

打篮球真能长高个子？练举重长不高？



人的身高取决于什么？

事实上，人的高矮，约70%到80%源于基因，剩下的20%到30%取决于生长期的生活环境。目前多数的研究结果表明，运动对长高并没有明显的促进作用，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，更具体地说是长骨的发育。在长骨的末端存在骨骺板。骨骺板里面的软骨细胞会在生长激素的作用下，不断增殖并逐渐骨化，从而使长骨得到加长。如此反复，长骨越来越长，身高也越来越高，直至骨骺线闭合，长骨不再增长，人的身高也就基本定型。

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？其实不是这样的。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。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的帮助，但单纯地打篮球对身高的增幅影响并不大。

练体操、举重会使人变矮？

有人认为，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要求。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等情况。他们从小进行高强度的训练，过早过度地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；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。

踢足球和花样游泳不影响身高

足球运动员要求速度和腿脚敏捷，腿短者也更擅长对足球的控制，所以足球运动员身高普遍比篮球运动员的身高矮。这并不是踢足球导致腿短。同样，花样游泳也不会导致身材变形。只有负重不均衡(单肩背书包等)、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)。

不同年龄段的身高标准

根据中华人民共和国国家卫生健康委员会2018年发布的《7~18岁儿童青少年身高发育等级评价》，在8岁、12岁、15岁和18岁时，男性身高分别不低于124.53厘米、143.33厘米、162.14厘米、165.12厘米；女性身高不低于123.09厘米、145.26厘米、152.74厘米、154.28厘米，都算在正常范围内。人体在不同的生长阶段，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，孩子的生长发育存在三个黄金期：婴幼儿期(出生至3岁)，出生后第一年就可增长25厘米；儿童期(3岁至青春前期)，每年可长高5厘米到7厘米；青春期，男孩身高可增长25厘米到28厘米，女孩可增长20厘米左右。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。

父母个子矮，孩子该如何“逆袭”？

遗传只决定身高增长的潜能。在骨骺线闭合前，营养代谢、运动、睡眠等多方面都可以对身高造成影响。饮食要营养均衡。三餐做到荤素搭配，为孩子提供充足的能量、优质蛋白以及各类维生素、矿物质。适当的补钙可以促进身体发育，但补钙过度也会造成骨骺线闭合，导致发育迟缓。坚持体育锻炼。在骨骺线闭合之前，科学的体育锻炼可以增强体内新陈代谢，促进血液循环，有利于骨骼的发育。作息规律。在机体进入深度睡眠以后，生长发育所需的生长激素分泌旺盛。青少年每天应保证拥有8小时到10小时的睡眠时间。综上所述，决定身高的因素主要有两个：遗传因素和后天的成长环境。

据“科普中国”

原来如此

01

鸟类为什么经常在凌晨歌唱？

唱歌的往往是雄鸟，为了获得异性的青睐。在求偶时，鸟类倾向于尽自己最大的努力，唱出最响亮的歌声，以此来表示自己值得交配。由于雄鸟唱歌会消耗大量的能量，而且歌声越响亮，消耗的能量越多，因此只有在食物充足和雄鸟健康的前提下，才能歌声响亮。雄鸟之所以选在凌晨歌唱，是因为那时气温较低，雄鸟也是刚起床。在这种条件下唱歌，更能展现它们强健的体魄。还有一个原因就是环境安全且清静。凌晨的天依然很黑，不利于掠食者捕食鸟类。再加上大多数动物还没醒，噪音较少，从而使得它们歌声清晰、响亮。

02

电脑里的广告弹窗能删掉吗？

不知道大家有没有碰到过这样的情况，当你在正常使用电脑时，突然会在屏幕中央或是屏幕侧边出现一个广告弹窗，关了之后几个小时后又会弹出来。这种软件一般是未明确提示用户或未经电脑用户允许的情况下，在计算机或其他终端上自动运行。多数时候是在你下载某些软件时一并被捆绑打包下载的。它是为了进行广告投放和推广，让你的浏览器强行跳转到广告页面。这些软件删不掉吗？不一定。如果是初级难度，只需要打开“控制面板”，找到“安装和卸载程序”，删除它即可。如果这类软件是隐藏在某个软件的背后，那么可以进行人工删除：在弹出广告页面的时候先不要关闭，而是按住Ctrl+Alt+Delete，打开任务管理器，从“进程”中找到这个广告软件，右键点击“打开文件位置”，然后手动删除该软件即可。对于比较强硬的，就必须要打开电脑安全模式，启用管理员权限才能进行删除了。

03

长颈鹿的脖子为什么这么长？

长颈鹿是世界上最高的陆生动物。最高的雄性长颈鹿高达6米，长脖子使它们显得格外高大。按照达尔文自然选择学说的理论，长颈鹿的祖先有的脖子长些，有的脖子短些。在缺乏青草的时期，脖子长些的长颈鹿能够吃到树叶，得到充足的食物生存下来，繁殖后代。而那些脖子短的长颈鹿因为吃不到食物，就被饿死而淘汰。就这样，经过漫长的年代，长颈鹿就成了现在的样子。据“大科技”

今世缘 婚介

地址：沧州市针织一厂院内
(市政府对过)
解放西路46号
电话：15530745006

优秀征婚女士

- 1号 未婚 22岁 1.65米 大专 肤白纯真 文静善良
- 2号 未婚 25岁 1.70米 大专 公司职员 文雅漂亮
- 3号 未婚 27岁 1.70米 本科 事业单位 美丽雅致
- 4号 未婚 28岁 1.68米 大专 行政部门 肤白典雅
- 5号 未婚 28岁 1.73米 本科 事业单位 漂亮极致
- 6号 未婚 29岁 1.64米 研究生 大夫 文静秀丽
- 7号 未婚 31岁 1.72米 本科 大夫 清纯靓丽
- 8号 未婚 30岁 1.65米 研究生 北京央企 文静漂亮
- 9号 未婚 31岁 1.62米 研究生 北京公务员 肤白文静
- 10号 离异 32岁 1.66米 本

- 科 行政公务员 稳重典雅
- 11号 离未育 36岁 1.70米 本科 幼儿教师 优雅漂亮
- 12号 离异 34岁 1.66米 本科 银行职员 文静贤淑
- 13号 离婚未育 39岁 1.64米 本科 大夫 文雅漂亮
- 14号 离异 44岁 1.61米 大专 小学教师 文雅靓丽
- 15号 离异 45岁 1.60米 本科 大夫 聪颖雅致
- 16号 离异 51岁 1.64米 本科 大夫 优雅贤淑
- 17号 离异 51岁 1.65米 本科 行政公务员 文静高雅
- 18号 离异 52岁 1.66米 大专 事业单位退休 气质高雅
- 19号 丧偶 53岁 1.63米 经商 文雅贤淑 心地善良
- 20号 离异 60岁 1.65米 国企退休 气质好 身体好

- 21号 丧偶 63岁 1.65米 国企单位退休 心地善良
- 22号 丧偶 65岁 1.60米 行政单位退休 健康精神显年轻
- 23号 丧偶 65岁 1.62米 国企退休 相貌好 性格温柔
- 24号 丧偶 70岁 1.65米 国企单位退休 健康乐观
- 25号 丧偶 73岁 1.65米 本科 退休教师 气质好显年轻

优秀征婚男士

- 1号 未婚 27岁 1.80米 研究生 回族 天津公务员 稳重帅气
- 2号 未婚 29岁 1.80米 本科 回族 央企职工 品貌优秀
- 3号 未婚 29岁 1.80米 本科 公司职员 沉稳洒脱
- 4号 未婚 31岁 1.75米 本科 事业单位 潇洒帅气
- 5号 未婚 33岁 1.80米 研究

- 生 回族 北京金融部门 英俊帅气
- 6号 未婚 35岁 1.80米 本科 行政公务员 稳重帅气
- 7号 未婚 35岁 1.75米 本科 事业单位 洒脱干练
- 8号 未婚 33岁 1.78米 本科 银行职员 英俊洒脱
- 9号 离婚未育 37岁 1.82米 本科 司法部门 稳重帅气
- 10号 离婚未育 39岁 1.72米 本科 行政公务员 英俊干练
- 11号 离异 42岁 1.82米 研究生 事业单位 品貌优秀
- 12号 未婚 42岁 1.74米 大专 国企+经商 稳重帅气
- 13号 离异 45岁 1.78米 大专 事业单位 稳重儒雅
- 14号 离异 46岁 1.76米 大专 事业单位 沉稳洒脱
- 15号 丧偶 48岁 1.76米 大

- 专 事业单位 沉稳儒雅
- 16号 离异 52岁 1.71米 大专 大夫 沉稳儒雅 家境优
- 17号 丧偶 54岁 1.70米 大专 国企单位 稳重儒雅
- 18号 离异 56岁 1.70米 本科 行政公务员 沉稳干练
- 19号 离异 58岁 1.78米 本科 事业单位 文静儒雅
- 20号 离异 57岁 1.76米 本科 行政公务员 文雅帅气
- 21号 离异 58岁 1.78米 本科 事业单位 沉稳干练
- 22号 离异 61岁 1.72米 本科 行政公务员 稳重踏实
- 23号 离异 62岁 1.74米 本科 行政单位退休 健康帅气
- 24号 丧偶 64岁 1.80米 行政单位退休 健康精神显年轻
- 25号 离异 66岁 1.72米 本科 退休干部 稳重儒雅