



这个夏天,全球顶级体育盛宴——东京奥运会让我们充分感受到竞技体育的魅力。一说到奥运会,一些“江湖传闻”层出不穷,比如:打篮球有助于增高;举重、深蹲使人变矮;踢足球容易腿短;花样游泳导致身材变形……这些你是不是已经信了很多年?事实真的是这样的吗?今天,福建医科大学博士研究生陈益欷、福建医科大学副教授王文祥将带我们一起走进真相。

被传了很多年! 打篮球能长高,练举重长不高? 长高个最完美的运动竟然是它

人的身高取决于什么?

事实上,人个子的高矮,约70至80%源于基因,剩下的20至30%取决于生长长期的生活环境。

目前多数的研究结果表明,运动对长高有促进作用,但并不是十分明显的决定性促进作用,但运动本身也不会让人变矮。

人体的身高实际上取决于骨骼的发育,更具体地说主要取决于下肢骨的长度,下肢骨两端有骨骺软骨,软骨细胞不断分裂、增殖、骨化,骨骼就逐渐变长,人的身体也就不断地长高。在成年以前,骨骺软骨细胞分裂增殖不断进行,骨骼就逐渐增长,如骨骺软骨完全被骨组织所代替,骨骺与骨干完全融合,骨骼则不再增长,儿童的身体就不再增高。儿童年龄越小,骨骺软骨增殖潜力越大,孩子长高的时间和空间也就越大。大多数情况下,男孩至18岁、女孩至16岁时软骨细胞就会停止分裂,生长停止。骨骺愈合,生长停止后,任何药物都起不到增高作用。

这些传闻你都信了吗?

打篮球有助于长高?

看到篮球运动员个子都是高高的,就认为打篮球让人长高?不是这样的!

事实上高个子的人打篮球时具有明显的优势,因此教练选队员时,更倾向于选个子高的。而也正是因为身高的优势,高个子的人会更倾向于打篮球。最终给大家造成“打篮球有助长高”这样的错觉。

打篮球跑跳动作较多,可以增强体内新陈代谢,有利于骨骼的发育,这对青少年长高会有一定帮助,但单纯的打篮球对身高的增幅并不大。

练体操、举重会让人变矮?

有的人认为,练体操、练举重会让人长不高,真的是这样吗?

竞技体操要求运动员灵巧多变、身轻如燕,这样

才有可能完成一些高难度的翻转动作;而且较小的体型,会使运动员的重心更低,站得更稳。体操教练倾向于选择矮个子、身材纤细的孩子进行培养。

体操运动员需要从小控制体重,在饮食方面有严格的控制。在这种情况下,个体营养满足不了运动消耗和生长发育所需,就可能会出现身体发育迟缓的情况。他们从小进行高强度的训练,过早过度的训练可能会对骨骼的发育产生影响,最终影响身高。

还有不少人认为举重运动员个子不高是因为举重压低了他们的身高。这一说法更是毫无科学依据。一项调查研究结果显示,我国85%的举重运动员的身高在其家族中最高。举重需要克服重力将物体举至头顶并保持平衡,矮个的人提升重物的垂直距离较短,所消耗的能量较小;而且身高偏矮,体型较粗壮的人,其重心较低,举起重物后,站得也就越稳。

踢足球会导致腿短?

足球运动员要求速度和腿脚敏捷,腿短者也更擅长足球的控制,所以足球运动员身高普遍比打篮球低,而并不是踢足球导致腿短。

同样的道理,花样游泳也不会导致身材变形。只有负重不均衡(单肩背包等)、过度负重或者坐姿不良才可能导致脊柱变形,如脊柱侧弯、驼背等。

为什么长高速度会变化?

人在不同的生长阶段,长高的速度是不一样的,即使是同一个阶段,速度也会快慢不一。有研究表明,孩子的成长发育存在三个黄金期:

婴幼儿期(出生至3岁),这时孩子的成长速度非常快,出生后第一年就可增长25厘米;儿童期(3岁至青春期),每年可长高5至7厘米;青春期,男孩身高可增长25至28厘米,女孩可增长20厘米左右。

因此,对于身高增长突

然加速或变缓,我们首先应考虑是否此时正处于这三个黄金期的过渡阶段。

如果身高突然出现增长缓慢甚至停滞,需要引起重视。孩子如果出现明显的生长迟缓,如生长曲线中的身高曲线一直持续下滑、青春期时每年增长小于6厘米等,应及时就医。内分泌障碍、营养不良、一些其他慢性病都会导致生长发育迟缓。

最完美的增高运动是它!

关于长高的运动,网上的建议很多,游泳、跑步、打篮球、蹲跳、引体向上……让人眼花缭乱。其实答案很简单,根据分组对比测试数据,安全系数很高的“完美的增高运动”就是跳绳!

虽然跳绳看似简单,但也是有技巧的,掌握以下的方法,会让增高事半功倍:

每天跳绳30分钟

研究发现,每天跳绳30分钟、连续跳20周,比没有跳绳的同龄人会高出1.5厘米。

跳得越高越好

跳绳过程中,肌肉收缩牵拉骨骼会使骨承受一定的压力和张力,动作幅度越大,对骨骼的压力和张力越大,会促进生长板的增生,加速骨的生长,最好距离地面10厘米以上,但也要注意不要受伤。

下午3至6点助长效果最好

此时孩子肚子已处于70%空的状态,相对低血糖及应激状态下,辅以进行跳绳运动,双重因素重叠,能在一定程度上,促使生长激素分泌形成一个分泌小高峰,而且还能促进运动当晚睡眠中的生长激素分泌。

提醒:体型较瘦小的儿童适合慢频率跳绳,短时间慢速跳,中间可以休息一下,多次循环,以运动后孩子不感到疲劳为限,跳绳时注意跳得越高越好;肥胖儿童适合快频率的跳绳,中间休息后继续循环快跳,每次运动不少于半小时。

据《武汉晚报》

相关链接

3种习惯 耽误孩子长个

家长喂饭喂太饱

“多吃饭,好长个”是很多家长的思维,每天端着饭碗追在孩子后面跑也就成了很多家庭常见的场景。事实上,这不仅造就了小胖子,还可能让孩子长不高。

研究发现,人在饥饿状态下,会促进脑垂体更多地分泌生长激素,可刺激儿童骨骼生长。吃得过饱反而会抑制生长激素的分泌,导致孩子长不高。因此,和大人一样,孩子的饮食最好八分饱。

孩子总是宅在家里

在车水马龙的钢筋水泥世界里,孩子们的休闲时间多数都是待在家中玩电子游戏或者看电视,晒太阳的时长大大减少。

而阳光中的红外线可使血管扩张,促进血液循环,刺激骨髓造血;紫外线可以杀灭皮肤和空气中的细菌病毒,加速体内维生素D的合成,改善血液中钙、磷代谢,促进生长发育,并能预防贫血和佝偻病。

因此,想让孩子快长个,多带他去户外吧,除了可充分沐浴阳光,跑跑跳跳既增加了运动量,也对骨骼发育十分有益。时间最好选在早上9点和下午4点,每天2个小时即可。

家长早上过早叫醒孩子

3周岁后开始上幼儿园,多数孩子都要和爸爸妈妈一样早早起床,这无形中影响了孩子的身体发育。因为研究发现,睡眠时生长激素的分泌比清醒时分泌得多。

所以要让孩子有足够睡眠,晚上提早在孩子卧室打开暖色灯,让卧室安静,给孩子快速入睡的环境。早上,不要让孩子和自己一起醒,计算好时间,尽量让孩子多睡会。

据《生命时报》

不同年龄段的身高有标准

根据中华人民共和国国家卫生健康委员会2018年发布的《7至18岁儿童青少年身高发育等级评价》,身高发育水平可以分为5个等级:参考下表中的数据,身高 $< -2SD$ 为下等;身高 $\geq -2SD$ 且 $< -1SD$ 为中下等;身高 $\geq -1SD$ 且 $\leq +1SD$ 为中等;身高 $> +1SD$ 且 $\leq +2SD$ 为中上等;身高 $> +2SD$ 为上等。

男生身高发育等级划分标准

单位:厘米

年龄/岁	-2SD	-1SD	中位数	+1SD	+2SD
7	113.51	119.49	125.48	131.47	137.46
8	118.35	124.53	130.72	136.90	143.08
9	122.74	129.27	135.81	142.35	148.88
10	126.79	133.77	140.76	147.75	154.74
11	130.39	138.20	146.01	153.82	161.64
12	134.48	143.33	152.18	161.03	169.89
13	143.01	151.60	160.19	168.78	177.38
14	150.22	157.93	165.63	173.34	181.05
15	155.25	162.14	169.02	175.91	182.79
16	157.72	164.15	170.58	177.01	183.44
17	158.76	165.07	171.39	177.70	184.01
18	158.81	165.12	171.42	177.73	184.03

女生身高发育等级划分标准

单位:厘米

年龄/岁	-2SD	-1SD	中位数	+1SD	+2SD
7	112.29	118.21	124.13	130.05	135.97
8	116.83	123.09	129.34	135.59	141.84
9	121.31	128.11	134.91	141.71	148.51
10	126.38	133.78	141.18	148.57	155.97
11	132.09	139.72	147.36	154.99	162.63
12	138.11	145.26	152.41	159.56	166.71
13	143.75	149.91	156.07	162.23	168.39
14	146.18	151.98	157.78	163.58	169.38
15	147.02	152.74	158.47	164.19	169.91
16	147.59	153.26	158.93	164.60	170.27
17	147.82	153.50	159.18	164.86	170.54
18	148.54	154.28	160.01	165.74	171.48

注:SD为标准差,“中位数”表示人均水平

根据上述数据,男性身高在8、12、15、18岁时不低于124.53、143.33、162.14、165.12厘米,女性身高不低于123.09、145.26、152.74、154.28厘米都算在正常范围内。