大学研究生院，获得硕士学位。

并获得高丽大学体育医学专业博士学位。

担任韩国体育学会、大韩体育学会、韩国运动科学会、大韩高血压学会、大韩糖尿病学会、大韩肥胖学会会员，曾担任松都医院运动处方科科长，韩国运动处方指导专家协会理事。

沈正熙，毕业于淑明女子大学，获食品营养学博士学位。

现任忠清南道中部大学食品营养学科教授。

曾出任韩国营养体育大学营养师、中央大学医学研究所生活学教室研究员、财团法人运动处方协会讲师。

## <<我要长高大作战>>

### 书籍目录

第一个故事 快快长高的常识怎样才能长高个？

想要长高，为什么需要从现在开始？

如何正确测量身高？

是不是因为个子高，玩儿“斗鸡”游戏才总是赢呢！

长高的原理和长高的方法为了长高个，首先要做的事情是什么第二个故事 个子长高的运动马上就要考试了，落下一天不行吗？

有氧运动和成长体操成长体操01 伸展手脚运动成长体操02 伸展手脚运动成长体操03 弯曲单膝的抱腿运

动成长体操04 挺腰运动成长体操05 弯腿提臀运动成长体操06 一脚弯曲，一脚高抬运动成长体操07 弯

曲双腿，双手触膝运动成长体操08 伸直双腿，转动身体运动成长体操09 折腰运动成长体操10 跪地前伸

运动第三个故事 茁壮成长的饮食有助长高的食物，都是不好吃的东西吗？

有助长高的“餐桌”营养在我们身体内起到哪些作用？

常吃豆芽就会变得像豆芽一样又高又瘦吗？

什么食物让我变胖？

什么食物让我变瘦？

既能长高又能变苗条的方法所有蛋白质都是相同的吗？

第四个故事 有趣的长高游戏让我跳可笑的芭蕾吗？

长高的最大敌人——压力蹦极会长高个吗？

有趣的模仿游戏，是长高的秘诀吗？

消除压力的游戏体操游戏体操01 弓箭动作游戏体操02 三角动作游戏体操03 半月动作游戏体操04 大象

动作游戏体操05 飞机动作游戏体操06 小鱼动作游戏体操07 鳄鱼动作游戏体操08 蟒蛇动作游戏体操09

蚂蚱动作游戏体操10 休息动作第五个故事 嗖嗖长高的睡眠方法睡得晚就长不高吗？

睡觉有助长高趴着睡觉，会变得像驼背的老奶奶一样吗？

改变睡觉的姿势可以让个子长得更高第六个故事 每天长高的生活习惯小天终于懂事了！

长高的生活习惯第七个故事 帮助孩子长高的爸爸妈妈帮助我的孩子长高早上为孩子进行长高按摩长高的手部穴位按摩长高的指压法

## &lt;&lt;我要长高大作战&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：大家是不是也不喜欢被人叫做“小不点儿”呢？

好多游戏都需要个子高才能赢。

因为个子矮输掉比赛，真是太让人委屈了！

有的人对身高完全不在意，却能长得很高；可是有的人，不管为了长高做了多少努力，还是一点儿都没长高。

世界上再也没有比这更令人伤心的事情了吧？

难道为了长高，就一定要吃尽苦头吗？

首先，我们应该了解长高到底是怎么一回事。

只有知己知彼，在长高的过程中才能百战百胜。

这样才能长得高高的，让笑话自己的朋友们无话可说。

长高的原理长高到底是怎么一回事呢？

在我们身体的骨骼当中，长长的腿骨、腰骨以及骨骼间的肌肉如果不断生长，我们的身高就会不断长高。

在这些长长的骨骼末端，是负责制造骨细胞的部位。

我们将这些部位称为“成长板”。

成长板可以制造大量的骨细胞，促进骨骼的生长，让我们的个子长得更高。

但是，成长板生性懒惰，如果我们对它置之不理，它就不会制造出大量的骨细胞。

不过，我们的身体非常聪明。

为了能够让懒惰的成长板认真地工作，我们的身体为它们找到了一些好朋友。

这些朋友到底是谁呢？

在我们的身体中，有一种叫做“激素”的物质。

大脑位于我们身体的最顶端，来管理我们的整个身体。

大脑就像身体的首领一样。

但是它下达的命令，只有激素可以听懂。

激素在我们的体内四处巡视，像一个爱唠叨的大婶一样，四处传达大脑的指令。

于是，我们体内的肠胃等器官，就会按照激素传达的指令进行工作。

在这些爱唠叨的激素中，有一种专门负责催促成长板，让它尽快制造骨细胞和肌肉细胞，我们把这种激素称为“成长激素”。

前面我们所提到的青春期，也就是小学高年级至中学时期，正是成长激素分泌最旺盛的时期。

如果在青春期，我们体内分泌的“爱唠叨”的成长激素数量越多，我们就会比其他时期更加茁壮地成长。

长高的方法大家知道我们的个子是如何长高的吗？

位于我们骨骼末端的成长板可以制造骨骼细胞。

这些骨骼细胞聚集在骨骼末端，让骨骼变长，个子也会随之长高。

如果想让个子长得更高，就需要让成长板认真地工作，制造出更多的骨骼细胞，这样我们才能长得更高。

不过，前面我们已经说过，成长板非常地懒惰。

所以需要“爱唠叨”的成长激素，才能帮助它更好地工作。

此外，还需要大量制造骨骼时必须的钙质。

如果想要让成长板认真地工作，制造出更多的骨骼细胞，我们可以选择以下三种方法：第一·刺激成长板大家都知道门铃吧？

屋子外的人按了门铃之后，门铃就会发出响声。

屋里的人听到门铃声，才会打开门迎接屋外的人。

刺激成长板也是同样的道理。

如果经常刺激成长板，成长板就会制造出更多的骨骼细胞。

## <<我要长高大作战>>

更多的骨骼细胞附着在骨骼上，就会让我们长高。

因此，经常刺激成长板，就可以帮助我们长高。

第二·促进成长激素的循环为了让懒鬼成长板好好工作，就需要更多的“爱唠叨”的成长激素。

成长板受不了成长激素唠唠叨叨的催促，只能认真工作了。

成长激素在我们的身体中四处巡视，就像孙悟空坐着跟斗云四处游荡一样。

因此，如果我们的血液能够很好地在体内每一个部位循环，成长激素就有更多的机会和成长板相遇。

所以，为了让成长激素在体内更好地循环，就需要保证身体内的血液循环顺畅，这样就能让我们长得更高。

第三·摄取蛋白质和钙质成长板不能凭空制造骨骼细胞，就像我们在美术课上，想要做某些手工，一定需要材料一样，成长板在制造骨骼细胞的时候，也一定要有材料才行。

因此，为了能长得更高，就一定要摄取充分的钙质和蛋白质。

它们都是制造骨细胞的重要材料。

我们可以通过食物摄取蛋白质和钙质。

所以，在日常生活中，我们应该多吃含有蛋白质和钙质的食物。

## <<我要长高大作战>>

### 编辑推荐

《我要长高大作战:儿童有效增高指南(亲子共读版)》:定制运动中心院长金阳秀,中央大学食品营养专业教授沈正熙编审推荐韩国增高专业网站The Body为孩子量身定制的长高法想要长高应该怎么做呢? - 阅读高个儿博士的长高书!我长大后会有多高呢? - 通过预测身高公式进行计算!有没有帮助长高的运动? - 成长体操和游戏体操!吃了豆芽就能像豆芽菜一样又高又瘦吗? - 没错!有的食物能让人变胖,有的食物能让人变瘦吗? - 当然!蹦极能让人长高吗? - 这只是暂时的现象!想要长高,应该如何睡觉? - 绝对不能趴着睡!你知道长腿的秘密吗? - 充分伸展是长腿的秘密!潜在的身高? - 像寻宝一样找出潜在的身高!手脚大个子也会高吗? - 不完全如此!头发长就长不高吗?完全不是!赘肉会变成身高吗? - 说谎!



<<我要长高大作战>>

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>