

# 抓住长高“黄金期” 帮助孩子“拔高”

“我家孩子比同学矮半头,是不是‘晚长’?”“多吃肉、多喝奶、补补钙,就能长高个吧?”“女孩来了月经,是不是就不长个了?”对于孩子的身高,家长们总是很操心。到底该怎么做才能避开误区,真正帮助孩子把握发育时机、健康成长呢?就此问题记者采访了有关专家,专家提醒,青少年儿童的身高生长发育具有一定的规律,家长们应根据生长规律科学管理,尤其是在春季长高的“黄金期”,帮助孩子合理调整饮食起居,避免肥胖;并定期监测,一旦发现发育迟缓或性早熟等情况,则需及时就医治疗。

□本报记者 梁蕾

## 了解孩子生长规律 别大意也别焦虑

孩子的身高问题总会牵动家长的心。有的家长过于焦虑,不停地给孩子增加营养、吃补品;有的家长却又走向另一个“极端”,即使发现孩子现在比其他孩子矮,那也不着急,认为孩子一定是属于“晚长”,总有一天会长起来的。对此,石家庄市妇幼保健院儿童保健科主任郭瑞卿表示:“其实,孩子的成长发育是一条有规律且有时间限制的曲线,既不能‘拔苗助长’,也不能‘坐等不管’。家长们一定要避开认识误区,以免让孩子错过最佳干预时机。”

郭瑞卿主任表示,孩子的身高增长不是匀速的,而是分为三个阶段:婴幼儿期(0—3岁),这一时期孩子长得最快,出生后第一年能长高约25厘米,1—2岁能长高约11—13厘米,2—3岁能长高约8—10厘米;儿童期(3岁—青春期前),这一阶段孩子生长速度平稳,每年长约5—7厘米;青春期是第二个生长高峰,在整个青春期,男孩可长约28—30厘米,女孩可长约20—25厘米。因此,在孩子青春期前的这段时间,家长一定要重视孩子的身高成长问题。

## 定期监测 健康发育

“家长可以对照国家发布的《7岁以下儿童生长标准》中的‘生长曲线图’来判断孩子是否正常。如果孩子身高长期排在同年龄、同性别孩子的倒数前3名;或者每年长得太慢:3岁到青春期前低于5厘米、青春期低于6厘米,就要引起重视了。”郭瑞卿主任表示,目前在临床上,有相当比例的儿童存在矮小问题,性早熟的检出率也在逐年上升,这都可能影响孩子的身高发育。

生长激素缺乏或不明原因的矮小(孩子光吃不长个)以及性早熟是临床最常见的两类问题,其中性早熟一般是指女孩7.5岁前乳房发育、10岁前来月经,男孩9岁前睾丸增大,性早熟的孩子虽然暂时“先长”,但骨龄往往会提前闭合,最终反而长不高。因此,在了解孩子生长规律的基础上,家长们也要重视定期监测,以便及时发现孩子矮小或性早熟的问题,从而能够及时给予治疗。

“一般来说,如果孩子一直坐班级第一排、衣服两年不换新,或者出现早发育迹象,就建议尽快做骨龄评估。”郭瑞卿主任提醒,家长可以每月固定一天、固定时间、固定工具给孩子测量身高,记录监测结果;此外,骨龄是判断孩子还能长多久的“金标准”,正常孩子可以每年拍片检测1次骨龄,青春期可以半年检测1次。

⊕ 医生提醒

# 情绪不分好坏 学会接纳不压抑

□本报记者 梁蕾

我们常说“要保持良好情绪”,那么,这是不是就意味着,在愤怒、悲伤、抑郁等负面情绪出现时,就要把它们压抑下去或“视而不见”呢?对于情绪变化,我们怎样应对才是恰当的呢?记者从有关专家处了解到,情绪并无好坏之分,当情绪出现时要察觉、接纳,并积极应对。

“每个人都有七情六欲,在日常生活中难免会出现情绪变化,我们怎么可能完全避免所谓的负面情绪呢?”河北医科大学第一医院精神卫生中心主任安翠霞表示,情绪并无好坏之分,所有情绪的产生都有其理由,是不



■抓住春季长高“黄金”时期,助力孩子健康成长。  
新华社发 徐俊 作

## 把握春季长高好时机 吃好睡好运动好

影响孩子身高的因素较多,除了遗传、疾病因素,也包括饮食、运动等后天环境因素。对于大多数孩子来说,通过合理调节饮食、运动,养成良好的生活习惯等均可给长高创造条件。“科学研究证实,孩子在春季生长较快,生长速度可达秋冬季节的数倍,因此家长可把握好这一时期,助力孩子长高。”郭瑞卿主任表示,3—5月可以说是长高的“黄金期”,这一时期阳光较好,更有助于身体合成维生素D,促进钙吸收;而且天气也较为宜人舒适,适合开展户外活动,孩子也愿意出门跑跳玩耍,在运动过程中刺激骨骼,促进骨骼生长;另外,此时人体的新陈代谢也更快,这些对于孩子的成长发育都有着积极作用。家长们可以利用春季长高的“黄金期”,为孩子合理安排饮食起居,促进长高。

**吃对:**每天保证“一杯奶、一个蛋、一两肉”,多吃绿叶菜,但不要盲目进补(例如随意给孩子长期过量食用蜂王浆、牛初乳等反而可能带来早熟);少吃油炸、反季节蔬果等。

**睡好:**生长激素在夜里10点到凌晨2点分泌最多,且人体必须处于深睡眠状态。因此建议学龄儿童不要熬夜,晚上9点前就要上床睡觉,保证生长激素的分泌,并注意要关灯睡觉。

**多运动:**建议孩子们每天坚持60分钟以上的中等强度运动,以纵向运动为宜,比如跳绳、摸高、打篮球等,这都有助于长高。

## 合理调治 帮孩子“节节高升”

“需要提醒的是,家长在生活中也要多留心孩子的健康状态,一旦发现孩子存在生长发育的相关问题,就要及时就医,采取必要的治疗措施。”郭瑞卿主任提醒,一般来说,如果孩子身高虽然偏矮(倒数前10左右),但每年长速正常,骨龄落后(有“晚长”特征);或仅有单一性征发育(如女孩一个乳房有小硬结),没有快速进展时,可以先观察,并进行生活调节。但是如果存在以下情况,则需要及时就医:身高排在倒数前3位,且每年长得太慢;确诊生长激素缺乏;性早熟导致骨龄明显超前,预测成年身高女孩不足150厘米、男孩不足160厘米。

“对于存在身高问题的孩子,家长应尽快带其就诊,以便专业医生根据具体情况为孩子制定全周期、个性化的身高管理方案,帮助孩子最大程度激发生长潜力,收获理想身高。”郭瑞卿主任举例表示,中医认为“肾主骨、脾主肌肉”,儿童生长与脾、肾、肝功能密切相关,因此对于身高增长缓慢、体质偏弱、睡眠不安的儿童,就可以在精准评估的基础上,予以中医药治疗或贴敷、推拿等,健脾固肾、调和气血、改善睡眠,为骨骼生长营造良好内在环境的同时,也有助于调理体质,提升整体健康水平。

## 避开认识误区 成长无忧

**误区一:孩子胖点才壮实。**

**医生提醒:**“在门诊中常能看到一些‘小胖墩’,虽然当时个子不矮,但骨龄明显超前,因此到了后面基本不再生长,成年后身高反而不如人意。”郭瑞卿主任表示,肥胖其实是身高的“隐形杀手”。脂肪会悄悄地把体内的雄激素转化为雌激素,加速骨骺闭合,让生长周期提前结束,从而影响身高。因此,家长一定要合理安排孩子的饮食、运动等,帮助孩子保持健康体重。

**误区二:女孩来月经后就不会再长个了。**

**医生提醒:**“这种看法并不完全准确,但具有重要警示意义。”郭瑞卿主任表示,孩子长高的“关键”在于长骨两端的生长板——即骨骺,一旦骨骺闭合,身高就彻底“定格”了。而月经初潮意味着青春期已进入“下半场”,此时骨龄大约12—13岁,虽然还能再长一点,但速度明显放慢,剩余空间通常只有5—8厘米。男孩出现遗精后也与此类似,生长余量有限。一旦骨骺闭合,就无法再长高。因此,无论女孩还是男孩,干预都一定要趁早,年龄越小,生长潜力越大。



■接纳情绪,调节身心。新华社记者 杨晨光 摄