

抓住夏季长高时机 做好身高管理

了解孩子生长规律 定期体检 合理搭配饮食 坚持户外运动



所谓“春生夏长”，春夏季节相对来说是儿童身高发育较快的时期，尤其是在夏季，受日照时间长、户外活动增加及假期活动时间增多等因素影响，孩子们在夏季生长较快。因此，家长们不妨充分利用夏季特别是暑假放假时间，通过合理的生活安排和科学身高管理，有效促进孩子长高。石家庄市第三医院儿科主任贾丽霞表示，孩子的身高虽然受遗传影响，但是与营养、运动、睡眠等后天生活环境因素亦是关系密切，家长一定要抓住身高增长的好时机，帮助孩子调整养成良好的生活习惯，保证充足睡眠和户外运动，助力成长。另外，贾丽霞主任也提醒，在四岁至青春期前这段时期，家长们要多关注孩子的成长发育状况，定期体检，及早发现矮小症等病变，及早采取治疗措施，保证孩子能够茁壮成长。

□本报记者 梁蕾

放暑假 别错过孩子长高好时机

一般来说，孩子们在春夏时节生长较快，尤其是在夏季，由于气温升高，太阳光照射时间变长，人们在户外活动增多，孩子们在这个季节新陈代谢相对加速，再加上户外运动时接受阳光照射，促进钙质吸收，这也有助于骨骼发育，从而帮助孩子长高。

此外，在夏季，正处于生长发育旺盛时期的学生们还能放暑假，假期期间，孩子们不仅可以更加自由地支配时间，能够更多地参与体育锻炼和户外运动；而且假期也有助于孩子们精神放松、减轻压力，这种较为轻松的环境，对于儿童成长及身高发育等也有着积极的作用。

因此，家长们不妨充分利用暑假时间，促进孩子健康成长。一方面，家长可通过合理安排生活起居等，帮助孩子养成良好的习惯，如保证充足的睡眠和坚持充分的户外运动等，强壮骨骼，帮助孩子长高；另一方面，家长不妨利用假期时间，带孩子做做体检，检查一下孩子的身体发育情况，让专业医生给予生长发育方面的保健防病指导。

除了遗传 疾病及环境因素均可影响身高

孩子的身高常常是家长们较为关心的问题。影响孩子身高的，首先是遗传因素，也就是说父母的身高会对孩子的身高产生一定的影响。不过，这并不意味着父母个子不高，孩子也会较矮。因为除了遗传因素，孩子的身高还会受饮食、运动等后天环境因素影响，甚至，这些后天因素能够决定孩子的最终身高，例如均衡膳食、保障营养供给，保证充足睡眠时间以及适宜的运动锻炼等，都可以给孩子的长高创造条件。可见，相对于无法改变的遗传因素，能够通过生活方式进行调整的后天环境因素，才是影响孩子身高的关键因素。

一般来说，影响身高的后天环境因素包括均衡的饮食营养，充足的睡眠时间，充分的户外运动以及健康的体重等；同时，良好的心理情绪状况，对于身高增长也有一定的影响，因此家长应帮助孩子合理安排生活学习，劳逸结合，缓解压力。

除了环境因素，有些疾病也会影响孩子的身高。例如某些遗传疾病，或者内分泌疾病使生长所需要的生长激素、甲状腺激素等缺乏；消化系统疾病如腹泻等，影响营养吸收从而也会影响长高。此外，哮喘等呼吸道疾病也会对身高成长造成一定的影响。

了解孩子生长规律 抓住长高关键时期

孩子在每个年龄阶段的生长速率并不相同，但是一直到青春期每年身高都是有增长的。通常来说，从四岁到青春期前这个阶段，身高需要特别关注；待孩子进入青春期后，孩子的骨骼往往已经接近闭合或已经闭合，此时长高的空间就不大了。因此，在孩子青春期前这段时间，家长一定要重视孩子的身高问题。首先，家长要了解孩子在各个年龄阶段的生长规律，比对自己的孩

子是否存在发育迟缓的问题。简单来说，孩子在青春前期一般保持每年增高5-7厘米，生长较为匀速，家长在这段时期应对孩子的身高增长更多一些留意，如果发现孩子个头一直在班级后几名徘徊、长期低于同龄孩子半个头、每年身高增长不到5厘米时，就要有所警惕，应尽快就医，让专业医生帮助诊断，并做出治疗或保健指导。

其次，家长应多留心孩子的成长发育状况，留意孩子有没有提前进入青春期的“早熟”情况。虽然随着生活水平的提高、生活方式的改变，孩子们进入青春期的时间有所提前，但是太早进入青春期的话，仍会对身高造成一定的影响。这是因为在进入青春期后，孩子们的骨骺趋于闭合，骨骼生长随之开始减慢，直至骨骺完全闭合，长骨的生长就停了，身高便不再增长。目前，女孩平均在10岁左右进入青春期，男孩平均在12岁左右进入青春期。进入青春期的标志，女孩可见乳房发育，男孩则为睾丸增大。因此，若是在女孩10岁以前、男孩12岁之前发现有发育迹象，家长就要有所警惕，需就医进行调治；若是女孩在8岁之前、男孩在9岁之前已经有发育，那么家长更要带孩子及时就医诊治。

定期体检 早期发现矮小症并及时治疗

要想抓住长高的关键时期，保证孩子健康成长，最好的方式就是定期体检，通过专业的检查及时了解孩子的生长发育状况，从而采取相应的防治措施。例如在青春前期最好每年测一次骨龄。暑期孩子们放假在家，课业相对不太紧张，家长们完全可以利用暑假给孩子们做做相关检查。

有些家长虽然发现孩子的身高低于同龄孩子，但是认为只是属于“晚长”而忽视了及时就医治疗，直到孩子十六七岁发现还是没长高，才有些着急。但是这个时候孩子的骨骺往往已闭合，错过了生长高峰，完全没有了生长空间，也就是说此时孩子已经失去了再长高的机会，这就是“耽误”了孩子。因此，家长一旦发现孩子身高比同龄孩子明显矮小，就要及早到正规医院的专科门诊进行检查评估，如果是属于矮小症，早期治疗还有机会改善身高。

一般来说，当孩子身高处于同种族、同性别、同年龄正常儿童平均身高第三百分位数(P3)或两个标准差(-2SD)以下时，即属于矮小症。矮小症的发生，有的是受疾病影响，例如生长激素、甲状腺激素或性激素等分泌异常，可导致矮小，这就需要针对疾病的内分泌病因，进行针对性的治疗。

此外，还有一种矮小症叫做“特发性矮小”，目前，特发性矮小尚没有发现明确的致病原因，通常认为与营养、基因、代谢等多因素相关。无论是病理性的矮小，还是特发性矮小，都会直接影响孩子的身高及发育状况，同时也会对孩子的心理造成一定的压力，可以说影响身心健康。因此，一旦发现孩子身高发育异常，即应及时采取必要的治疗措施，千万不要拖延。

合理安排饮食运动 助力孩子健康成长

除了定期体检、规范治疗，家长在平时生活中帮助孩子合理安排饮食营养、运动睡眠等，也能促进身高增长，

预防矮小症的发生。

保证饮食多样化，营养均衡。孩子生长发育离不开必要且丰富多样的营养物质，从帮助长高的角度来说，孩子的饮食营养尤其需要注意蛋白质和钙质的摄入，像是富含蛋白质及钙的牛奶、鸡蛋、鱼类、瘦肉等均可适当选择。另外，营养的全面、均衡来自于饮食的多样性，因此在孩子的饮食中，除了充足的蛋白质和钙质，也要通过蔬菜、水果、谷物、豆类、坚果等多种、丰富的食物补充全面营养。

保证充足的睡眠，既要睡“饱”又要睡好。促进孩子长高的生长激素，一般是在夜间12时左右、进入深睡眠的时候分泌达到高峰，深睡眠时间越长，生长激素分泌的就越多。而要保证晚上12时进入深睡眠，则要在晚上9时甚至更早入睡才能达到。因此，对于孩子们来说，一定要保证充足的睡眠时间，尽早睡觉，不要熬夜。另外，如果存在鼻塞、打鼾、张嘴呼吸等情况，会影响睡眠质量，因此家长若发现孩子有这些表现，存在睡不安稳的情况，则要及时就医调整改善，提高睡眠质量。

保证规律的体育锻炼，坚持户外运动。运动锻炼本身就可以刺激关节软骨生长，从而促进长高；而且开展户外运动的话，还能让孩子接受必要的阳光照射，有利于骨骼健康和钙质吸收，同时也能改善心情。因此，青少年儿童无论是从强身健体的角度，还是从促进长高的角度，都应该保证充分的运动锻炼，尤其是户外运动更不可或缺。具体的活动量、活动时间可因人而异，一般来说，最好每次运动一小时以上，每周至少有3-4天进行锻炼。运动方式的选择，从促进长高的角度来说，可以选择球类运动或弹跳类运动，例如打篮球、跳绳等都是可以适当选择的。

药补不如食补 保健品不可乱用

当孩子身高发育不明显时，有些家长过于焦虑，就去买些保健“补品”给孩子吃，希望通过药物“助长”。这种做法其实是不提倡的。一般来说，孩子摄取营养，提倡尽量从食物中摄取补充，而不能用药物或保健品代替。无论是药物还是营养补充剂，其应用都有各自的适应症，应在医生指导下，根据具体情况规范使用。例如，当孩子严重过敏，无法通过奶制品等摄取营养时，则可遵医嘱应用钙补充剂等，帮助孩子补充相应的营养素；但是当孩子在健康状况下时，正常饮食即可，通常没必要再通过药剂额外补充营养。

饮食只要能合理搭配，一般就可以满足孩子身体成长发育所需，而且更适合身体吸收。而保健品等则多需要通过肝肾进行代谢，这对于身体正在发育过程中的孩子来说，很容易对肝肾造成负担，甚至影响肝功能，反而不利于健康。

可见，对于孩子的成长来说，一般是“药补不如食补”。不过，在“食补”时需要注意必须做到尽可能全面、多样，涵盖蛋白质、碳水、维生素等多方面营养，以免造成营养不均衡。此外还要提醒的是，过多的零食，或者是油炸食物等都无益于孩子长高，例如油炸食物等高热量、高糖的食物，可影响生长激素的分泌；而零食里的各种添加剂等也有可能影响正常发育，造成孩子矮小或早熟，都是不建议过度食用的。