

一项国际性科学调查显示,男女平均身高前十位都是欧洲国家 百年世界人口身高的变化

今年7月,由英国和其他国家共800位科研人员组成的研究团队,在欧洲科学开放论坛上发表了一项研究结果——“百年成人身高变化趋势”的报告,报告研究了从1914年到2014年近200个国家人口的身高变化,收集的数据达1800多万人口,是迄今为止对全球人口身高变化最为详尽的一份分析报告。

研究成果显示,男女身高排名前十位的都是欧洲国家。其中,荷兰男性以平均身高183厘米、拉脱维亚女性以平均身高170厘米,分别位列各国身高之首。

这个报告最令人感兴趣和最具实质意义的是,它对全球绝大部分国家的公民身高在一百年间的变化,作了一个对比性排名。



资料图片

1 荷兰人身高为何世界数一数二

一百年间,除了一些非洲国家,大多数国家的平均身高都有所增长,但是,荷兰人的身高增长特别引人注目。荷兰男性的平均身高从百年前的169厘米变为如今的183厘米;荷兰女性的平均身高则从百年前155厘米变为如今的169厘米。荷兰男性身高2014年世界第一,但在1914年排名世界第十二;荷兰女性身高在2014年世界排名第二,但在1914年排名世界第39位。

虽然跨越了百年,而人类的身高也普遍有了增长,但荷兰人的身高还是像谜一样吸引了全球的关注,是什么原因让荷兰人的身高突飞猛进呢?

答案有三个:一是营养,二是遗传,三是自然选择。

营养好是荷兰人身高体壮的重要原因之一。荷兰的男女老少对奶制品都有着疯狂的迷恋,他们不怎么喝茶和水,大都用牛奶来解渴。荷兰的人均奶制品消耗量,位居全球之冠,每人每天消耗1000克以上的奶制品。另外,在荷兰人的饮食中,优质蛋白如牛肉、鸡肉等的摄入量也不低。

在营养充分保证之后,遗传和自然选择的因素对荷兰人的身高增长也起了重要作用。英国伦敦卫生和热带医学院的人口健康专家格特·斯杜普等人,搜集了从1935年到1967年32年间,超过9.45万荷兰人的详细健康档案。研究结果发现,生育孩子最多的,是那些高个子男性与平均身高女性组成的家庭。生育孩子最多的男性人群,身高超过平均值七厘米;生育最少的男子人群,身高低于平均值14厘米。此外,荷兰的高个子女性生育后代也较多。

有趣的是,荷兰人现在开始担心他们的身高了。因为如果以目前的增速继续长高,到2300年之后,荷兰男性的平均身高将达2.2米,到那时,衣食住行都会让他们产生不适,而且,如此高的身材会对生态环境产生什么影响,也无法预测。

2 中国人高于日本人,但不及韩国人

一百年间,中国大陆人群的身高变化是怎样的呢?研究显示,中国大陆人的平均身高,男性为1.718米,长高了11厘米;女性为1.597米,长高10厘米,在世界上分别排列第93位和87位。

现时的日本男性和女性的平均身高,分别为1.708米和1.583米,中国男性比日本男性高1厘米,中国女性比日本女性高1.4厘米。但是,中国男性和女性都没有韩国人高,韩国男性平均身高为174.9厘米,女性平均身高为162.3厘米。

从数据来看,百年间各国男

性身高增长最快的国家是伊朗,身高提高了16.5厘米,平均身高达到173.4厘米;女性身高增长最快的国家是韩国,身高提高了16.5厘米,平均身高达到162.3厘米。

在世界范围特别是亚洲国家中,中国人的身高增长是较快的,这是一个值得肯定的现象,但究竟是哪些因素起了较好作用,是营养、体育锻炼、睡眠抑或是其他?还需作研究总结。

值得注意的是,身高只是身体健康的一个重要指标,如果身高增长了,肥胖也伴随而来,那

就只是一种亚健康。

《欧洲预防心脏病学杂志》发表的一项研究表明,现在的中国儿童出现了肥胖趋势,就连农村的儿童也不能幸免。该项研究对山东省进行了为期29年的追踪调查,结果显示,2014年低于19岁的人口中,男孩肥胖率为17%,女孩肥胖率为9%,而29年前的1985年,同样年龄段的男孩和女孩肥胖率都不足1%。西式饮食的引入,尤其是热量高的洋快餐和含糖饮料的较多摄入,是中国儿童特别是农村儿童肥胖的重要原因。

3 美国人的身高排名比百年前大幅下降

身高增长需要营养,营养获得需要金钱,因此,发达国家和经济状况好的国家的公民身高增长明显,而发展中国家的公民身高增长则较缓慢。

南亚(如印度、巴基斯坦、孟加拉国)以及撒哈拉沙漠以南的非洲的人口在一百年间,身高增长仅1厘米~6厘米。这说明,由于经济发展不快,这些国家和地区的人们营养摄入量没有明显增加,连累了身高的增长。

不过,尽管发达国家的公民营养摄入量不断增加,但有相当多的国家的公民身高已停止增长,处于平稳状态。最为明显的是美国人,他们的身高甚至出现了另一种形式的负增长。美国男性和女性的身高增长在20世纪六七十年代就进入停滞期。直到21世纪,美国男性平均身高才增长了六厘米,女性增长了五厘米。要知道,1914年的美国男性平均身高为世界第三,女性平均身高为世界第四。但是,在2014年的排名中,美国男性和女性身高分

别位于第37位和第42位,下降幅度较大。

身高增长慢些或许没什么,但最令美国人烦恼的是肥胖症的困扰。今天的美国,每五个人中就有一个胖子,每年有30万人死于因肥胖引起的疾病,肥胖已经成为美国人健康的头号敌人。营养和卫生专家认为,造成美国人肥胖的主要原因是进食快餐太多。这些快餐要么营养过剩,要么没有营养,这或许是美国人不再长高而不断长胖的一个重要原因。当然,确认这一点还需要科学研究的证据。

一些国家和地区的人群,身高还出现了绝对的下降。生活在撒哈拉沙漠以南的非洲部分地区人群,从20世纪70年代以来,平均身高不升反而不断下降,乌干达、塞拉利昂这些国家,平均身高降低了几厘米,最多的降低了五厘米。

最令人吃惊的是,1914年南美的危地马拉女性身高是最低的,百年后的2014年,其身高仍

排在末尾。1914年,危地马拉女性平均身高为140厘米;如今危地马拉女性身高虽然增加了约10厘米,但还不到150厘米,仍然是世界上身高最低的女性。东南亚的东帝汶男性,平均身高为162厘米,是目前世界上平均身高最低的男性。



资料图片

4 人类身高与气候差异关联度大

实际上,当今世界上最矮的人是俾格米人,又称尼格利罗人,他们是非洲中部热带森林地区的民族,成年人平均身高只有1.3米~1.4米,被称为非洲的“袖珍民族”。由于俾格米人并非居住在一个国家,而是分布在非洲中部以及亚洲的安达曼群岛、马来半岛、菲律宾和大洋洲某些岛屿,所以“百年成人身高变迁趋势”的报告并未提及他们的身高。

有科学家就以俾格米人为例进行了身高方面的研究,得出的结论认为,身高与气候关系极大。其实,早在1847年,瑞典人类学家G·贝格曼就提出了“人类的身高取决于气候的理论”。这一理论认为,生活在温度较高地方的人平均身高比温度较低地方的人要矮一些。1877年,英国生物学家J·A·艾伦又提出,温带地区的人的四肢比寒冷地区的人的四肢要长一些。这两种观点看起来是互相矛盾的,但总的来看都认为身高与气候有关。

现在,美国摩约翰·霍普金斯大学的学者克里斯托弗·拉弗,又提出了一种关于人类身高差异性的解释。他认为,人好似一个圆柱体,圆柱的直径就是身体的宽度,也即是骨盆的宽度(圆周),因为人的骨盆直径最大,尤其是女人。圆柱的长度即为身高,人的身高与体表面积有一定比例,也决定了身体适应气候的关系,即身体的散热与储热功能与气候会达成一种平衡关系。

在温度高的地区,体表面积大而体重轻(高比值)有利于身体散热;而在寒冷地区,表面积小而体重大(低比值)则有利于储热。根据这种身体与环境相适应的原理,生活在低纬度(热带)地区的人就呈现单薄而长条形身材,而生活在高纬度(寒带)地区的人则呈现粗壮而庞大的身材。

以上结论,是拉弗对全球71个地区的人群调查后获得的,同时也证明了英国生物学家艾伦早年提出的理论是正确的。

如果用体表面积大而体重轻(高比值)有利于身体散热的理论,来解释现代人为什么身材逐渐增高,就可以归结为随着全球气候变暖,促使人类逐渐选择以高身材、大表面积来散热。当然,这只是一种假说,事实是否如此,还需要有更多的研究成果去证实。

据《羊城晚报》