

与1985年相比 17岁男女生平均身高增5厘米多

■石市中小学生学习健康状况出炉 30多年孩子们身高全面超越父辈

■晚睡、挑食影响身高 春天是长个儿好时机孩子要吃好睡足多运动

□本报记者 李惶

小男孩为啥13岁就过早身体发育成熟，身高难再长？有90%的家长选择盲目等待或相信“孩子晚长”而错过干预机会，71%的家长纵容孩子晚睡的习惯，导致生长激素分泌不足；90%以上孩子挑食、偏食、爱吃零食的习惯，都是家长惯出来的。石家庄市疾控中心昨日发布《2018年石家庄市中小学生学习健康状况监测结果》，与1985年相比，17岁男女生平均身高分别提升了5.61厘米、5.40厘米。专家说，阳春三月，万物始发，正是孩子们长个儿的黄金时机。

●不良的生活、饮食习惯导致13岁早熟

昨日，13岁男孩小轩(化名)的妈妈来到医院，急切地求助医生帮儿子长高。“孩子爸爸身高一米八二，你看我的身高也有一米六八，所以对儿子将来的身高，我们一点都不担心。”小轩的妈妈不解地说：“三四年级时小轩在同龄人中的身高也算是高的，只是最近一两年，不见长高，而且说话也开始变声了。”

经过一系列检查，发现孩子的指骨多数已经融合，掌骨骺干已开始融合，骨龄已达16周岁。预测身高估计在1.62米左右，长高的潜力很小了，小轩已经错过了最佳的生长干预期。医护人员了解到，小轩不喜欢吃蔬菜，喜欢吃洋快餐，平时也不爱出门玩，而且每天晚上11点才睡。因家里经济条件不错，所以会不时给孩子买补品进补。开始时，孩子个子长得比同龄人高，谁知长到13岁就不长了，家人开始并没太在意，但后来小轩出现变声，他们才到医院检查，结果让他们欲哭无泪。

“孩子不良的生活习惯和饮食习惯，再加上家长过早、过多地给孩子进补，最终导致孩子13岁就身体发育成熟，身高难再长了。”石家庄市疾控中心学校卫生与食品营养所所长赵伟说。

●与34年前比

17岁男女生平均身高分别高了5.61厘米、5.40厘米

“在发现孩子身高偏矮时，90%的家长选择盲目等待或相信‘孩子晚长’而错过干预机会，87%的家长没有监测孩子身高的习惯，造成孩子生长发育缓慢而不自知。”赵伟介绍，“儿童因营养过剩导致的肥胖、运动缺乏、营养素不足等问题大量存在，这都是儿童身高的影响因素。”

世界卫生组织(WHO)2015年发布亚洲人最新身高预测公式：男孩成年身高=(父亲身高+母亲身高+13cm)/2±7.5cm；女孩成年身高=(父亲身高+母亲身高-13cm)/2±7.5cm。也就是说，一个男孩，父亲的身高是180厘米，母亲的身高是160厘米，那么他的理论身高就是176.5厘米，然后将自身成长值7.5厘米计算在内，那么这个孩子最终的身高是169厘米—184厘米之间。

石家庄市疾控中心发布的《2018年石家庄市中小学生学习健康状况监测结果》显示：石家庄市男生身高17岁组比6岁组高50.09厘米，每增加一岁，平均身高增加4.55厘米。女生身高17岁组比6岁组高39.91厘米，每增加一岁，平均身高增加3.52厘米。与1985年相比17岁男女生平均身高分别提升了5.61厘米、5.40厘米，34年间，孩子们的身高全面超越了父母一辈。

同时，石家庄市中小学生在9岁之前，男生平均身高高于女生。女生在9岁时先于男生进入第二次生长发育突增，开始加速生长，9岁时身高平均水平超过男生，形成第一次男女交叉。男生在11岁时进入第二次生长发育突增，开始加速生长，12岁时身高平均水平赶上并超过女生，形成第二次男女交叉。12岁以后，女生身高增长趋缓，男女生身高差异逐渐加大。

实足年龄 (岁)	男生	女生
	平均身高(cm)	平均身高(cm)
6	125.14	123.61
7	129.31	127.31
8	133.83	132.77
9	139.57	139.88
10	144.6	144.57
11	152.59	152.6
12	160.51	158.61
13	164.47	160.24
14	168.24	161.57
15	172.42	162.53
16	174.75	163.32
17	175.23	163.52



制图 梁燕丽

●遗传、饮食、运动、疾病……与身高息息相关

那么，要想拿到“高富帅”的第一个头衔“高”，就要知道身高的发育与哪些因素有关：

遗传

儿童的身高约70%是由先天遗传基因决定的，父母决定了孩子70%的身高几率。

饮食

孩子要想长高，必须要保证充足而均衡的营养。如果孩子挑食、偏食和厌食，就会造成孩子的营养不良和失衡，严重影响孩子的身高。

睡眠

“长个儿”离不开生长激素，而生长激素是夜间分泌多，白天分泌少。孩子晚上睡好了，生长激素分泌多，个儿也就自然能多长点。

运动

运动能促进体内维生素D的合成，帮助钙的吸收，促进长个。

情绪

压力大、长期抑郁等都会影响孩子长个儿。由于作业多、周末又参加各种培训班，再加上有的家庭不和睦，使孩子压力过大，影响孩子正常生长发育，造成孩子长不高。

疾病

内分泌激素分泌不足导致骨龄延迟从而影响身高；维生素D缺乏会得佝偻病(X形腿、O形腿)；患有慢性疾病未及时治疗也会影响身高；性早熟的孩子长不高；性早熟往往会造成骨骼线的提前闭合，使孩子的生长期缩短。

●想长大个儿 注意这些生长要素

“儿童春季长得最快，身高生长速度是秋季的2—2.5倍。”赵伟说，要改善身高长大个儿，需要注意以下几点：

饮食均衡

孩子如果偏食、挑食，就容易长不高。家长应该给孩子补充足够的蛋白质，微量元素也要注意，其供给主要来源是日常膳食中的鱼、肉、蛋、奶、水果和蔬菜等食物。

睡眠充足

生长激素分泌最旺盛的时间是从晚上10点至凌晨2点。一般新生儿需要14—20小时睡眠，1—6岁儿童则需要睡11—14小时，7—10岁则需10小时，青春发育期快速生长期期间要求保证9—10小时的睡眠。

运动合理

多做耐力运动，对膝关节、踝关节、脊柱有适宜刺激的运动。跳绳对于改善孩子身高效果比较明显，家长可以让孩子每天跳一次，每次十分钟。此外，篮球、羽毛球、游泳等都是非常好的运动方式。

良好情绪

好心情也是促进孩子长高的重要因素，孩子要想在生理上实现长高，也必须保持好心情。

疾病及时治疗

疾病也是影响身高的一个关键因素，家长要注意提高孩子的免疫力。

值得提醒的是，其实身高也不是越高越好，体表面积与身高成正比，身高每增加5%，体表面积相应地增加10%，则身体需要多消耗20%的能量，也会增加人体各器官的负担。