

# 中国人身高为何低于韩日

◆ 张田勤

近日，国家卫计委发布报告称，中国成年男性和女性的平均身高分别为167.1cm和155.8cm，这组数字引起人们关注。

2014年的“两会”上，从事基础教育工作的全国人大代表吴正宪列举了两组数据：一是中国青少年体质连续25年下降，力量、速度、爆发力、耐力等身体素质全面下滑。二是在世界男性平均身高排名中，韩国排第18位，平均身高1.74米；日本排29位，平均身高1.707米；中国男性排名32位，1.697米。

此外，另一组数据表明，2010年中国青少年的平均身高追上了日本同龄人，然而除65-69岁年龄组以外，日本20岁以上的成年男子平均身高均比中国同龄人要高0.72-2.94cm。此外，中国青少年在体能素质上依然远远落后于日本学生。例如，50米短跑平均成绩，中国各年龄组男生平均比日本男生慢0.11-0.69秒，女生则平均慢0.39-1.01秒。立定跳远成绩，11-15岁年龄组的中国男生平均成绩与日本的差距多达3.67-8.69cm，女生年龄组差距最大的为9.83cm。在握力比较上，中日各年龄组男生的平均差距为0.85-2.13kg，女生差距则更大。

为什么人种相同、环境近似，但中国人的身高和身体素质却低于韩国和日本？这需要在营养、运动和睡眠等方面找原因。

## 营养过剩且不到位

中国人现在并不缺乏饮食和营养。目前全国18岁及以上成人超重率为30.1%，肥胖率为11.9%，比2002年上升了7.3和4.8个百分点；6至17岁儿童青少年超重率为9.6%，肥胖率为6.4%，比2002年上升了5.1和4.3个百分点。不论成人还是青少年，超重肥胖增长幅度都高于发达国家。



这说明，中国人尤其是未成年人的营养并非不足，而是有些过剩，或者说没有把营养物质用到刀刃上，即强健身体和提升身高，而是用在超重和长胖上面。这就提出了一个问题，如何指导国民尤其是青少年科学合理膳食，以提高自身的身高和强健身体。

## 体育锻炼时间减少

没有适当和充分的体育锻炼同样是国人身高无法有效增长或快速增长的重要原因。运动是刺激骨骼增长的有效因素，在运动负荷的刺激下，可促使软骨细胞分裂增殖，促进骨骼的生长。而且，这种刺激骨骼增长是有时间限制的，即在女性16岁、男性20

岁之前，超过这个年龄，骨髓线就会闭合，此后再努力锻炼，也不会使身高增长，当然会使身体强壮。

2007年国务院颁布《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》提出，确保学生每天锻炼一小时。然而，由于种种原因，从20世纪80年代开始，中国孩子的体育锻炼时间就减少了。2014年对全国中小学生抽样调查结果表明，我国中小学生中仅有18%能做到每天一小时的体育运动，40%的学生甚至达不到平均每天半小时的锻炼时间。这就可以解释，由于营养不差，但又不能进行锻炼以刺激骨骼发育生长，所以中国孩子的营养不是用在长身高上，而是用在让身体发胖上。

## 睡眠不足影响身高

科学研究证明，睡得好，长得高。尤其对于生长发育期的青少年更是如此。原因在于，睡眠时间充足和睡眠质量好能促进生长激素的正常和大量分泌，生长激素能直接作用于全身组织细胞，促进组织中蛋白质的合成，增加细胞的体积和数量，促进机体生长，并促进长骨的软骨骨细胞增生，加速骨与软骨的生长，使人长高。在睡眠后45-90分钟生长激素开始分泌，平均在睡眠后70分钟达到分泌高峰。

如果人睡眠时间推迟，生长激素的释放也随之延迟并减少。如果夜间不睡觉，生长激素则分泌很少。另外，睡眠时脊柱、双腿、关节的软骨全部处于放松状态，摆脱身体压迫及重力影响，也有利于生长。

然而，《中国少年儿童十年发展状况研究报告(1999-2010)》称，在学习日，中小学生学习平均睡眠7小时37分钟，比国家规定时间(9小时以上)少了1小时23分钟，中小学生学习睡眠时间低于国家规定时间(9小时以上)的比例达78.1%。在周末，中小学生学习平均睡眠7小时49分钟，比国家规定时间(9小时以上)低了1小时11分钟，中小学生学习睡眠时间低于国家规定时间(9小时以上)的比例达71.8%。长期睡眠不足除了让中小学生不能长个子外，还会造成免疫力低下，影响身心和智力发育。

显然，如果能在营养、运动和睡眠上达到正常或理想值，中国人的平均身高将会大大超过现在的男子167.1cm，女子155.8cm。或许韩国、日本的青少年在这方面都比中国做得好，才会让人种、环境方面与中国人相似的韩国和日本人比中国人长得高。这是需要中国人深思和改进的地方。

# 午间休息好 一天不疲劳

◆ 高峰

夏季炎热，白天时间较长，很多人睡眠不足，搞得身体疲惫。专家提醒，夏季养生首先要睡好觉，注重午间休息对人体有益。

午睡可补偿夜间睡眠不足，大脑和身体各个系统都得到放松和休息，更有利于下午、晚上的工作或学习。另外，午睡也可保护大脑，缓解紧张。当睡眠时，大脑皮质的神经细胞受到保护抑制，得到休息，同时身体各部分也得到一个全面的休息，全身肌肉松弛了，因活动而消耗的体力就可以逐渐恢复过来。

健康的午睡以15-30分钟最恰当，若是超过30分钟，身体便会进入不易醒来的深睡眠期，还不如延长到1-1.5小时，完成一整个睡眠的周期。

如果午觉睡太久，刚起来的半小时会有稍微的头痛、全身无力，这是“睡眠惯性”所造成。这时候期望马上清醒，经过一个小时的缓冲就能恢复正常。不过，这种较长的午睡只适用于补充前晚的睡眠不足，真正健康午睡不应该超过30分钟，否则就容易打乱生理时钟，影响正常晚觉。

午睡后要慢慢站起，再喝一杯水，以补充血容量，稀释血液黏稠度，不要马上从事复杂和危险的工作。

午睡习惯要持之以恒，因为午睡习惯不规则也会搅乱生理时钟，影响晚觉。例如拖到傍晚才睡，不但对健康没有帮助，而且会延误晚上入睡时间，得不偿失。假如要午睡，要养成天天定时定量的习惯。午睡最好的时间是在早上睡醒之后的8小时，以及晚上睡觉前的8小时，也就是一天活动时间的中间。即使在那个时间不觉得困，也可以稍做休息，而不是把喝咖啡当醒脑汤。

并不是所有人都需要午睡。对于身体好、夜间睡眠充足的人，不午睡通常也不会影响身体健康。但是，对从事脑力劳动、大中小学生、体弱多病者或老人，午睡是十分必要的。此外，夜间容易失眠的人尽量不要午睡。

午睡不能随便在走廊上、树阴下、草地上、水泥地上就地躺下就睡，也不要风口处睡。因为人在睡眠中体温调节中枢功能减退，重者受凉感冒，轻者醒后易造成身体不适。

# 清晨第一杯喝白水最好

◆ 屈象

早晨起床后喝杯水，这一健康观念大家已不再陌生。因为晚上睡觉时，人体会通过尿液、皮肤、呼吸等而消耗大量水分，身体处于缺水状态。起床后喝水可及时补充身体代谢失去的水分。但是，淡盐水好呢？还是白开水好？



有明确数据证明钠摄入过多会使血压升高，对身体有害。另外，何谓“淡”盐水，目前也没有统一定义。

世界卫生组织建议，成人每天吃盐量为5克。早上喝下一杯淡盐水就已吃下了一部分盐，当天再吃三餐食物很可能使盐分超标。

由此，清晨第一杯以白开水最好，特别是高血压、肾脏病患者更不应喝“淡”盐水。

# 老人装假牙不妨留住“老残牙”



老残牙、老残根也有妙用。

## 巧用老残牙、残根的余热 让假牙戴得更舒服

目前，在口腔临床已充分说明了老残牙、老残根上同样可以装假牙，主要是经牙医对残牙、残根仔细检查，一些牙根尚未丧失功能的牙齿尽可能在治疗后保留下来，而并非图省事一拔了之（随便拔掉残牙是不对的）。

装活动假牙有很多方法，关键看牙医怎样设计，有没有足够的耐心，通常有经验的牙医会根据残牙、残根的空间，巧妙灵活把假牙支架设计成网状体，而这种网状支架将治疗后的残牙、残根保留在位，分担覆盖在残牙、残根上的活动假牙一部分咀嚼力，减轻对牙床的压力。即使今后掉了残牙、残根，依旧可以在网状体上直接补上假牙，戴习惯的假牙支架完全不用更换，经济又实惠。

对有高血压、糖尿病、心脏病等不能拔牙者，活动假牙网状支架是一个良好的选择，是残牙、残根镶牙的福音。

文：石亦华

## 残牙、残根有妙用

残牙、残根造成牙体硬组织广泛缺损，但牙周膜组织依然存在，可以发挥正常生理作用，牙周膜是链接牙齿和牙槽的主要结缔组织，它不仅能缓冲牙齿所接受的压力，还能将其转变成牵引力，均匀地分布到牙槽骨表面等。老残牙、老残根经完善的维护下可以保存牙膜本体感觉器，起到支持作用，延缓牙槽骨的吸收速度。所以，

# 上海夕阳红口腔门诊部

联系电话：62490819 62498957

地址：静安寺万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)10楼