

中國青少年個子長得最快

11月7日，一項由英國帝國理工學院牽頭的最新研究成果，發表在權威醫學雜誌《柳葉刀》上。其顯示，在1985~2019年這35年間，中國人變得越來越高，19歲男性的平均身高增加了8.1厘米，增幅全球第一；女性平均身高增長6.1厘米，增幅全球第三；男女性身高均為東亞第一，追平甚至超過了南歐的葡萄牙、意大利和西班牙等國。

發育加速與改革開放同步

新研究分析了1985~2019年的2000多項相關研究，涉及全球6500多萬名5~19歲兒童青少年，結果發現，中國19歲男性平均身高為175.7厘米，女性平均身高163.5厘米，高于日韓。

不過，受到各種內外因素影響，我國青少年兒童的身高曾在很長一段時間低於日本。2016年，帝國理工學院與世界衛生組織合作開展的研究顯示，1896年時，中國18歲男性的平均身高僅為161厘米，女性為150.2厘米。後有學者將1979~2000年中國全國兒童青少年的身高資料，與相應年代的日本兒童進行對比。結果發現，20世紀70年代，兩國兒童身高差值最大；20世紀80年代以後，差距開始逐漸縮小；2000年時，中國兒童平均身高僅比日本低1.73厘米（男）和0.78厘米（女），且女童部分年齡組身高已與日本女童相同，甚至更高。

國家兒童醫學中心首都醫科大學附屬兒童醫院兒童慢病管理中心主任米杰說，我國青少年生長發育加速，主要從1978年改革開放後開始。2000年國民體質監測是新中國成立以來第一次規模最大、覆蓋人群最廣的相關統計監測，涉及30餘萬名兒童青少年，其數據顯示，17歲城市男生平均身高已達172.8厘米，比1979年增高4.2厘米。

日本兒童的生長發育加速期出現在二戰後的30年間，青少年平均身高增幅達到每10年2.8厘米，被譽為“人類生長史上的奇蹟”。從近35年的數據看，我國已經復制了這個奇蹟。在某些年齡段，甚至超越了這個奇蹟。近些年來兒童身高免票綫的不斷調高，就證明了這一點。2010年前，兒童票和成人票的身高標準綫分別是1.1米和1.4米；2010年10月，兒童票身高標準的上限和下限都提高了10厘米，達到1.2米~1.5米；2018年下半年，不少省市開始出臺新規，將兒童免票綫“長高”至1.3米，山東青島等部分地區甚至達到了1.4米。



營養改善釋放了生長潛力

遺傳和環境因素共同決定一個人的身高，但遺傳作用高達60%~80%。比如，緯度較低的東南亞國家，居民大多比較矮；歐洲居民身高也以南歐最矮，西北歐更高。也就是說，排除人種差異後，在溫度適宜、緯度合適地方的人，身高就會高些。從地理環境來看，我國人群身高的遺傳條件相對較好。

如果說遺傳因素是身高的基礎，環境因素就是“助力器”。帝國理工學院此次的新研究發現，兒童青少年的身高明顯受到飲食質量的影響，各國因營養水平不同導致的國民身高差，最大可達20厘米。

華中科技大學同濟醫學院附屬同濟醫院兒科醫學系主任羅小平解釋說，良好的生活環境可以把遺傳潛力發揮到最大。比如，發達國家經濟條件優越，兒童營養跟得上，不利因素干擾較少，可使身高發育的遺傳優勢充分發揮；經濟條件較差或者不均衡的發展中國家或地區，兒童更易營養不良，身高遠遠不能達到遺傳潛值。我國兒童青少年身高快速增長的原因亦在於此。米杰說，生活質量的提升，醫療保健服務和營養水平的顯著改善等，使得我國兒童青少年的發育潛力得到了巨大釋放。

身高和體重需協調增長

盡管我國兒童青少年的平均身高實現了快速

增長，但同時，城鄉差異及營養攝入不均問題依然存在。《柳葉刀》的研究結果顯示，在過去35年間，中國19歲男性的身體質量指數（BMI=體重（千克）除以身高（米）的平方）增加了4，女性增加了2，分別達到23和22。該指標雖然仍處於18.5~23.9的正常值範圍內，但羅小平提醒，鑒於城鄉青少年的身高差異，這一數據意味着，農村營養不良和城市營養過剩的問題，很可能同時存在。

比如，在經濟條件不好的農村，孩子因營養不良造成矮小的比例仍然不低，而短期營養改善的不得當，也會導致身高變化不大、肥胖率却快速上升的情況。在城市地區，因偏食及不良生活習慣，2%~7%的孩子會出現身體消瘦及矮小，但更嚴重的是超重、肥胖和性發育提前等問題。因此，兒童生長發育應當從身高和體重等多方面進行綜合管理，建議從四方面抓起。

5歲後至青春期每年長高5厘米以上。每年至少應有一次準確的體格測量，5歲以上孩子每年身高增長至少要在5厘米以上。若低於5厘米，建議盡早去兒科內分泌專科諮詢檢查，明確是否存在生長或發育偏離。

身高增長要大于體重漲幅。家長可以根據《中國學齡兒童膳食指南》要求，每天讓孩子攝入300毫升奶或相當量的奶制品，多吃綠葉蔬菜和豆類食物，不偏食或暴飲暴食。營養改善的最好結局是體重和身高同步協調增長，但應保證身高增長大于體重漲幅。

運動促進身高發育。運動能促進兒童骨礦量積累和良好骨密度的形成，從而助推身高發育。彈跳運動（如跳繩、跳高、跳遠和跑步等）有助於活動四肢，伸展運動（如引體向上、仰臥起坐、前後彎腰和體操等）有助於脊柱和四肢骨的伸展，全身性運動（如籃球、排球、羽毛球、足球和游泳等）有助於全身骨骼的伸展延長。兒童青少年要保持每天至少1小時的戶外運動，運動形式可多種多樣並達到中等強度。

睡眠時間應超過8小時。生長激素主要在夜間分泌，因此睡覺過晚、過少，或質量較差，都會影響身高發育。建議每晚10點之前入睡，3~6歲最好保證10~12個小時的睡眠時間，小學或初中生為9~10個小時，高中生為8~9個小時。

跪坐，時刻都在養氣



門診中，一位患者問我：“我在電視上看到跪膝走路的方法對腎有幫助，自己在家試了試，覺得效果還行，這是為什麼呢？”我想了想回答道：“可能是跪坐會刺激足陽明胃經，經常這樣，胃口好了，身體自然強壯了。”

一個周末的上午，我有意跪坐在沙發上看書，忽然茅塞頓開。跪坐時，我感到比平常坐時吸氣更多、更深長，並且呼氣減短。中醫認為，腎主納氣，祇有腎精充沛，呼吸才能深長。比如，站樁練的就是一股氣，主要是為了氣沉丹田。

中醫認為，人體之氣，如果藏多用少，生命就會“保持精力”，生機勃勃，跪法就是引血下行的絕妙方法。一般情況下，人體的氣血不易一下子引到腳底，那就先引到膝蓋，膝蓋氣血足，離腳底也就不遠了。中醫認為，“膝為肝之府”，說明跪坐能大補肝氣。同時，跪坐方法妙就妙在把氣養在了日常生活中，不用專門抽出時間，隨時隨地都可以做，可謂無為而為。這又讓我想到日本人長壽可能與跪坐有關，因為他們無時無刻不在養氣。有報道指出，沒有發明椅子之前，醫療資料中竟找不到肥胖癥、腸胃病的記載。

這麼簡單的方法，看電視、讀書、和家人聊天時隨時做就能起到養生保健的作用。具體方法是：兩膝著地，小腿貼地，上身挺直，臀部坐在小腿及腳跟上；跪坐時不要將全身的重量坐落在兩腳上，而是用兩腿肌肉出力將身體微微撐起，使臀部與兩足之間有一張紙的間隔；跪坐時，脊椎要挺直，身體感覺是微浮起來的，這樣不會傷到膝蓋。

河南省中醫藥協會養生保健分會副會長呂沛宛



高跟鞋給女性帶來4種傷害 做好3個細節能“自救”



在擁擠的地鐵，繁華的商場，高檔的寫字樓……高跟鞋都是女性出行中必不可少的搭配，然而它卻隱藏着諸多健康危害。

印度新德里英迪拉試管嬰兒醫院研究發現，愛穿高跟鞋的少女日後容易產生子宮問題。美國一項研究表明，長期穿高跟鞋會觸發輕度炎癥，引發一系列疾病，甚至增加患癌風險。

高跟鞋帶來4種傷害

現代高跟鞋的設計越發大膽前衛，款式各異，尖頭鞋、魚嘴厚底鞋、坡跟鞋、馬蹄鞋等層出不窮，鞋跟的角度也越來越大，腳踩20厘米的“恨天高”也十分常見。但不變的是，仍以“高”“細”為美，且越來越受歡迎。

調查表明，英國女性所穿的高跟鞋高度為全球之最，平均高度為3.3英寸（約8.38厘米）。其中，10%的英國女性一周中至少三天穿高跟鞋。

美國足外科協會的數據顯示，73%的女性已經患有與高跟鞋有關的疾病，但42%的女性表示她們不會因為穿高跟鞋不舒適，而放棄高跟鞋。

高跟鞋為女性的美麗加分，但背後却有損害健康的代價。

傷關節。美國北卡羅萊納大學生理學專家們研究表明，穿高跟鞋時間久了，會減損肌肉力量，造成損傷。

鞋跟越高，前腳掌承受的壓力越大，重心不平衡，會造成腳踝扭傷變形；腳拇指受到鞋口的擠壓，易出現甲溝炎、拇指外翻、腳底雞眼等。

此外，足跟部與地面的接觸增加，小腿肌肉和跟腱處於短縮狀態，久而久之，會出現跟腱攣縮等。

傷腰。穿上高跟鞋後，腳後跟墊高，人體祇有盡力向後傾斜，才能保證身體的平衡。由于重力因素，會給人的踝骨和膝蓋增加負擔，容易造成腿部和骨盆的肌肉疲勞。

這種情況下，骨盆的前傾也會進一步增強，人體的重力線會通過骨盆的後方，從而使得人的腰部為支

撐體重而增加負擔，隨之後伸增強。

長期如此，會造成腰背部肌肉過度收縮，腰椎小關節和關節囊會處於緊張狀態，易發生腰肌勞損，引起腰痛。

傷子宮。鞋跟過高扭曲了人體自然體態，姿勢的變形進一步影響到人體各系統器官，包括女性的子宮和生殖系統，從而降低了受孕幾率。

尤其是剛進入青春期的女孩子們，足骨、骨盆、脊椎發育還不成熟，長時間穿高跟鞋時，這些部位受到外力的負面影響更大。

引發炎癥。由于長期的摩擦，穿高跟鞋的確會造成局部的炎癥反應。

高跟鞋可能會對泌尿系統、生殖系統等產生影響，但對運動系統危害最為嚴重。

穿高跟鞋要限時限高

高跟鞋是美的一種象徵，在重要場合，需要它來點綴。為減少高跟鞋給身體帶來的損傷，應記住以下原則。

選購合適的高跟鞋。鞋跟高度最好在3厘米到5厘米之間；選購鞋頭較寬鬆和鞋跟較粗的高跟鞋，使壓力盡量平均分布。

前腳掌的位置最好有用來緩衝的軟墊，如果沒有，可在腳前掌或腳跟處放置軟鞋墊，減少腳底受壓。

合理控制穿鞋時間。盡量少穿高跟鞋，每天穿高跟鞋的時間控制在3個小時以內。

正在發育中的女孩，或者有腰部基礎疾病的患者，尤其是腰椎間盤突出癥患者，最好不穿。

對需要在工作場合常穿高跟鞋的人來說，可在辦公室備一雙舒適的平底鞋，與高跟鞋交替穿著，讓腳部偶爾放鬆。

適當按摩。一天下來，可以給足部做一些按摩。比如，用手搓按腳部的疼痛部位，或者使勁勾腳背，膝關節盡量伸直繃緊，感覺到跟腱循序漸進地被拉伸，建議持續5分鐘左右。