

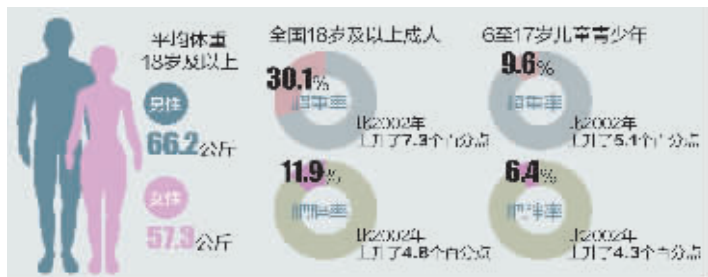
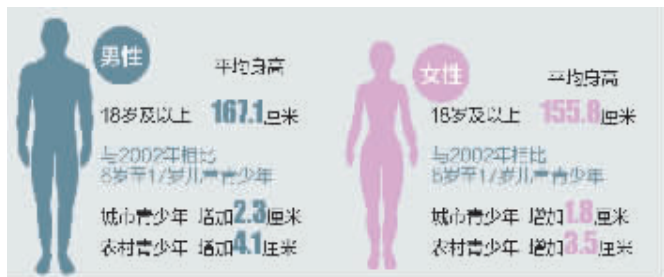
**男** 全国平均 167.1厘米  
江苏平均 169.6厘米

**女** 全国平均 155.8厘米  
江苏平均 158.2厘米

# 这次被平均,大家挺开心

怎么这么矮?昨天,国家卫计委公布《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》。报告显示,2012年我国18岁及以上成年男性和女性的平均身高分别为167.1厘米和155.8厘米,平均体重分别为66.2公斤和57.3公斤,与2002年相比,体重增幅高于身高增幅。看到这个报告,很多网友都表示“终于没有拖后腿”“第一次感觉自己又高又瘦”,果真这样么?巧合的是,网传人类最佳身高是168厘米,真的靠谱吗?

现代快报记者 吴怡 刘峻



## 平均身高

全国 男167.1厘米 女155.8厘米(2012年)  
江苏 男169.6厘米 女158.2厘米(2010年)

报告公布后,有人认为平均身高数据不靠谱,怎么会这么矮。“@一辆大车车”说:“肯定不是真的。我怎么比男性平均身高还高那么多,现在女生171厘米也不算特别高啊。”还有网友表示,一度以为看花了眼,以为女性的平均身高是167厘米。

江苏省疾控中心专家告诉记者,这一次是全国性的调查,江苏有6个点参与了统计。

现代快报记者了解到,江苏也有类似的调查数据。比如2007年,省疾控中心抽取4000余人进行调查,数据显示,江苏成年男性平均身高166.6厘米,女性156.1厘米。2010年,省体育局、省教育厅、省卫计委等部门联合进行国民体质监测调查,采集了13个市的抽样数据,调查显示,江苏成年男性平均身高为169.6厘米,女性为158.2厘米。

## 分析

### 1/ 平均身高为啥不高? 地区差异大

专家告诉记者,这个数据肯定是准确的,平均身高比较低,主要有两个原因:一是各地经济水平和营养状况不太一样,导致身高发育有差异;二是因为调查包括老人,年轻人的生长发育不能和年轻人比,所以平均数据就拉下来了。

专家说,如果将每个年龄段细分开来,就会发现,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。

### 2/ 最理想身高168厘米? 并不科学

近日有网帖称,科学家从适应现代化生产等角度研究发现,人类最理想身高为168厘米,最佳变动范围是167~170厘米,原因是“身高每增加5%,身体需要多消耗20%的能量。身材高大者为了维持生存,增加了机体各器官的负担,很可能影响寿命”。

对此,南京市第一医院心脑血管外科主任陈鑫表示“并没有科学性”。陈鑫说,有一种疾病叫“马凡氏综合征”,患者身高普遍超过190厘米,而且手长脚长,容易导致心血管疾病,“然而这是一种疾病,正常人身高175厘米或者180厘米,都是不会影响身体健康的。”

### 3/ 如何长得高? 充足睡眠很重要

想要长得高,哪些方面要注意呢?记者了解到,除了先天因素,充足的睡眠很重要。据了解,每天的0点到1点,人体激素分泌最多,这个时间段如果能够好好休息,对于长高肯定有帮助。

“孩子生长阶段,最好每天保证8到9个小时的睡眠,最晚不要超过11点睡觉。”江苏省

人民医院内分泌科主任医师何畏表示。此外,均衡饮食、营养充足,可以帮助骨骼生长。

此外要注意两个快速生长期:1岁前和青春前期。

江苏省人民医院小儿科主任周国平表示,想要孩子长得更高,可以在青春前期多给孩子补充营养,保证睡眠,并且让孩子多运动。

## 平均体重

全国 男66.2公斤 女57.3公斤(2012年)  
江苏 男65.8公斤 女58.4公斤(2014年)

“根据这个数据,原来我还是很瘦的啊!”不少网友看过报告后,欣喜地发现自己居然比全国平均水平要“瘦”。

还有网友用全国女性的平均身高和体重,测算了身体质量指数BMI值,得到23.6。据了解,世界卫生组织也以BMI

来对肥胖或超重进行定义,BMI在18.5到24.99之间时,说明身体处于正常状态。

“身高155厘米,体重57公斤看起来比较胖了啊,可是BMI值居然还在正常范围内,简直神奇。原来我还是偏瘦的。”不少网友感叹。

## 分析

### 每3个成人中就有一个超重

此次报告显示,与十年前相比,成年男性平均体重增加了3.5公斤,女性增加2.9公斤。体重的上升,导致超重率明显增加。报告显示,差不多每3个成年人就有一个超重。

江苏的肥胖情况又如何?据省疾控中心公布的调

查数据显示,2014年江苏成人平均体重为61.5公斤,其中,男性为65.8公斤,女性为58.4公斤。

而7~17岁的儿童青少年总体超重和肥胖率为9.14%和5.08%,比全国的9.6%和6.4%略低。

## 慢性病



制图 李荣荣  
数据来自《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》

### “富贵病”吃出来!

根据报告,2012年全国18岁及以上的成年人中,高血压患病率达到25.2%,每4

个成年人中,就有一位是高血压患者。糖尿病患者率也不低:9.7%。

## 分析

### 饮食不均衡,食盐摄入过多

作为典型的“富贵病”,高血压和糖尿病大部分都是“吃出来”的。根据2014年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》,江苏居民“不太会吃”:

猪肉吃得太多,每天的油脂

摄入量达49.9克,远远高于每天25~30克的建议量。与之相比,杂粮、鱼虾、豆类、蔬菜和牛奶的摄入量都普遍偏低。

此外,城乡食盐摄入量接近推荐摄入量的两倍,而食盐摄入过多会造成血压上升。

## 小心!

### 别走入这些健康误区

为了治病,你是不是在过量用药?为了保健,你是不是在乱服营养品?事实上,人们对防病保健有很多曲解和误读。对照下面这几条,看看你有没有走入健康误区?

#### 误区一:阿司匹林能防癌

近年,网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症。一夜间,这粒小药片成为不少人追捧的“神奇万能药”。然而,很多人并不了解过量服用阿司匹林会造成严重的不良反应。

■专家

阿司匹林有抑制血小板聚集的功能,长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。

#### 误区二:补钙越多越管用

全民补钙日渐成时尚,但是很多人不知道,人体对钙的需求量因年龄的不同而异。特别是儿童,如果补钙过量,可能导致身体浮肿、多汗、厌食、便秘、消化不良,严重的还容易引起高钙血症。此外,还可能限制大脑发育,反而影响正常发育。

■专家

补钙应在医生指导下进行。0到6个月的婴儿每日钙摄入量需300~400毫克,1~4岁儿童每日需600~800毫克,4~14岁每日800~1000毫克。成人的钙推荐摄入量为每天不多于2000毫克,老年人剂量宜控制在每日1200~1500毫克。

#### 误区三:三高就是老年病

很多人认为,高血压是老年多发病,与年轻人没有关系。实际上,基于国内外的研究,高血压与年龄无关,而与几个主要的危险因素有关,包括超重、肥胖、吸烟、饮酒以及家族遗传等。

■专家

现代人的物质生活水平提高,体力活动减少,合理膳食、健康生活的行为比例降低,促进了高血压的低龄化。此外,生活快节奏、工作压力、环境压力等也与高血压有一定关系。建议饮食清淡,主动进行体力活动和身心放松。

#### 误区四:牙疼真的不是病

“牙疼不是病,疼起来要人命”这句话使大多数人相信:牙疼真的不是病。可实际上,口腔健康是全身健康的基础。口腔疾病如龋病、牙周疾病等会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织,除影响咀嚼、言语、美观等功能外,还会引起社会交往困难和心理障碍。有些微生物长期存在于口腔中,可导致或加剧某些全身疾病如冠心病、糖尿病等。

■专家

预防口腔疾病,首先要做到:早晚刷牙、饭后漱口,每个家庭要做到一人一刷一杯,避免交叉互感染。要定期进行口腔健康检查,每年至少一次,此外最好每年洁牙(洗牙)一次。 据新华社