

# 网传苦练瑜伽拉伸操能迅速增高 增高无门,修身有术

文、图: 今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 李玉婷 刘轶轩

穿衣打扮, 减肥瘦身, 几乎是每个爱美女生的必修课。而恰逢毕业季, 增高似乎比其他都重要——拍毕业照, “低”人一等; 求职时, 遭遇身高门槛, 被拒之门外。于是, 一套自称“瑜伽增高”的健身操受到热捧。

避开了药物的副作用, 躲开了仪器的风险, 这种快速增高的瑜伽操真的有效吗? 8月4日, 今日女报/凤网记者前往长沙兮一瑜伽馆, 请瑜伽教练为我们现场演示。

## 【实验课堂】

实验时间: 8月4日 实验地点: 长沙兮一瑜伽馆

对瑜伽能增高的说法, 志愿者小李和小陈都很有兴趣。

首先, 实验人员分别测量其身高。志愿者小李是名小个子女生, 经过测量, 她的裸高是159cm。另一名志愿者小陈是160cm。

在该瑜伽馆教练陈燕的带领下, 两名志愿者踩在瑜伽垫上尝试瑜伽拉伸动作。

教练现场示范: 张开双腿与肩同宽, 慢慢吸气收小腹, 扩大胸腔, 寻找脊柱向上伸展状态, 并且呼气保持脊背延长。逐渐以髋为折点, 身体向前向下延伸, 直至后背与地面保持水平。其中, 注意身体的重心向前, 双腿保持垂直于地面, 保持动作1分

钟。志愿者也跟着教练一起做同样的动作。在做拉伸动作时, 两人都感觉到腹部酸痛, 后腿部有较强的拉伸感, 脊柱有疼痛感。志愿者小李因为长期缺乏锻炼, 身体柔韧度不够, 疼痛感很明显, 很艰难地完成了拉伸动作。完成后, 她表示确实感觉自己“长高了”, 背挺直了, 整个人像被拉长了。而小陈也有相同的感受, 在做完后, 自己的脊柱好像变直了。

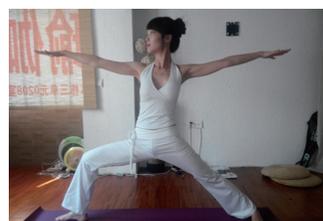
动作完成后, 实验人员立马测量两位志愿者的身高。结果小李由159cm增长至160cm; 而小陈还是160cm不变。

这到底是怎么回事呢?



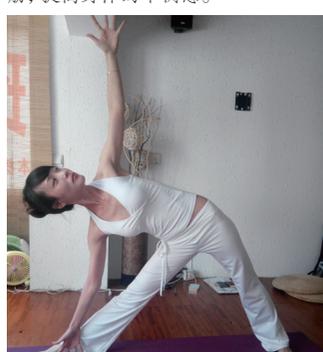
动作一: 猫式

作用: 滋养脊柱神经, 减少腹部多余脂肪, 加强卵巢子宫的健康。



动作二: 战士式拉伸

作用: 减少臀部和大腿多余脂肪, 提高身体的平衡感。



动作三: 三角伸展式

作用: 拉长腰线, 纠正腰部畸形。

## 【真相】

特邀专家: 刘金洋(中南大学湘雅医院脊柱外科副主任医师)

瑜伽增高, 其实是脊椎被拉直

类似的瑜伽拉伸动作, 实际上是借助外力的牵引, 让背部的脊柱陷入两旁的竖脊肌中, 使得肌肉包裹住骨头, 从而拓宽骨间隙, 以此来增加身高。按道理来说, 短暂性长高1—3cm都是很正常的。

不过, 因为每个人的骨骼发育情况不同, 长高的情况也会不同。所以, 两名志愿者不会都出现长高的情况。需要注意的是, 练瑜伽长高只是暂时性的, 因为身高会很快反弹到原本的高度。

## 专家帮帮忙>>

出镜专家: 陈燕(长沙兮一瑜伽馆教学总监)

增高无门, 修“背”有道

瑜伽主要调节人的中枢神经, 拉伸韧带, 伸展肌肉。从一定意义上说, 所有瑜伽都有修长身形的效果。不过想通过练瑜伽, 达到增高效果并不太可能。

虽说瑜伽不能增高, 但长时间练习瑜伽动作能拉伸脊柱, 让背部线条看上去更加挺拔, 长期如此, 就会让人看起来像是长高了一样。

在平常的生活中, 很多女生会因为坐姿、站姿不对, 从而导致脊柱弯曲。所以, 通过练习瑜伽, 可以让原本弯曲的脊柱得到拉伸, 将整个身体都向上伸展, 全身肌肉也得到了拉伸, 身姿更加挺拔。

需要提醒的是, 练瑜伽修身也不是立马有效, 熟悉一整套动作后, 体型自然会得到改变。

瑜伽虽好, 练习要有度

瑜伽动作对脊柱、腰、腿、膝关节等都有很大影响。如果是做规范的瑜伽动作, 可以塑造出完美体型。但一般情况下, 在做脊柱的拉伸瑜伽动作时, 最好是教练现场示范, 并及时纠正练习者的不当动作。如果是自己盲目练习, 很容易造成肌肉损伤。

需要注意的是, 练习拉伸动作时, 一旦感觉身体某部位出现异常疼痛, 要马上停止练习, 要量力而行, 不要为了追求短时效果, 就加量练习。

增高无门, 修“腿”有道

瑜伽动作都是一些拉伸动作, 能让腿部发育更好。像“风吹树式”、“擎天式”等动作, 腿部拉伸效果都很不错。

在平时就可以经常这样做: 缓慢而深长地吸气, 屏住呼吸。吸气结束时, 头部抬起并伸直。不需要停留很久, 便开始向后拉动双腿。向后拉到力所能及的最大限度, 这一动作可以使胸部、颈部和头部向上保持抬起。不过, 不要使膝盖离开地面。屏住呼吸, 保持上述姿势10秒钟呼吸, 与此同时, 头和胸部向地面放下。头部接触地面, 用一侧面颊贴地, 放开脚踝, 使其慢慢的还原到地面。休息几秒钟再重复此姿势。

## 沙坡头旅游线路推荐

- 1、《爸爸去哪儿》“亲子拓展”宁夏沙坡头双飞5日游
  - 2、《爸爸去哪儿》“夏令营”宁夏沙坡头景泰石林双飞5日游
- 报团咨询电话: 0731-82645670、13873187639  
自由行景区咨询电话: 15121951221  
沙坡头网址: www.spttour.com

世界沙漠地质公园 中国神奇的沙漠草原 电影《刺陵》拍摄基地 沙坡头的后花园

### 通湖草原

联系地址(ADD): 阿拉善腾格里沙漠经济开发区(距沙坡头26公里, 与沙坡头北区直线穿越沙漠距离8.3公里)  
联系电话(TEL): 15714839610 18995450860

地址: 中卫腾格里沙漠湿地公园西北角  
电话: 0955-7656446 7656111 网站: www.zwjds.com

● 国家生态旅游示范区 ● 国家首批5A级旅游景区 ● 全球环保500佳单位 ● 《爸爸去哪儿》特约拍摄基地

宁夏·中卫

# 沙坡头

SHAPOTOU



我们开通微信啦!  
扫一扫 有惊喜

# 爸爸去哪儿 就去沙坡头

快乐热线: 15121951221 (我要去旅游) 旅游网址: www.spttour.com