

人的身高

1 我们的身高会随着年龄的增长而下降吗?

不幸的是,这个问题的答案是肯定的。老年人到了一定年龄时会逐渐“老缩”,尤其是身高,年龄越大身高越矮。这种身高的下降在男性和女性身上都可以观察到,而且普遍存在于世界各地的人群中。衰老是普遍的,我们的身高逐渐下降也是如此。

人们通常在30岁左右(有时甚至是40岁)开始变矮。在这个年龄之后,每过10年,人类的身高就会降低1厘米。因此,随着年龄的增长,我们的身高最终可能会减少2.5厘米到7.5厘米。而且,随着年龄的增长,身高下降的速度也会加快。

2 男性和女性身高下降的差异

男性和女性身高下降的方式不同。与同龄男性相比,女性身高降低得更多。不仅如此,女性的身高下降的速度也快于男性。此外,女性在绝经后身高下降得会更快。

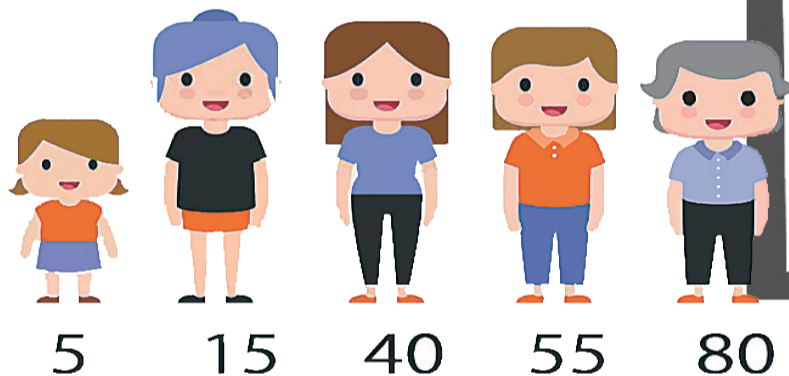
从30岁到70岁,男性的身高累计下降幅度平均为3厘米,而同样年龄范围的女性是5厘米。如果是30岁到80岁,男性的身高平均下降幅度为5厘米,女性则为8厘米。

一项研究得出的结论是,无论从

横向还是纵向分析来看,男性和女性的身高都会随着年龄的增长而下降。在横向研究中,性别导致的身高差异并不明显;但纵向研究表明,与男性相比,女性随着年龄增长,身高下降的速度会更快。

值得一提的是,对于男性来说,身高下降的速度取决于他们的初始身高。这意味着个子较高的人身高下降得更快。然而,研究发现,这一情况并不适用于女性。

为什么会随年龄增长而下降



3 身高下降的原因

腿骨、脊柱和头骨的长度决定了一个人的身高。这些骨骼通常在青春期结束时达到最大长度,此后身高就不再增加。在我们的“成人阶段”,腿骨和头骨的长度基本保持不变,但脊椎骨往往决定了身高降低的程度。

我们的脊椎由25块骨头组成,这些骨头称为椎骨,包括7块颈椎、12块胸椎、5块腰椎和1块骶尾椎。这些椎骨上下连接,从我们脖子后面一直延伸到腰部。每个椎骨之间有一个胶状的纤维软骨板,称为椎间盘。这些椎间盘在我们保持姿势的过程中起着至关重要的作用。它们像垫子一样,起到缓冲作用,并使背部具有一定的灵活性。

身高随着年龄增长而下降的原因主要有以下几点:

(1)随着年龄的增长,胶状液体逐渐减少,导致椎间盘

变薄。当这种情况发生时,椎骨就会靠得更近,导致人的身高下降。此外,由于体液的流失,背部也会变得越来越僵硬。椎骨也可能失去一些矿物质,使它们变得更薄、更小。相比之下,四肢的长骨尽管也会失去矿物质,但它们的长度不会改变。

(2)随着年龄的增长,我们双脚的韧带开始退化。这使我们的脚逐渐变平,进而导致身高可能会稍微降低。不过,这种变化不如由椎间盘引起的变化那么明显。

(3)随着年龄的增长,肌肉组织会逐渐萎缩或丧失,身体失去大量的肌肉。这种情况在学术上称为肌肉减少症,是与年龄有关的肌肉退化性损失。由于肌肉纤维收缩和替换的速度较慢,而且这种肌肉流失在躯干部位最为普遍,使我们看起来更矮。

4 有什么办法可以阻止身高下降

没有什么能真正阻止这种身高下降的过程,但我们可以使其速度减缓。一些习惯和生活方式的改变可以使身高少降低3厘米到5厘米。以下就是我们需要关注的两个方面:

(1)锻炼:到目前为止,这是预防骨骼和肌肉出现问

题的最好方法,可以间接影响你的身高。因此,我们应该鼓励适量的轻度运动。

(2)良好的饮食:富含钙和维生素D的饮食有助于维持骨骼健壮,并补偿椎骨流失的矿物质。同时,应该避免吸烟和过量饮酒或咖啡因。 据“新浪探索”

我们聊什么,手机竟然就会推送什么

手机是如何“偷听”我们的

A 调用手机麦克风权限

如今,我们在下载使用手机APP时,经常会按照要求习惯性授予其手机权限,包括手机麦克风。这就让一些APP有机可乘,当我们使用这些APP时,就有被麦克风“偷听”的风险。

拥有了麦克风使用权限,手机APP就可能在不知情的情况下,听到我们谈话的声音或者是手机所处环境附近的声音。

APP在前台稳定运行时,甚至能够

稳稳地收音,做到完美“偷听”(APP切换到后台不代表不能录音,只是一段时间后,系统经常会限制后台的APP进行录音)。

当“听”的条件达成后,有些APP就会在联网的情况下偷偷将这些收集到的信息上传,对内容进行分析后,将广告精准地投放给我们。

B 大数据分析

生活中,在我们使用手机时,难免会留下一些痕迹,例如地理位置、浏览器搜索记录、购买物品记录等一系列信息。大数据会对这部分信息进行收集整理,再通过算法分析画像,判断我们可能存在的潜在需求,进而选取与

之相匹配的广告推送。当推送较为准确时,我们就会怀疑是不是被手机“偷听”;反之当推送并不准确时,我们自然而然也不会产生这样的联想。

由此可见,手机确实可以通过“偷听”获得我们的个人信息。

C 该怎样保护我们的信息安全

1.根据APP性质授予APP的手机使用权限,不要过度对APP进行授权,尤其是摄像头、麦克风、通话、相册等权限要谨慎受理。
2.尽量不要点击来源不明的网址链接,更不要在网页下载来源不明的APP,建议在官方应用商城下载。

3.不要随意扫描内容不明的二维码,也尽量不要在网上随意填写调查问卷。
4.不同APP设置不同密码,尤其是金融类APP更需注意账号和密码保护。
5.建议安装手机安全防护软件,定期对手机进行安全检查。

据“科普中国”

