



# 长高季,助长莫过急

## 成为吃好、睡好、运动好的“三好学生”最关键

本报记者 隋雪 杨茜  
通讯员 施总颖 金南星

春天,万物生长。

包括孩子,也像雨后的小笋,一个劲地长高。

可是,并不是所有孩子能够紧紧抓住这段生长的“黄金期”,但几乎所有家长都有关于孩子的“身高焦虑”:父母不高,担心孩子也是“豆芽菜”;孩子身高正常,父母期待“再上一个台阶”。

现在的孩子“压力山大”,不仅要拼成绩,还要拼颜值拼身高。家长们也进入了越来越卷的漩涡之中。

事实上,身高这件事,大部分由基因决定。外部手段“用力过猛”,过犹不及。

那么,在这个春季,我们应该如何科学合理地长身体,为孩子的健康成长加码呢?

### 人参、燕窝补了半个月 6岁女孩吃出性早熟

为了促进生长,很多家长的第一选择就是“进补”。

6岁的珍珍(化名)是家里的掌上明珠。过年期间,亲戚朋友给爷爷奶奶送来了各种名贵中药材、滋养补品。人参、鹿茸、燕窝……爷爷奶奶舍不得吃,于是每天煲汤,单独给珍珍“补充营养”。

就这样补了半个月,珍珍突然说“胸疼”。意识到不对劲,妈妈赶紧带珍珍找到杭州市名中医、杭州市儿童医院副院长桑泉主任中医师。

“门诊评估发现,小女孩的乳房已经隆起,B超显示,孩子的子宫、卵巢也开始发育了,已经出现了一些比较大的卵泡,确诊为性早熟。”桑院长遗憾地说道,“很多中药材、补品中都含有外源性激素,盲目进补可能会影响儿童的内分泌环境,导致性早熟。”

13岁的果果,就因为父母的大意,永远失去了长高的机会。

“去年一年,孩子只长了2厘米,今年一直也没见长。”前不久,果果妈妈带着女儿出现在了桑泉院长的诊室。

详细问诊后,桑泉院长得知,原来,果果平素最爱吃垃圾食品,炸鸡、甜食,个个都是“热量炸弹”。而家长对孩子宠爱有加,从不节制,反而觉得孩子胃口好是好事,胖一点没关系。10岁多一点,果果就来了月经,但这也未能引起家长的关注。直到这次看诊时,骨龄检测结果显示,果果的骨骺线已经闭合,预测成年身高仅为146.4厘米。

“孩子的遗传身高原本应该有155厘米,但肥胖、性早熟,加上喜欢熬夜、不爱运动,各种影响生长发育的习惯都精准踩雷。”桑泉院长惋惜道,“遗憾的是,孩子现在已经错过了最佳干预时期,即便采用医学方法干预,最终身高也到不了一米五了。但凡能够早一点,哪怕早个一年,能在月经刚刚来潮的时候意识到,结局也会不一样。”

### 更多家长“攀比心理”作祟 辅助长高不会超越遗传因素

事实上,在门诊中,医生做了更多科普和疏导的工作。

浙大四院位于义乌,外来人口很多,身高也是参差不齐。

儿科副主任医师王月红介绍,很多家长带着“攀比心理”来门诊,诉求直接就是“让孩子长个”。“真正有生长障碍疾病的患者是非常少的,我们更多是做儿童保健的科普。”王月红介绍,身高往往由遗传和环境因素共同决定,其中遗传因素占70%,起决定性作用。其余的影响因素包括了营养、运动、生活作息和疾病。

“前几年受大环境影响,生病的小朋友也比较多,原本应该长高的时期没有达到预期,确实可以利用一些方式。”她说,比如生长贴,通过调理孩子身体的内环境来改善生长速度。

在她看来,孩子长个已经不是一个健康问题,更多是社会问题,家长们应该保持理性的思维更多关注孩子的健康,社会也应该形成多元化包容性的审美标准。

### 科学助长 成为“三好”学生是关键

如何才能帮助孩子科学长高?桑泉院长表示,关键是要做一名“三好”学生。

“三好,指的是吃好、睡好、运动好。”桑泉院长介绍,所谓吃好,就是要做到三餐合理,规律进餐,培养良好饮食习惯,一日三餐,包括适量的谷薯类、蔬菜、水果、禽畜鱼蛋、豆类坚果,以及充足的奶制品。少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。不偏食节食、不暴饮暴食,保持适宜的体重增长。

所谓睡好,就是要保证充足优质的睡眠。晚上10点后,熟睡状态下,是生长激素分泌的高峰。睡眠时长上,3~6岁保证10~12小时,小学生保证10小时,大年龄段孩子至少8小时,同时注意睡觉时不开小夜灯。

运动方面,建议每天累计至少60分钟中等强度以上的身体活动,其中每周至少3次高强度的身体活动,包括抗阻力运动和骨质增强型运动。王月红补充到,运动产生的内啡肽对生长激素分泌有一定刺激作用,经常参加体育运动有利于儿童骨骼钙磷代谢,加速矿物质的骨内沉淀,使骨密度增加,促进生长发育。研究显示经常参加体育运动的孩子比不参加运动的孩子可高4~8cm左右,孩子活动以跳跃、拉伸类运动为佳,如打篮球、打羽毛球、游泳等。

此外,桑泉院长介绍,在杭州市儿童医院还有很多中医特色疗法。“比如穴位贴敷,用的就是医院自制的小儿春季生长贴,还有通督助长推拿、温阳督脉灸、益气助长熏洗等多种中医疗法,结合小儿体质及临床表现的证型,辨证施治,整体调理,促进儿童生长发育。”

### 春季助长福利

潮新闻·钱江晚报联合杭州市儿童医院,推出“解锁孩子的成长密码”互动科普游戏,扫码加入“生长发育交流群”即可参与,赢取由杭州市儿童医院提供的“助长福利”——参加儿童生长发育专家科普讲座,还可到院体验亲子活动,领取生长发育相关小礼品。群内也可以咨询“生长发育”问题,将有专家在线答疑。

活动时间:2024年3月15日至4月28日

