

2014年4月9日 星期三
编辑:叶飞 组版:张婧 校对:俞志立

关于孩子长高的误区你知道吗?

医学专家提醒,没有灵丹妙药能帮助长高,日常的吃住行是关键

在老一辈人的眼里,孩子如同正在生长的小树,阳光明媚的春天是他们的“生长季”,在这段时间采取一些措施可以“助长”。从3月份开始,到市中医院脾胃病科门诊来开“助长”方子的家长就逐渐多了起来,还有一些家长四处搜罗所谓的助长食品、助长偏方,甚至在网上购买起“增高药”。对此,医学专家提醒说,判断孩子是否矮小不能靠家长目测,这事要交给专科医生和专业仪器来办;千万不要轻易尝试非正规机构的各类助长方案,这样很有可能让骨龄提前生长,反而得不偿失。

记者 鲍云洁 通讯员 马蝶翼 刘扬

春季是相对的“生长季”

传统观念认为,每年的4~6月份是孩子的“生长季”,因为春季万物生发,人体也不例外。“来我们门诊开助长方子的,一般都集中在春季,特别是觉得孩子长得比同龄人矮的家长。从上个月开始的每个周末,我在门诊都能遇到好几个这样的家长。”市中医院脾胃病科、消化内科主治医师郑惠虹告诉记者。

市妇儿医院保健部主任钱莹莹告诉记者,这样的观念有一定的道理,因为春天阳光充足,人们户外运动增多,而且春天容易“春困”,睡眠也多,这些都是有利于孩子长高的因素。“但这也不是绝对的。对于每个个体而言,不同的孩子有不同的‘长高节奏’,也有少部分人反而在秋冬季节长得更快些。”

“判断孩子是否矮小,需要从一年四季来综合衡量。”钱莹莹说,1周岁是起跑线,这一年的生长速度是惊人的,平均长高的数据是25厘米;2周岁的平均长高数据是10~12厘米,相当于青春期水平;之后的每年平均生长速度是5~7厘米;从青春期(男孩十一二周岁,女孩9周岁左右)开始,孩子每年平均长高为10~12厘米,一直到青春期结束(男孩十六七周岁,女孩十二三周岁)。至此,人体的生长期基本结束,此后人体的身高一般最多也就再长高两三厘米。

钱莹莹建议,如果孩子的身高低于平均水平,家长可以带孩子到医院做检查,比如测骨龄、测微量元素等,并在医生指导下进行治疗、改善生活中的一些不良习惯等。

户外运动和充足睡眠很重要

张建萍告诉记者,除了均衡营养外,孩子长高还需要户外运动、充足的睡眠和保持良好心情。

首先,春天阳光充足,要多带孩子出门进行户外活动,跳高、跳绳、游泳、篮球等纵向运动对长高十分有利。而对于偏胖体质的孩子来说,不管是纵向运动还是横向运动,都会对长高有帮助。“而且一定要让孩子进行主动运动——孩子喜欢的运动,如果是不情愿的被动运动,对孩子的长高不一定有利,因为心情不好也会影响人体生长激素的分泌。”

从临床上来看,内向的孩子、被虐待的孩子普遍低于遗传身高。”张建萍说。

其次,充足的睡眠非常重要,生长激素一般在晚10点到凌晨2点间分泌,因此,孩子一定要在晚上9点以前睡觉,学龄前儿童最好保证10小时睡眠,小学生、中学生的睡眠时间最好能分别保证9小时和8小时。同时,一定要让孩子在黑暗的环境下睡眠,开小夜灯或者在孩子身边玩手机、电脑等,都会干扰影响生长激素的分泌。

中药不会直接促进人体长高

打开电脑,网络上有很多五花八门的增高偏方,什么田七炖鸡、清炖石蛙、麻油炒香鸡加药炖等。对此,郑惠虹说,中医所说的“助长方子”其实并非人们理解的长高灵药,而是通过脾胃调理来促进孩子的健康成长。“中医讲究‘辨证施治’、‘因人而异’,没有一张方、哪几味药是专门用于增高的,例如宁波民间所说的田七有助于长高,其实它只

是有补气血的功用,通过养气血而壮筋骨,并非能直接助长。”

至于各种长高偏方、增高药,郑惠虹提醒说,家长千万不要轻信,“吃了这些药,孩子一开始可能会长得很快,但它其实只是促进了骨龄提前生长,而且会导致骨垢线提前闭合、人体提前停止生长。最终的结果是,孩子长大后反而会更矮。”

不吃含激素成分的食物或补品

“现在生活条件好了,因为营养不良导致长不高的几乎没有,反而是营养过剩、肥胖导致的性早熟会妨碍长高。”市妇儿医院小儿内分泌科主任张建萍说。

钱莹莹说,“我曾经碰到过一个10岁男孩,骨龄已经达到十二三岁,13岁时骨垢线完全闭合了,而正常男性16岁才会完全闭合,骨垢线闭合后就不可能再长高了。”

医学专家提醒说,自然界也不存在什么“长高食品”,人参、鹿茸、燕窝、甲

鱼、花粉、蜂王浆、海参、高蛋白补品等,这些含有激素或类激素的补品,不但不会帮助儿童长高,反而会导致儿童性早熟、骨垢线提前闭合,因此,千万不要给生长发育期的孩子吃。

另外,家长还应尽量避免给孩子吃人工饲养速成的家禽以及反季节蔬菜、豆制品、红薯等,这些食品中可能含有的植物雌激素,也有可能让易感人群性早熟,影响孩子长高。

“每天一杯奶助长”是指配方奶

“要想孩子长得高,最主要的是吃得均衡。”钱莹莹说,营养均衡了,孩子才能吸收足够的营养,而且吃得均衡也是预防性早熟的办法,“不要总是吃一种食品,要换着花样吃,这样万一食物里含有激素,也能及时代谢掉,不会对人体造成影响。”

另外,很多家长认为喝鲜奶有助于长高,这也是一个误区。“每天一杯奶的确有助于长高,但这杯奶指的不是鲜奶或酸

奶,而是配方奶。”钱莹莹说,“鲜奶的主要成分是弱蛋白,分子过大,孩子不太容易吸收,尤其是过敏的孩子更不宜多喝,不吸收自然就不助长。而配方奶里乳清蛋白含量高,这种蛋白容易吸收,适合孩子喝,而且配方奶的营养成分是严格按照儿童生长需要搭配的,自然更科学、更有益些。至于酸奶,它的加工方式已经破坏了不少营养成分,而且孩子也不能多喝。”

