

成年后怎么才能再次长高？ 关键看这一点！

一觉醒来，有没有感觉自己长高了？

如果有，那赶紧低头看一看，不出意外的话，是你的被子盖横了……

身高是很多人都在意的东西，每个人都有自己的理想身高，可现实往往不尽如人意。

那么，影响身高的因素有哪些？成年之后到底能不能长高？接着往下看。

长高要经历哪些阶段？

身高多少，与人体的长骨长度相关。

长骨包括小腿的胫骨和大腿的股骨，长骨的加长主要靠骺（hóu）板软骨的不断增长和骨化来完成。骺板就像是长个子的“发动机”，骺板软骨的不断增殖，带动长骨加长，身高也不断增加，直到骺板闭合，“发动机”停止工作，身高则停止生长。

身高增长可以分为三个阶段：

骨骼快速发育期，2岁以内，全身骨骼逐渐生长，身高增长较快；

骨骼发育减缓期，男孩在2岁至12岁之间，女孩在2岁至10岁之间，正常生长速度约为每年5cm—7cm，生长速度趋于稳定；

骨骼加速发育期，在青春期，男孩在12岁至16岁之间，女孩在10岁至15岁之间，身高大约能增加25cm—30cm。

男女分别在多少岁之后不再长高？

生长发育受到一系列激素的调节，包括生长激素、甲状腺激素、胰岛素以及很多细胞因子，同时需要能量、氨基酸、维生素、微量矿物质等。人体的骨骼生长受到生长激素的调节，在生长激素作用下在长骨的两端骨骺部位出现逐步延伸的骨化，并随着青春期发育的进行，性激素的水平逐渐升高而使骨骺逐渐闭合，自此完成人体身高增长的历史使命。

一般来说，婴儿期骨骺线性生长速度十分迅速，到儿童期平均生长速度为每年5—6厘米，生长速度的峰值位于青春期的中期，女性骨龄为12岁，男性为骨龄13岁。而女性骨龄15岁、男性骨龄16岁左右，骨骺就已经接近闭合状态，身高也就失去了线性增长的空间，一旦骨骺闭合，无论任何方法，都不可能再长高。

长不高应该求助于哪个科室？

如果发现自己身高不再增长或者对当前身高不满意，可以到正规开展儿童生长发育或者内分泌科门诊就诊。如果年龄超过14岁，也可以求助于有生长发育经验的成人内分泌医生。如果想要了解自己还有没有长高的可能，很简单，去拍一个骨龄片就可以判断。



决定身高的因素有哪些？

决定身高的因素可分为不可控因素和可控因素。

不可控因素：遗传因素

有学者利用父母身高，提出预测下一代成年时身高的公式：

男孩成年时身高=(父亲身高+母亲

身高)/2×1.08

女孩成年时身高=(父亲身高×0.923+母亲身高)/2

可控因素：环境因素

环境决定了生长潜力的发挥，包括营养水平、运动情况、睡眠等。

多吃什么食物可以长高？

合理的饮食和营养均衡对身高增长非常重要，生长的物质基础是营养，建议食物要多样化，要包括碳水化合物、脂肪以及蛋白质，同时应有足够的量，且营养丰富。可以选择肉、鱼、蛋、牛奶、乳制品、豆制品、新鲜蔬菜以及水果等。

骨骼的生长也需要一定的力学刺激，通过适当的运动，使骨骼“感受”到力学的刺激，进而促进骨骼的生长。

充足规律的睡眠，可以分泌足量的生长激素，而生长激素则是促进骺板软

骨生长的重要因素。

由此可见，先天的遗传因素和后天的环境因素共同决定了人的身高。

遗传因素我们无法改变，能改变的就是可控的环境因素。

对于儿童群体，需要保持充足的营养，特别是补充富含蛋白质的食物，多喝牛奶，补充足量的钙，多晒太阳，促进维生素D的生成，进而促进钙的吸收。适当参加刺激骨骼的运动，如跳绳、跳高、跳远和跑步等，另外一定要保持充足而规律的睡眠。

成年以后真的还能长个子？

无论是成年没成年，最终决定终身高的因素还是关乎骨骺是否闭合。成年之后还可以长高的事情也并不少见，但前提是骨骺未闭合。所以说，那些成年以后的骨骺还没闭合的小伙伴们，你们的长高机会来了！

有人说女性生完孩子身高还能再窜

一窜，这种情况可以说是可遇而不可求，如果恰好孕妇的骺板还没有闭合，且孕妇体内存在激素的刺激，这样是有可能长高的。而有些孕妇由于体重增加、负荷加重，可能会出现脊柱拉伸变形，原本S形的脊柱可能会被拉成I形，这样看上去似乎又长高了一点。

成年人想长个儿到底还有没有办法呢？

截骨增高术也叫断骨增高术，临床上称为骨延长术，是一种能够帮助人体增高的手术。

它的主要原理就是将原有的骨头敲断，借助外力进行拉伸，重新生长，达到长高的目的。通过手术，一般可以增高3—5厘米，但是不建议做这样的手术！因为存在的风险特别大，容易造成残疾。因为通过拉伸的，不仅是骨头，还有

神经、血管和肌肉等等，这些组织通过破坏，一旦不能预期愈合，对人体造成极大伤害。

当然，成年人是可以通过矫正不良体态，调整自己的坐姿和站姿，使得脊柱处于正常的生理弧度，避免驼背、双肩不平等情况发生，并通过拉伸髂腰肌、竖脊肌、锻炼臀大肌和腹肌等，使身高最大化，最终实现增高的效果。

据新华网

过度消毒 可能适得其反

这些错误方法赶紧改

由于疫情防控，大家的杀菌消毒意识有明显提升。除了每天出门必戴口罩之外，大家在家里也会拿着小喷壶到处喷消毒液，但需要注意的是——过度消毒可能会适得其反，危害健康。

怎样定义“过度消毒”？

过度消毒，简单来说就是在病原体污染率极小、没有必要进行消毒的地方进行反复消毒。

以下几种行为都是过度消毒，看看你“中枪”了没？

1. 鞋底喷洒消毒剂；
2. 对车轮进行消毒；
3. 加湿器中加入消毒剂；
4. 下水道经常消毒；
5. 暂无感染症状的隔离者每日消毒；
6. 使用高浓度含氯消毒剂消毒；
7. 对室外环境反复喷洒消毒剂进行消毒。

中国疾控中心环境所研究员张流波表示，消毒剂的用量只需严格按照说明书使用即可，千万不要自己提高用量；一般只有家中某些受到污染的角落才需要消毒，未受到污染的区域完全不用消毒，通风即可；从消毒频次的角度来说，对未污染的区域一小时擦拭一次或者一天三五次也都是不必要的。

过度消毒有什么危害？

过度消毒的危害不容小觑。

1. 对人体黏膜及皮肤产生刺激

含氯消毒剂(84消毒液)、过氧化氢、过氧乙酸等化学消毒剂具有一定的腐蚀性、氧化性以及致敏性，刺激性强，过量或长期接触会导致皮肤和黏膜被灼伤、腐蚀，产生过敏现象，因此在使用的时候要戴好橡胶手套，做好防护。

2. 形成肺部损伤

对人体直接进行化学喷雾消毒，人体会吸入消毒剂，进而导致肺部损伤，严重时可出现肺部纤维化，甚至危及生命。化学消毒剂如使用不当，还会产生有毒气体，导致中毒，如84消毒液不能和洁厕灵合用，否则会产生有毒的氯气，情况严重的话甚至会导致死亡。

3. 污染环境

如果对室外环境进行过度消杀，残留的消毒剂会混杂到雨水中，污染河流，导致水体环境抗菌成分激增。而人类也可能通过接触被抗性微生物所污染的水源、食物、空气等环境介质被感染。

4. 过度消毒反而加速细菌传播

大量使用抗菌洗手液、免洗洗手液和含氯消毒剂等消杀用品，会促进细菌变异，形成具有抗生素耐药性的“超级细菌”，这种细菌对抗生素有强大的抵抗作用，很难被消灭。

日常生活中如何正确消毒？

1. 日常携带的钥匙、手机等个人物品可以用75%酒精或消毒湿巾进行擦拭，家中的水龙头、门把手、电灯开关等也可以使用这种消毒方式。

2. 地板、家具等硬表面可使用84消毒液兑水稀释后进行消毒，但是使用消毒剂擦拭物体表面后，不要忘了等待一段时间后再用清水擦拭一遍，除去多余的消毒剂。

3. 餐饮具可用开水煮沸10分钟，或使用高温消毒柜。疫情期间去医院或与疑似病例密切接触后，可以用煮沸法对衣物进行物理消毒；不耐高温的衣物可以先用含氯的消毒剂浸泡，再用清水漂洗干净。

4. 户外活动消毒可使用免洗消毒液清洗手部20秒以上，回家后更要及时洗手，同时对外套进行消毒处理。

最近疫情反反复复，大家一定要提高自我保护意识，及时消毒，既保护自己也保护家人。

据新华网