

为什么自己量身高会比较矮 - 为什么我才16周岁，身高会变矮？ - 股识吧

一、为什么我才16周岁，身高会变矮？

身高本来就不是一定稳定的，比如年龄上去达到中年，有的人会缩掉一些身高，还有就是你是否驼背，是否有O型腿，骨质是否疏松都会影响身高的变化，如果你觉得身高到个175以上就稳了，那就想得简单了，身体是需要养护的，有的人生一场大病，住院久了少了出去活动有的都会变矮一些。

二、为什么有的人长的比较高而有人比较矮？

三、为什么我量一次身高矮一次？是不是自己在家里量的就是不准啊。那哪种一块钱放进去的准不准

你好！电子的东西都不是很准，更何况是街头的东西如果对你有帮助，望采纳。

四、为什么会那么矮？

人是否长高，要看他长骨及脊椎骨的生长板是否尚未关闭。

某些情况下，比如生长激素，甲状腺素，性腺激素分泌不足而致的生长迟滞，给予适当的补充后会有一段生长赶上的现象，那也是因为生长板还没有闭合，软骨细胞仍可以接受刺激，分裂、骨化。

那么如何刺激机体继续生长呢？ 1.

影响长高的因素有多种，其中后天影响最大的是体育锻炼。

体育锻炼对身体造成的推拉力量，能刺激机体内的代谢过程，从而导致骨组织的加速生长，尤其是各种各样的动力性练习，如纵跳、悬垂、跳远、跳高、游泳等运动是刺激长高的最有效方法。

不想运动、也应该把握机会走楼梯、踏青、郊游、帮父母作家事等，只有让身体活动，身高才会有机会向上发展。

2.精神因素对长高也有很重要的影响。

心理的兴奋状态能通过内分泌系统对身高发生积极影响。

自信自己的个子一定能长得高高的，想象自己在不断长高，对机体生长有积极的作用。

同时，保持乐观的情绪也是机体生长的有利条件。

3.体育锻炼后注意休息，保证充足的睡眠对青少年来说，只有每天睡觉在8小时以上，身体发育有关的荷尔蒙才能够正常分泌。

4.饮食多样化，根据美国药物食品管理局FDA的建议，长高最需要的营养素是钙质、维生素D、维生素A、维生素C、矿物质镁、矿物质锌、蛋白质。

这些营养素必须一起摄取，才能让身材变得高大；

如果分开服用，效果会大打折扣，甚至也可能因为过量摄取而产生副作用。

因此专家建议，不论年纪大小，如果想长高，就应该遵守均衡饮食原则，摄取六大类食品，而且要每天追加一杯乳类制品、吃一颗综合维生素、及多吃蔬菜水果。

而尼古丁、酒精以及各种病害则会妨碍身高的增长。

有利于长高的体育训练方法有多种，下面介绍的是国际运动健将、苏联跳高冠军艾哈迈托夫在青少年时代，因不长个子，教练为他设计的一套训练方法。

此法使停止长高已两三年的艾哈迈托夫，在17 - 20岁的四年中长高23厘米。

慢跑 - - 5 - 7分钟。

柔韧和放松练习 - - 劈腿，摆动，抖动18 - 20分钟。

单杠悬垂 - - 尽量放松身体，两组不带负荷，每组20秒钟；

一组带5 - 10公斤负荷（重物系在脚上）。

头朝下悬垂（双脚用皮带固定） - - 两组不带负荷，每组15秒；

一组带5 - 10公斤负荷。

跳，双手摸高（树枝、篮板、天花板等）。

双腿跳、左腿跳、右腿跳各两组，每组10次。

每组间歇5 - 8秒，换腿时间歇4 - 5分钟。

要全力起跳，尽量跳高些。

登20 - 30米高的小山，尽量加快速度，然后疾步跑下。

重复3 - 4次。

请同伴帮助，一人抓住你的双手，一人抓住你的双腿，两人同时向相反方向轻轻振拉你的躯干2 - 3次，每次15 - 20秒。

此外，应多参加游泳、打篮球、排球和各种练习。

体育锻炼尽可能多样化，球类、跳跃运动、骑自行车、滑雪、滑冰、跑步等可交替结合进行。

其中，最主要的是跳，每天应尽可能全力跳200次。

相信自己，一定可以的~

五、人的身高为什么有高有矮？

90%遗传；
10%后天.极少数除外/

六、为什么我才16周岁，身高会变矮？

身高本来就不是一定稳定的，比如年龄上去达到中年，有的人会缩掉一些身高，还有就是你是否驼背，是否有O型腿，骨质是否疏松都会影响身高的变化，如果你觉得身高到个175以上就稳了，那就想得简单了，身体是需要养护的，有的人生一场大病，住院久了少了出去活动有的都会变矮一些。

参考文档

[下载：为什么自己量身高会比较矮.pdf](#)

[《股票亏18%需要多久挽回》](#)

[《股票冷静期多久》](#)

[《卖完股票从证券里多久能取出来》](#)

[下载：为什么自己量身高会比较矮.doc](#)

[更多关于《为什么自己量身高会比较矮》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/book/42340719.html>