

# 《你可以長得更高》

## 图书基本信息

书名：《你可以長得更高》

13位ISBN编号：9789577061225

10位ISBN编号：9577061222

出版时间：1996-7

出版社：暖流出版社

页数：228

译者：龔素萩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《你可以長得更高》

## 內容概要

解答你身高的煩惱，告訴你增高的方法

本書除了告訴你增高的方法之外，更可貴的是，作者川畑愛義博士從一萬多封讀者的來信之中，挑出其中較具挖根生的有關身高的疑問，一一詳細地為你解說。

本書所介紹的增高法，不但對身高，甚至對全身的發育、體力的強化、精神生活的提升，都有很大的幫助，讓你一舉數得。

# 《你可以長得更高》

## 作者簡介

(1905-2005) 京都大學醫學部畢業，主修醫學物理。1950年擔任京都大學教授。曾任日本生活醫學研究所所長、健康委員會主席，日本學校協會、京都衛星研究機構，京都大學名譽教授。2005年，死於肺炎，享年99歲。

## 書籍目錄

著者序

引言：增高全憑你的努力

川畑式身高增長法讓你升高了

解答你有關身高的疑問

促進身高增長的骨端軟骨構造

第一部：怎樣迅速增長身高

身高增長法——川畑式身高增長體操

身高增長法體操的卓越效果

確實實行只需八分鐘的體操

川畑式身高增長體操（附圖片說明）

身高增長法——川畑式五大營養食品

增長身高的四大必需營養素

鈣質是現代人最欠缺的營養素

蛋白質促進成長賀爾蒙的分泌

維他命有幫助蛋白質合成的功能

食物纖維改善胃腸機能

影響身高增長的五大營養食品

迅速增設的理想食譜

身高增長法——川畑式生活法

增長身高的生活法

正確的姿勢

以『正常步』步行

睡眠至少七小時

飯後躺十分鐘

身高增長法——川畑式精神衛生法

抱著明朗舒暢的心情過日子

排除妨礙身高增長的因素

身高增長法——川畑式八種腳長法

腳長自然能增長身高

唯一能增加腳長的川畑式

腳增長的可能性比身體大

實行腳長法

增加腳長的十二種生活習慣

治療腳的變形（O形腳、X形腳、扁平腳）

身高增長法——川畑式冥想法

消除對身高的自卑感

心因性壓力妨礙身高增長的原因

消除壓力的冥想法

冥想實踐法

冥想的醫學效果

第二部：解答你身高的煩惱

身高增長與運動的關係

增高運動就是川畑式體操

有氧運動要配合本身的體力

避免激烈運動

運動具備的胖不必減肥

腳疲勞就充分按摩

## 《你可以長得更高》

避免長時間連續運動

身高增長與營養的關係

鹽分攝取不可過高

米食和麵食配合食用

三餐用愉快的心情定食

細嚼慢嚥

吃飯不會發胖

甜食是增高的大敵

不要吃消夜

外食者要注意鈣與維他命的不足

不喝咖啡、紅茶

喝汽水不如喝水

身高增長與日常生活的關係

抽菸有害身高的發育

酒妨礙成長、損害肝臟

日光浴促進造骨作用

長時間站立時稍做紓解運動

使睡眠安穩的七種方法

至少連續七小時的睡眠

身高增長與身材的關係

川畑式體操使大腿修長

身高增加臀圍相對減小

增長肚子先增長頸椎

肥胖的人喝水減肥

身高增加手指自然增長

不必在意別人的眼光

身高增長與性的關係

即使第二性徵出現仍能升高

悲觀影響成長賀爾蒙的分泌

手淫不會妨礙身高的增長

身高增長與藥物及器材的關係

沒有可以增高的藥物

鈣片只是補充品

使用器材也無法升高

成長賀爾蒙侏儒症有效

身高增長與疾病、傷害的關係

骨折後仍能升高

慢性病容易妨礙身高增長

身高增長體操治療脊椎彎曲

風濕症者依情形練習體操

伏雷利希症候群極罕見

荷爾蒙異常也極罕見

# 《你可以長得更高》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)