



# 你有機會長得更高嗎？

**多**打籃球會長高嗎？  
多吃蛋白質會更高嗎？……對於身高，相信大家不免有些疑問，現在就由骨科專科醫生一一解答。

遺傳基因決定了身高上限，但是實際身高能否達到上限就由後天因素決定。營養不夠及休息不足都會影響發育，而飲食、疾病、創傷、輻射、生活習慣、睡眠等因素就有機會影響實際身高。

骨科專科醫生  
廖敬樂



## 運動會影響身高嗎？

現時沒有太多研究指出飲食及運動能有助長高。可是某些運動會影響人的身高，例如若年紀太小就進行舉重運動，過大重量壓在未發育完成的身軀上，有機會破壞骨骼生長，影響身高。



## 女孩和男孩發育到幾歲才算高定？

男和女發育成熟時間不同，女孩子平均十四歲就高定，而男孩子約為十六歲。



## 多打籃球會長得更高嗎？

不會。可能是因為長得較高的人打籃球有優勢，所以一般人誤以為多打籃球便有助長高。

## 早晚身高為甚麼會不同？

人體脊椎有超過二十節，每節椎骨上下的椎間盤內有液體。早上起床時，椎間盤已在睡眠期間補充水分，身高便會增加。相反到了晚上，因為脊椎在日間受壓，量度身高時會發現較矮，但兩者分別不會太大。另外，身體可否伸直、量度時的姿勢、及有否站直等因素均會影響身高的量度。



## 多吃含豐富蛋白質的食物會長得較高？

很多人認為，多吃蛋、牛奶等含豐富蛋白質的食物，能讓孩子發育得更好。廖醫生提醒，這個觀念絕不正確，家長應教導孩子均衡飲食，培養良好飲食習慣，不應只偏重某類食物。攝取多種類的營養，才能讓孩子健康發育及成長。



## 多跳會長得高點？

一般發育完成的人，睡多少都不會影響身高，相反睡眠不足會影響小朋友發育，繼而影響遺傳基因賦予他的身高。

## 拉筋伸展能助長高嗎？

不可以，拉筋是一種伸展運動，並不會影響身高。長骨 (Long Bone) 大部分呈長管狀，主要位於四肢，包括手骨和腳骨。長骨的生長是由於骨骺板細胞不斷分裂，把骨推長，從而帶動肌肉、神經、血管、筋腱及皮膚的發展。長高是因為骨骼生長，因此拉筋有助長高的觀念是錯誤的。

