

《如何让孩子快速长高10厘米》

图书基本信息

书名：《如何让孩子快速长高10厘米》

13位ISBN编号：9787564024338

10位ISBN编号：756402433X

出版时间：2009-7

出版社：北京理工大学出版社

作者：公隋

页数：241

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.tushu000.com

《如何让孩子快速长高10厘米》

前言

孩子是浪漫爱情的结晶，是绚丽生活的调和剂；孩子是父母最大的财富，是一个家庭的希望，更是一个家庭的未来，孩子的健康成长是父母最大的心愿。在孩子的健康成长过程中，身高是孩子生长发育的重要指标，也是人们关注的一个热点。您是否对自己孩子的身高不满，甚至黯然忧虑？而面对众多的增高方法，您是否又陷入迷茫？其实每个人都有各自不同的增高潜能，只是没有找到适合自己的方法而已，孩子的身高能否如意？怎样做才能让孩子长得更高一些？本书将为您提供专业的增高建议和指导。关注孩子的身高，就是关注孩子的未来。高挑的身材，是许多人追求的目标。很多父母对照着社会标准，观察自己孩子的身高是否正常。如果身高超过平均标准，就感到高兴，如果低于平均标准，或者比同性别、同年龄的儿童矮小，便忧心忡忡。矮身材的孩子也常常因此产生自卑感，从而影响身心健康，影响学习和个性发展。

《如何让孩子快速长高10厘米》

内容概要

《如何让孩子快速长高10厘米》讲述了：人是怎样长高的？人如何能长得更高？哪些疾病会导致身材矮小？营养、运动、睡眠及季节和身高有哪些关系？青春期发育和身高的关系是什么？应该采取哪些科学的诊断和治疗方法以及在诊断和治疗中应该注意到哪些问题？相信这些问题您都可以在《如何让孩子快速长高10厘米》中得到合理的解答。

《如何让孩子快速长高10厘米》

书籍目录

前言第一章 矮小，孩子成长的烦恼 身高的科学测量方法 如何预测儿童的成年身高 怎样才算身材矮小 身材矮小与饮食有关 如何预防孩子的“停止长高” 孩子身材矮小怎么办 身材矮小如何防治 怎样的姿势能使孩子显得挺拔第二章 解读身体生长的密码 儿童长高是有生长速率的 身高与骨骼发育的关系 儿童长高的关键时期 身高与遗传的关系 春天——孩子身高长得最快的季节 关注孩子的长高与发育征兆 儿童生长发育需要哪些营养素 骨骼成长少不了运动第三章 哪些因素影响了孩子长高 矮小症的原因有哪些 心理性矮小 内因性矮小 孩子早熟易致矮身材 压力过大影响儿童长高 紧张焦虑使女孩身材矮小 垂体性侏儒影响孩子长高 生长激素的作用 刺激性食物也会危害儿童长高 吃零食会影响生长发育吗 过早剧烈运动对儿童身高有何影响第四章 科学对待孩子的身高问题 身材矮小宜早治疗 身材矮小的孩子莫自卑 家长应该避免的误区 儿童不可乱服“增高药” 长高过程应注意的问题 孩子偏食怎么办 孩子长高应该补充的营养第五章 营养计划，打好长高的底子 均衡营养才能保证生长发育正常 蛋白质有哪些重要作用 儿童长高需要氨基酸 钙对孩子长高的作用 牛奶——人体长高的秘诀 方便、理想的增高食品 锌对儿童发育的重要性 长高少不了豆制品 对孩子有害的食品 儿童增高食谱第六章 运动计划，最有效的增高手段 促进孩子长高的运动项目 抬头法 跳绳运动长高法 力学增高法 长高锻炼法 直膝跳高操法 侧压腿法 增高体操法 放松增高法 静坐增高法第七章 环境计划，在潜移默化中实现增高 睡眠是长高的催化剂 通过心理调整实现长高 日光浴对钙的吸收 好心情有益长高 爱是一流的“增高剂” 良好的饮食习惯会使孩子受益终身

章节摘录

第一章 矮小，孩子成长的烦恼身高的科学测量方法对于3岁以下的儿童来说，应使用的测量工具是量床，采用的方式为测量卧位长，首先要脱去鞋袜，仅穿单裤（或不穿）。仰卧于量床底板中线上，测量助手扶住小孩的头使孩子脸朝上，两只耳朵在一水平线上，头顶接触头板。测量者应位于小孩的右侧，左手握住其双膝，使小孩的下肢伸直并紧贴量床的底板，右手移动足板，使其接触幼儿足跟。这时读取量床上的刻度，以厘米为单位，记录小数点后一位数即为身高数。双侧有刻度的量床要注意两侧读数一致。如果用无围板的量床或携带式量板，应注意足板底边与量尺紧密接触，使足板与量尺垂直，这样的测量误差会小些。对于3岁以上儿童和青少年测量身高时，可使用身高计来测量身高，测量时要脱去鞋袜、摘下帽子，立于木板台上，取立正姿势，两眼直视向前，胸部稍挺起，腹部微后收，两臂自然下垂，手指并拢，脚跟靠拢。脚尖分开约60度，脚跟、臀部和两肩胛间几个点同时接触立柱。测量者手扶滑测板使之轻轻向下移动，直到板底与头顶点恰好相接触，这时要注意的是：测量者的眼睛要与滑测板在同一水平面上，记下滑测板底面立柱上所表示的数字，同样以厘米为单位，记录小数点后一位数即为身高数。下面再介绍一下测量身高的一些方法和要求。

1.测量身高的方法和要求（1）测量方法：被测量者要脱鞋、摘帽，保持"立正"姿势站在身高计的底板上，脚跟、骶骨部及两肩胛间紧靠身高计的立柱上。测量者站在被测量人的左右都是可以的，将其头部调整到耳屏上缘与眼眶下缘的最低点齐平，再移动身高计的水平板至被，测量人的头顶，使其松紧度适当，即可测量出身高。（2）测量要求：身高计应放在地面平坦并靠墙根处，在每次测量身高时被测量者都要赤脚，并在同一时间（早晨更准确），用同一身高计，身体姿势前后应保持一致。每次测量身高最好连续测两次，间隔30秒。两次测量的结果应大致相同。身高计的误差不得超过0.5厘米。

2.测量上身长度的方法和要求（1）测量方法：被测量者坐在身高计的坐板上，头的枕部、两肩胛间的脊部和骶部三点应贴在身高计的立柱上。坐时头正直，眼平视，躯干挺直，两腿并拢，大小腿间保持90度的夹角，两脚踏在地面或身高计的垫板上，两臂自然垂于体侧。测量者应和被测者站在同侧，以便更准确地观察数据。（2）测量要求：被测量人头的枕部、两肩胛间的脊部和骶部三点应贴在身高计的立柱上。其他的操作与测身高的操作基本相同。

3.测量下肢长度的方法和要求（1）测量方法：被测量者两脚分开与肩同宽，站在平坦的地面上。测量左下肢股骨大转子上缘至地面的垂直距离，即是下肢的长度。（2）测量要求：测量人一定要摸准被测量者大转子骨上缘的部位。触摸时，先将食指、中指和无名指贴在被测量人大转子骨的部位，让被测量者屈膝抬起大腿，再直腿前后摆动几次，测量人就能准确地判断大转子骨（股骨上端随动作转动处）的上缘位置。测量的钢卷尺误差不得超过0.2厘米。

如何预测儿童的成年身高对于能长多高的问题，首先要有正确的科学认识。据有关数据统计，儿童的生长发育受遗传和环境因素的影响。遗传因素占75%，环境因素占25%，也就是说，遗传因素决定人体长高的潜力、幅度与极限。而遗传因素的潜力能否得到正确充分发挥有赖于各种环境因素，如营养、疾病、运动、睡眠、心理等，良好的条件促进儿童的长高，否则就生长慢。国内外研究学者根据这些基本原理，研究出预测儿童成年时的身高方法。孩子成年后的身高预测，就是利用青少年生长发育的规律性，并将遗传和环境等因素的影响考虑进去，选择各种公式对孩子的成年身高进行预测。这些预测公式是研究人员经过大量调查和对测量资料的统计学处理，并经较长时间的检验和修正之后方才正式使用的。这对文体部门合理挑选、培养人才；内分泌疾病的疗效观察及减轻儿童和家长的疑虑太矮或太高等方面，都有实际意义。目前较为成熟的预测方法有以下几种：

1.利用父母身高进行预测身高的遗传度为0.75，也就是说，成人身高的75%取决于遗传，仅25%取决于环境等因素。一般来讲，父母较高者，子女也较高；父母较矮者，子女也较矮。据此，子女的成人身高可用下列公式计算：儿子成年身高（厘米）=（父身高+母身高）÷2×1.08 女儿成年身高（厘米）=（父身高×0.923+母身高）÷2.2

2.利用儿童的年龄与身高进行预测英国学者根据长期追踪观察资料发现，儿童各年龄段的身高与成年身高之间有下列相关：出生时为0.27；1岁为0.67；2岁时为0.75；3岁时为0.79，4岁以后相关值不再增高。据此设计了以下公式：男孩成年身高（厘米）=1.27×3+54.9（厘米） 女孩成年身高、（厘米）=1.29×H3+42.3（厘米） 式中，H3为3岁时身高实测值（厘米）。另一位学者认为，大多数儿童2岁时的身高与成年身高之间有密切的联系，计算公式为：男孩成年身高（厘米）=0.545×H2+0.544×A+37.69（厘米） 女孩成年身高（厘米）=0.545×H2+0.544×A+25.63（厘米） 式中，H2为2岁时身高；A为（父身高+母身高）÷2。还有学者这样认为，预测女孩成年身高时，一定要把月经初潮年龄因素考虑进去。早熟女孩月经初潮来得早，尽管当时身高超过了同龄女孩，但成年身高却往往反比晚熟者要矮，

《如何让孩子快速长高10厘米》

所以女孩应采用下列公式： $HM=30.09-1.58 \times AM+0.983 \times HT$ 式中，HM为成年身高，AM为初潮年龄，HT为初潮时身高。

3.利用骨龄进行预测骨龄反映人体骨骼生长发育的程度，是反映个体发育水平和成熟程度比较精确的指标，根据骨龄能精确预测成年的身高，也是目前在医疗、文体部门应用最广的方法。这种方法比较简单，只要到医院拍张X光骨龄片，就能了解目前儿童发育状况、长高的潜力，判断还能长多高及最后能长到的高度，尤其是青春发育后期的青少年，若身材高度不理想，想知道还能长多高，或一些年龄大的青少年想增高的话，在治疗前一定要拍骨龄片，这样就可以知道自己骨骼到底是否闭合，现在不少青少年其实骨骼闭合了还在盲目地用药增高，这样很难达到预期的效果。利用骨龄这种方法，是指在医生的指导下计算出骨龄，然后把骨龄指标加入预测成年的身高的多元回归方程公式中，即可算出。怎样才算身材矮小由于人们生长环境各不相同，不同国家和地区的身高标准也不一样，对于不同年龄、不同地区的儿童、少年也有各自的标准。一般说来，身高低于同年龄、同性别、同地区、同民族儿童身高两个标准差（5厘米左右），即称之为身材矮小，另外，还可以根据孩子的身高增长速度来说，3岁以下婴幼儿增长速度小于7厘米/年；3岁~青春前期，增长速度小于3-5厘米/年；青春期增长速度小于5~6厘米/年，这些都属于身高增长缓慢，都可能导致身材矮小。在正常情况下，人的生长发育是有一定规律的。儿童及青少年正处于生长发育时期，婴幼儿期增长的速度较快，在13、14岁时又有一次较快的增长，成年以后体格变化较小。所以，关注孩子的身高要从小开始。经过大量的调查和科学的实践，致使孩子身材矮小有很多因素，例如遗传及体质因素对生长发育的作用；营养缺乏及代谢障碍如缺碘（地方性呆小病）、维生素D缺乏（佝偻病）、全身慢性疾病等；内分泌功能异常如生长激素、甲状腺激素及性激素等异常引起的生长发育障碍较常见，神经系统尤其下丘脑功能异常常引起生长发育障碍。不同的个体有其不同的原因，所以，如果发现孩子身材矮小，首先要把孩子带到正规医院，在有经验的医生指导下做检查，找到孩子矮小的病因。通常情况下，孩子身材矮小的病因主要有以下几种：（1）生长激素缺乏或分泌不足；（2）性早熟；（3）染色体变异性疾病（先天性卵巢发育不全综合征、21-三体综合征）；（4）小于胎龄儿生后延续性矮小；（5）骨骼发育异常；（6）原因暂时无法查明的特发性矮小等原因。基于以上的病因，目前，治疗身材矮小的方法有三大类：（1）补充生长激素；（2）中药制剂；（3）断骨延长术。

《如何让孩子快速长高10厘米》

编辑推荐

《如何让孩子快速长高10厘米》：您是否对自己孩子的身高不满，甚至默然忧虑？而面对众多的增高方法，您是否又陷入迷茫？其实每个人都有各自不同的增高潜能，只是没有找到适合自己的方法而已，孩子的身高能否如意？怎样做才能让孩子长得更高一些？《如何让孩子快速长高10厘米》将为您提供专业的增高建议和指导。关注孩子的身高，就是关注孩子的未来。

《如何让孩子快速长高10厘米》

精彩短评

- 1、这个里面的东西百度里都有，什么多吃含高蛋白的呀注意休息啊，不必买的
- 2、整体上可以，不过和大多数长高的书差不多，没有什么特别之处。
- 3、写的东西很多都是平常生活中都知道的，一般吧！
- 4、总体还可以，不过好多东西我都曾看过。
- 5、不错希望在实际中能用
- 6、还不错吧&…&…但是虽然有针对大龄儿童的方法，不过好像更适合准拔和准麻麻&…&…
- 7、网购几年了，我都没写过评论。这次实在是想写了。这本书满篇废话，有用的一些东西看着还像是抄袭的。书中很多地方语言的风格都不同，让我怀疑这是一本复制粘贴出来的书。居然它还是畅销书 . . .
- 8、是正品，很划算。
- 9、在实践中，希望有效果
- 10、可以，很多地方可以借鉴和操作。
- 11、买给妹妹的，但是书中内容其实网上也有很多。而且还有很多重复累述的部分。并没有特别独特的所谓增高秘诀。
- 12、刚拿到手，就被婆婆迫不及待的拿走了，看她看得这么认真，应该多少有点启示的吧，期待中。
- 13、翻了下，觉得不值得。
- 14、给孩子买的，不知书的内容如何。
- 15、因为孩子睡觉太晚，才买的这本书，书上写的很详细，吃什么了，做什么运动了，不错，要经常拿出来看看。
- 16、内容和大部分书差不多，没有太多新的
- 17、拿到手大概翻了一下，还不错
- 18、孩子到了该长个子的时候了，却又不喜欢锻炼，买了2本关于如何长高的书，希望孩子能看看，对长高有帮助。我也看看，督促孩子能按书上的方法锻炼。
- 19、这本书女儿很爱看，看完下决心一定按照书中的方法去做，给女儿看这本书比我劝她运动长高个的效果好多了。
- 20、现在的小孩子吃的东西都太好了，只长肉不太长个。这本书里有很多好的增高方法，值得一看。
- 21、这本书的内容在网上很多都可以搜到的，所以如果比较有空家长可以上网看，如果没有时间上网，买一本看看也是可以的。但是感觉里面的很多方法不能生搬硬套，要根据自己的实际情况进行。
- 22、这是一本适合于婴幼儿的书，与青春期基本没有关系。我正是看到了简介中“身高与青春期的关系”才购买了。买了后，发现原来不是那么回事。书中的内容并非来自于科学研究或者临床经验，我认为是来自于东抄西抄。这样的书不要钱给我，我都懒得看。所以强烈建议不要购买此书。
- 23、着本书 各位家长 如果不想你们孩子的前途那就一定要买了 当我看完 我真的感慨了。

以前为什么不检查 现在一身病 原来以前把现在当成以前的人也是这样。。

真的是 社会变了 生活也会变。。。

着书介绍得不错 全部看完。

有独特的介绍孩子。是怎么样的成长 还有其他孩子的经历。

- 24、写了蛮多生活里可以用到的长高方法。蛮好的。
- 25、里面有测量、预测、长高、食谱、有关食物、事例，很详细
- 26、没有意料外的惊喜，很多内容都是平时上网都看到的，当是资料归类吧

《如何让孩子快速长高10厘米》

《如何让孩子快速长高10厘米》

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.tushu000.com