

不靠遗传,也能冒出大高个,秘诀在于:长期游泳

父母身高不到1米7,儿子蹿到1米9



父母身高1米6多,没想到儿子却蹿到了1米94

本报记者 高华生 通讯员 沈博涵

站在身高1米94的儿子陈量身边,身高只有1米67的陈彬和1米68的曹利芳夫妻二人踮起脚尖才能够上儿子的肩膀,这样巨大的反差的源头,要从儿子6岁学游泳开始说起。6月19日,杭州大雨,大关游泳健身中心游泳馆玻璃窗外照例围满了等待孩子训练的父母。陈彬、曹利芳和陈量一家三口应邀来到这个他们长期相伴的地方。2003年出生的陈量现在是长河高中高二学生,他6岁师从魏巍教练在大关游泳健身中心开始游泳训练,虽然最终没有走上专业游泳道路,但是他1米94的个头其实已经达到了教练心目中优秀运动员的身高标准。

A 父母祖辈都没有高个 从没想到孩子能长到1米9

在儿子长期游泳训练之前,陈彬和曹利芳夫妻二人,从来不敢想孩子能蹿到1米9以上。“说实话我自己个子不高,就特别希望小孩子能够长高一点。”

陈彬告诉记者,他家族里面个子没有特别高的。外公外婆、爷爷奶奶身高也都普普通通,男的1米7左右,女的1米6多点。儿子之所以能蹿到1米94的高度,他认为主要还是因为长期游泳训练。

为了验证自己的想法,陈彬还仔细观察过学

校同年龄段的孩子,和儿子一起长期进行游泳训练的孩子们个头都很高。

“生活中也没有什么特别讲究的,可能因为长期游泳的关系,他胃口比较好、睡眠也正常。”陈彬说,孩子作息比较规律,每天晚上10~11点之间睡觉,吃饭也不大挑食,牛排等荤菜吃得比较多,还有就是补充一些牛奶水果,这点和其他孩子没有太大的区别。

“我光脚量1米94,跟我同一批队友(男)身

高基本都在1米85~1米9左右。基本上挺高的,他们父母身高也就是一般人标准。”陈量说,从初二下学期开始,他的个子开始疯涨,一年多时间从1米75蹿到了近1米9。“也没啥特别的,就是正常训练,不知不觉就长高了。”

陈量说,游泳不但让他有了健康的身体,还结交了很多朋友,每当他感觉有点不舒服的时候,训练完就全好了,他特别享受这样的心理状态。

B 奥运冠军教练选材挑剔 父母身高相加要3米5以上

“从我20多年的游泳执教经验来看,长期坚持游泳训练的孩子,身高普遍比同龄人要高,比不锻炼的同龄人高5公分是很正常的。”

奥运冠军叶诗文启蒙教练魏巍正在大关游泳健身中心进行指导,他对这个话题很有兴趣,因为现在游泳运动员选材对身高越来越重视。前不久大关游泳健身中心游泳选材班招生,其中有一条特别备注:父母身高相加3.5米以上优先录取。

“这也不是绝对的,只是一个参考。游泳最

看重的还是水感,水感是排在第一位的。当然,又有身高,又有水感,这样的运动员就很有希望达到世界级水平。”

魏巍说,现在游泳运动员培养水平越来越高,浙江优秀游泳运动员眼光都看向国际赛场,竞技类游泳体育项目确实有高大化发展趋势。

大家最熟悉的样本——浙江籍奥运冠军孙杨身高达到了2米,另一位浙江籍世界冠军徐嘉余也有1米86,同样汪顺的身高达到了1米93。

当然,并不是说父母身高相加不到3米5的孩子,就没有长高希望了。魏巍说,在他20多年的执教生涯中,看到过不少父母不高的孩子,长大后突破了骨龄预测、基因预测的高度,像陈量这样身高超过1米9的男生也不鲜见。

“通过科学的游泳训练、饮食、睡眠,对骨骼长期保持适当刺激,对身高生长发育都会有好的影响。”魏巍说,只有各方面条件都达到了、都成熟的情况下,他们才会把队员往专业的方向引领、培养。

C 运动医学专家总结 游泳有助于生长激素释放

“游泳时有氧运动有助于生长激素的释放,对全身的牵伸(拉伸)也有作用。”浙江省运动医学中心、浙江体育职业技术学院附属体育医院杨威斌主任,对这一现象并不感到奇怪。

杨威斌告诉记者,虽然人的身高和先天遗传有很大关系,但后天有规律的作息、适当的饮食,再加上适量的运动,同样对青少年身高发育有着很大的促进作用,能够将青少年身高最大潜力开发出来。“像这样比父母高出近30公分的例子可

能不多见,但是长期坚持游泳训练的孩子,身高增长明显是肯定的。”

陈经纶体校副校长、国家级游泳教练柏自悦也注意到了这一现象。他告诉记者,其实很多送孩子来练游泳的家长都知道,并不是每个孩子都适合走专业游泳的道路,但他们依然愿意一年到头风雨无阻送孩子来训练,主要是游泳这项运动既能增强孩子体质,还能促进孩子长高。

一位正在等待孩子训练的家长告诉记者,他

并不希望女儿今后走专业游泳道路,当初送孩子到游泳选材班,主要考虑游泳是一项生存技能,同时每天坚持锻炼身体会好一点。

经过两年多的游泳训练,孩子体质确实好多了,感冒很少有。“我差不多1米75,爱人1米6,都不算高。女儿大班开始练游泳,现在两年多了。今年8岁多的女儿现在身高已经1米38了,在班里绝对算是高的,可以排在前五。”对于孩子目前的成长势头,这位不愿意透露姓名的家长很满意。



扫一扫,看更多精彩视频。