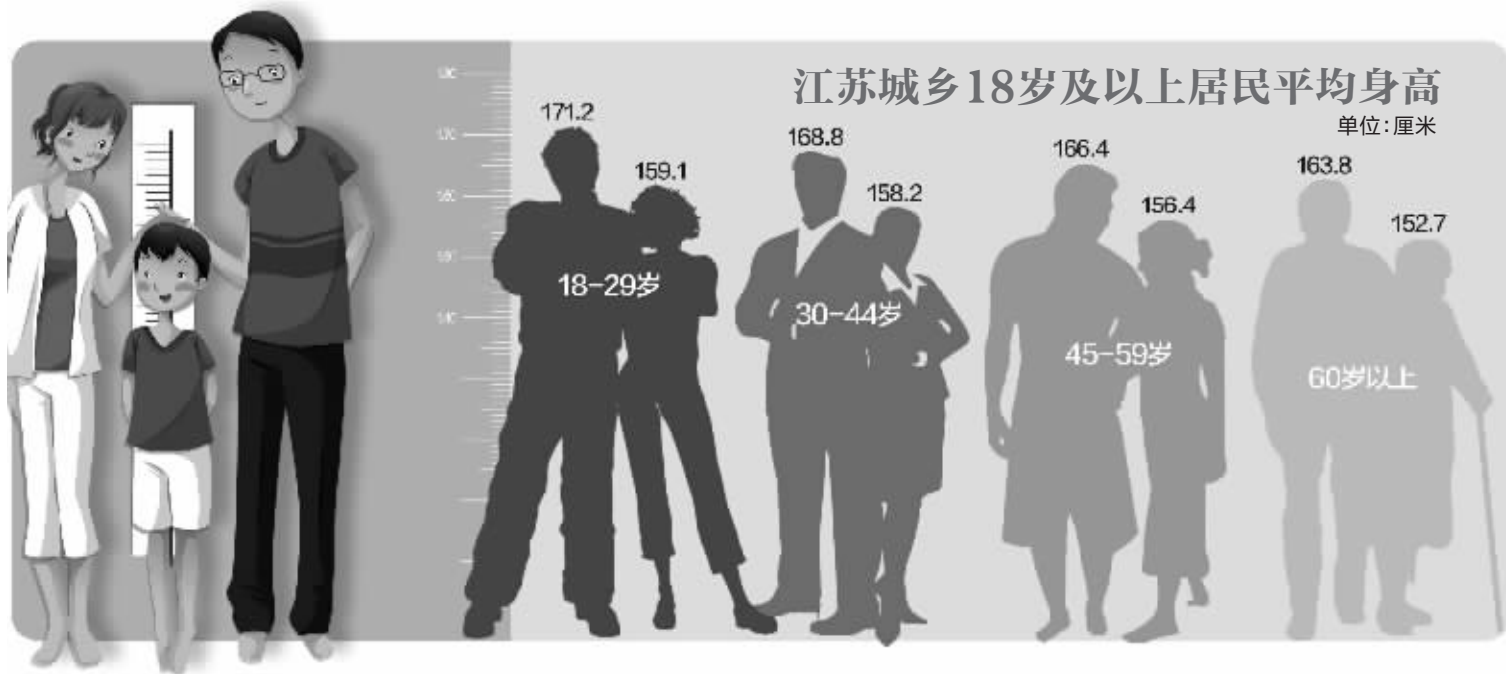


江苏人个头矮不矮? 9月15日,江苏省疾控中心发布的《江苏居民营养与健康状况追踪研究》给出最新的答案:成年男性居民为166.6厘米,没超过170厘米;女性为156.1厘米。

是不是觉得有点矮? 这是平均数据,如果分年龄段来看,江苏20多岁的年轻人平均身高是超过170厘米的。现代快报记者 刘峻

江苏男女身高166.6和156.1厘米 感觉有点矮? 被老一辈“平均”了!

另一统计版本数据则分别高了3厘米和2.1厘米,究竟哪个准确?



两个版本

省疾控中心:成年男性166.6厘米

江苏省疾控中心的调查年龄为18岁及以上,调查范围为城乡居民,调查点来自大丰、南京建邺、徐州九里、江阴、太仓、海门、句容、睢宁、泗洪和常熟,总共有4000余人。调查时间是2007年开始。

调查结果显示,江苏成年男性居民平均身高为166.6厘米,女性为156.1厘米。与2002年相比,男性平均身高没有什么变化,但是平均体重以及平均体质指数均有升高,女性则身高、体重以及体质指数都有所升高。

趋势

10年,男性平均长了0.6厘米

据参与国民体质监测的有关人士介绍,从近3次的监测数据来看,江苏人在逐渐长高,虽然成人还不明显,但儿童身高发展却十分迅速。从2000年到2010年,男性平均长了0.6厘米,女性平均高了0.1厘米。变化最为明显的是3~6岁的儿童,由于

营养摄入丰富,这个年龄段的儿童,10年内身高增加非常明显。男孩要比10年前平均高了3厘米多,而女孩子要高2厘米多。

省疾控中心调查的数据也显示,7~18岁这个年龄段身高要比2002年增加不少。

国民体质监测:成年男性169.6厘米

现代快报记者了解到,其实江苏还搞过同样的调查,调查单位是省体育局、省教育厅等部门,每过5年联合进行一次国民体质监测。

2010年开始,国民体质监测调查采集

了江苏13个市的抽样数据,每个市都进行了调查,被调查人年龄为20~69岁,总共有1.5万人参与调查。调查数据显示,江苏成年男性平均身高为169.6厘米,女性为158.2厘米。

延伸

人的身高有两个快速成长期

南京儿童医院专家介绍,人的身高有两个快速成长期,第一个阶段是0~1岁婴儿期,这个阶段主要是靠营养支持。有时候比较两家的小孩,会发现他们的爸爸妈妈身高都差不多,但一个孩子明显比另一个矮,这就可能是因为营养没有跟上。

专家说,人体长高主要取决于长骨的生长发育,尤其是大腿的股骨和小腿的胫骨、腓骨。1岁的孩子身高大约是75厘米,2岁孩子大约85厘米,2岁以上少年儿童则可以根据一个公式来计算身高:(年龄×7+70)厘米,按这个身高标准上下浮动10厘米左右都是正常的,如果明显低于这个标准,家长就要注意了。

另一个快速成长期就是青春发育期,男孩一般12~14岁,女孩是10~12岁,这个时期孩子个头长得特别快,女孩能长20~25厘米,男孩能长28厘米,这个阶段长个子主要跟生长激素支持有关系,青春期蹿个儿很快,所以也就大致能看清楚孩子未来能长多高了。

如何在身高问题上少吃亏?

南医大二附院东院内分泌科专家说,要长高,首先要保证孩子的睡眠,生长激素分泌有两个高峰期,一个是在凌晨0~1点,生长激素分泌达到最高峰。因此,孩子要在晚上10点前入睡,才能保证凌晨0~1点进入深度睡眠。凌晨5点,是生长激素分泌的又一个小高峰,为不使孩子错过这个生长机会,也不要让孩子太早起床。因此,家长要督促孩子养成规律的生活习惯,保证充足的睡眠。

专家表示,除了保证睡眠外,营养要跟得上。保证摄取足够的蛋白质、脂肪酸、矿物质和维生素。要讲究荤素搭配。挑食、厌食、饮食不规律的孩子不容易长高。另外,还要注意钙的补充。人体的长高,决定于骨骼的生长发育,只有长骨中骺软骨细胞不断生长,孩子才会长高,钙、磷是骨骼的主要成分。所以,要多给孩子补充牛奶(每天400~500毫升)、虾皮、鸡蛋、豆制品、海带等含钙、磷丰富的食物。

两个疑问

两个版本,哪一个准确?

为什么省疾控中心和国民体质监测,两个统计结果不一样?

专家告诉记者,统计的方法和时间、被调查的人总数、统计人群年龄的不同,都会对结果造成一定的影响。但是每个版本只要按照统一的统计方法,每过一定的时间跟踪对比之前的调查结果,就很有意义了。这样可以看出全民身高变化趋势,这个才是我们最需要知道的。

那江苏人身高在全国排名如何?网上曾流传过一个所谓“国家统计局”调查的身高标准,江苏男性为171.03厘米,女性为161.54厘米。不过,这个消息很快就被国家统计局否认。国家统计局从来没有发布过所谓各省身高排名。专家表示,目前还没有这方面的横向对比,“不过,每次调查后会综合评价出一个体质指数,从体质上说,江苏位列全国第三,还是不错的。”

男性身高怎么感觉矮了点?

无论哪个版本,江苏成年男性平均身高都没有超过170厘米。很多人看到数据后,总觉得这个平均身高似乎有点矮。

专家告诉记者,如果将每个年龄段分开来,就会发现,中青年特别是年轻人的平均身高并不低。比如省疾控中心版

本的调查数据显示,18~29岁男性平均身高达到171.2厘米,30~44岁为168.8厘米。国民体质监测版本也是同样趋势。

“由于经济水平和营养状况的限制,年轻者的生长发育不能和现在比,所以平均数据也就拉下来了。”专家说。