

春天,是青少年一年中长得最高的最佳时期,朋友圈里,有不少家长争分夺秒带孩子“拔穗”。

家住海曙区青林湾小区的李先生,因为儿子身高是全年级最矮的那一批,决定给孩子打生长激素,一年花费四到五万元。而家住余姚万达豪庭的王女士,担心女儿受遗传基因影响,将来身高不够,去年下半年给她报了一个运动增高班,费用近四万元。

关于孩子身高这件事,这个春天,在记者的朋友圈,成了热议的话题。

□现代金报 | 甬上教育  
记者 樊莹 钟婷婷

## 这些宁波家长拼了 帮孩子「长个」 每天打生长激素;花数万元报运动增高班



### 操心的家长

## 为了长高,孩子每天打生长激素

对儿子牛牛的身高,李先生一开始是不担心的,自己身高178cm,妻子身高162cm,照理说孩子不会太矮。

但牛牛从小体质差,容易生病,又爱挑食。上小学后,同龄人个子蹭蹭往上走,就他原地不动。今年,牛牛9岁了,读小学三年级,身高只有125cm,是全年级最矮的那一批。

李先生开始担心,考虑要不要给孩子打生长激素,本以为牛牛怕打针,排斥这件事。没想到,当夫妻俩讨论身高这个话题时,孩子主动提出“爸爸,你给我打生长激素吧,我愿意打”,颇有点破釜沉舟的勇气。

上周,李先生带着牛牛去一家医院的儿童生长发育门诊做检查。“检查了很多项目,光抽血就抽了十几管,我们花了两三天时间做完的。”

医生说,牛牛骨龄偏晚两年,还有生长空间。对照牛牛的年龄、身高、体重情况,应该是在135cm左右,现在还有10cm的差距。

目前,生长激素主要分粉剂和水剂。考虑再三后,李先生选择打水剂,他说,打水剂的人多一些。而水剂主要分长效针和短效针,两者效果差不多。短效针的优势是费用便宜,需要每天打。长效针只要一周打一次就够了,但费用高。这两种针都可以在家自己完成操作。

“根据我们的剂量,短效针一年费用大概4万元以上,长效针要10万多。”李先生笑着说,“我们遵循孩子意见,他要是接受不了每天打针,十万就十万吧。不过儿子可能比较心疼我们的钱包,选了打短效针。他说,爸爸,没事的,我能忍。”

之后,牛牛就开始每天打生长激素了。“我们已经打了四天,儿子说就刺进去和拔出来时有点感觉,可以接受。我们打算先打2年看看,希望能追上同龄人的平均升高。”

## 夫妻俩不够高 决定让孩子运动增高

王女士的女儿成成读小学五年级,身高145cm左右,在班上算中游水平。但因为丈夫和她个子都不高,一个不到170cm,一个157cm,如果想要女儿达到160cm,必须要做出一些努力。

“我在朋友推荐下,报了一个运动增高班。”王女士坦言,尽管费用不低,一年要近四万元,但为了孩子的未来,她还是决定试一试。

本以为这个项目算是小众的,没什么人知道,但王女士到了现场才发现,像她这样未雨绸缪的家长还有不少。和家长们交流后才知道,这种针对性的运动增高在杭州等地早就流行起来了,根据每个孩子的骨龄情况制定一对一的运动方案,每天保证适度运动,特别是跳绳、摸高、篮球等弹跳力的项目。

“每周三次,每次上一个小时的课,锻炼频率还是挺高的。”王女士说,“听说有的男孩子短短半年时间长高了七八厘米,我们也希望自己的女儿能快快长高,达到心理预期。”

“能明显感觉到现在的家长越来越重视孩子身高。新学期开学后,我们这里就有不少家长来咨询,其中男生家长和女生家长占比为6:4。其实在骨骼线没有完全闭合之前,通过运动,处于生长发育期的青少年还能延长骨骼生长时间。”余姚创优体育负责人卢鋈说。

### 一项小调查

## 家长愿意花钱“助长” 但反对打生长激素

作为家长,你觉得孩子身高需要提前干预吗?你愿意花多大的精力和钱?你会选择什么样的长高方式?记者在朋友圈里做了一个微调查,引发家长们热烈讨论。

留言中,几乎所有家长都希望孩子能够长高,超三成家长在孩子四五岁时就做了骨龄检测,剩下的家长会小学中高年级开始有意引导孩子多吃、多锻炼,来促进长高。

“只要能长高,不影响身体健康,花上万元没问题。”对于身高不占优势的家长来说,想遗传给孩子高个基因,本身比较困难,只能通过外力介入。接受采访的家长中,大都愿意花上万元帮助孩子长高,但其中有两成家长不能接受打生长激素。

“如果人体生长激素本身就是正常的,那么打了是不是弊大于利?”北仑区岷山小学三年级学生萱萱的妈妈认为,还是多运动比较好。

调查中,超八成家长说自己会有意识地带孩子体育锻炼,比如跑步、学游泳及跳绳,不过和孩子一起运动的家长并不多。刚读一年级的佑佑一周要上三个体育类的兴趣班,他爸爸说:“我跟他妈下班比较晚,没时间带他运动,所以多报点兴趣班。我们每周要上游泳课、篮球课、乒乓球课,此外每天在家跳绳400个。”

### 医学专家说

## 这几种情况出现 家长就要引起重视

“家长们都希望孩子长高,特别是对于那些父母自身就不太高的,更是一件非常在意的东西,这样的心情完全可以理解。”中国科学院大学宁波华美医院儿科专家方敏副主任医师,长期从事小儿生长发育诊疗。对家长关心的孩子身高问题,她从医学角度给与解答。

### 孩子身高多少才算正常?

医学上有个计算遗传的身高公式:男孩身高=(父身高+母身高)/2+6.5cm,女孩身高=(父身高+母身高)/2-6.5cm,在这个公式计算出的数值基础上,孩子实际身高还有上下5cm的浮动空间。

### 什么样的情况要介入?

儿童发育主要有三个阶段:出生头两年是第一阶段,身高发育与营养关系比较密切;第二阶段是三岁后到青春期前,这一阶段每年平均长高五到七厘米;青春期是第三阶段,女孩可以长高22—25厘米,男孩则可以长高28—30厘米。换句话说,如果没有其他内分泌疾病及骨病,孩子在青春前期年生长速率低于4—5厘米,青春期间生长速率低于6—7厘米,家长就要引起重视。

### 使用生长激素是否安全?

使用生长激素的前提,是带孩子到医院接受必要的检查,没有心肾方面慢性病、没有不典型甲状腺功能不全,以及所在父母双方没有消化道肿瘤家族史等,而且孩子的是因为自身分泌的生长素不足导致的长不高,那注射生长激素是安全的,有利于长高的。

### 给困惑的家长一点建议

“孩子身高最终还是基于自身遗传条件,家长要摆正心态,不能太过苛求,慎选适用于自己孩子的增高方法。”最后,方敏给困惑中的家长支了几招。

1. 阳光下运动,每天要到户外保证30分钟的适度运动,可以选择跳绳、摸高、篮球、跑步、游泳等。

2. 保证睡眠质量,小学低年级段的孩子,晚上9点以前就要入睡,高年级段10点前必须睡下了,有足够的深度睡眠时间。

3. 避免肥胖饮食均衡,少吃油炸、加工过度的食品,不要盲目吃所谓的“补品”,拔苗助长式的早熟。

4. 心情愉悦,家长要多与孩子沟通,纾解心理压力,避免孩子背负过重压力。