1.男性身高：65.7+0.42 \*父亲身高+0.25\*母亲身高

女性身高：40.1+0.306\*父亲身高+0.413\*母亲身高

2.运动是外界环境对有机体的刺激，这种刺激使得有机体产生适应。

3.我国17-21之前五年增长1.47cm

4.骨盆前倾（测试方法：靠墙站立，腰部与墙的距离是否大于一个手掌，知乎一波有答案）：反向卷腹，跪姿十字挺身，髂腰肌的拉伸，每天三组，每组15个，拉伸30秒一侧

5.圆肩、驼背、探颈：十字挺身、水平俯身外旋侧平举、臀桥，每天三组，每组15个 ，或者弹力带肩外旋后抬腿

6.选择较硬的床垫，平躺睡姿要用低于一个拳头高度的枕头，侧躺睡姿用两个拳头高度的枕头

7.135度是最适合的坐姿角度