

# 解码儿童身高的秘密

## 遗传因素 占孩子身高的70%

4岁男孩涛涛身高比同龄小朋友矮半头,为了让孩子赶快长高,涛涛妈妈每天都会变着花样做美食,为孩子补充营养。即使涛涛在幼儿园吃饱饱的,晚上回家还得喝下一大碗骨头汤。可是,他的身高增长却依然不理想。涛涛父母不明白,明明自己身高都不矮,为什么孩子就长不高呢?

经常有人说:“父母高,孩子未来一定高。”对此,黄晓燕解释,儿童身高发育的影响因素中,虽然父母的遗传因素占到60%—70%,但除遗传之外,还有

疾病、营养等影响因素,此外,生活中的运动、睡眠、心理以及环境因素也会导致同一对父母所生的孩子身高存在差异。所以,父母高,孩子未来不一定高,需要做好身高监测。

遗传身高怎么计算?黄晓燕表示,以下这个公式可以预测下一代的成年身高(在父母以及孩子都无其他疾病干扰情况下):

儿子成年身高(cm)=(父亲身高+母亲身高+13)/2

女儿成年身高(cm)=(父亲身高+母亲身高-13)/2

## 孩子生长发育不能靠“等”

民间有种说法“二十三蹿一蹿”,使得很多家长采取“等待”态度。黄晓燕说,这种说法不科学。“晚长”,医学上是指体质性青春发育延迟,如果青春前期孩子身高落后较大,是否晚长应由专业医生作出判断,切不可只是等待。

黄晓燕称,实际上,18岁以后还显著长高的案例是非常罕见的,而且多为严重发育迟缓。对于大多数孩子来说,身高在18岁已经基本定型,而快速生长期,男孩在出现遗精,女孩出现月经初潮后就结束快速生长了。所以说,孩子的青

春期,也就是身高迅速提升的时间比家长们想象得要早,有的甚至7岁就开始了。这意味着,如果家长干预过晚,便可能错过孩子身高的快速生长期。

还有家长说:“孩子长得快,现在高,将来一定没问题。”黄晓燕说,如果通过检查确认孩子骨骼较年龄超前,身高、体重过早快速增长,可能就是性早熟的早期表现。早熟的孩子体格提前发育,生长期缩短,青春进程加速,骨骺闭合也会提前。因此,要关注孩子第二性征的发育情况,看是否出现性早熟。

## 13岁是重要身高“分水岭”

据联合国儿童基金会数据显示,中国儿童发育迟缓人数,仅次于印度,位列全球第二。面对这样的状况,黄晓燕期望,未来更多的孩子不是因错过最佳身高干预时期而不得不选择药物治疗,而是提早行动,从小建立身高管理的习惯和计划,更多发挥后天潜力实现优势成长,这需要广大家长以及全社会一起行动起来。

黄晓燕表示,儿童身高的生长是一个连续过程,身高管理的前提是需要家长实时精准监测孩子的身高

指标,为进一步健康管理提供依据。其实想知道自己孩子的身高是否偏矮,除了与同龄人比较之外,还可以参考一下儿童身高标准。13岁以下的儿童,男生女生的身高是没有显著差异的,而到了13岁,则会突然拉开差距。

黄晓燕表示,要想让孩子长高,家长光重视还不够,还要有具体的增高手段。不过归根结底,所有的增高手段本质上就三种,一种是营养补充,一种是运动锻炼,还有一种是充足睡眠。

前不久,一段抖音视频爆火:一对父母,父亲身高1米6,母亲1米68,儿子却蹿到1米94,对此,孩子母亲坚定认为,要不是让孩子6岁起学游泳,孩子不可能长到1米9以上。

这段视频引起众多家长对孩子身高的讨论。父母都想让孩子拥有理想的身高,但很多人却把孩子的身高完全归结于遗传,认为父母高孩子就高,父母矮孩子必定也矮,以至于很多父母忽略了孩子身高增长的后天因素,错过孩子身高管理的最佳时机。

海南日报记者近日采访海南省妇女儿童医学中心遗传代谢内分泌科主任医师黄晓燕,为您解码孩子身高的“秘密”。

如果遗传身高并不理想,孩子身高是否有机会“翻盘”呢?海南省妇女儿童医学中心遗传代谢内分泌科主任医师黄晓燕称,遗传因素只能决定身高的70%,而营养、睡眠、运动、情绪这些后天因素,对身高的影响能达到30%。千万别小看这30%,它意味着平均身高只有1米6的父母,也完全可以让孩子的身高达到1米8。

父母可以抓住这30%的后天因素,给孩子增加充足营养,养成良好的睡眠习惯和运动习惯,让他们的身高更“高”一筹。

### 吃得多不如吃得对

矮小儿童饮食上几乎都存在问题,最典型的就是挑食偏食、暴饮暴食,以及爱吃零食。

很多家长看来,孩子就应该多吃,吃得多,长得又高又壮,才更健康。但人体的能量都来源于食物的摄入,如果食物摄入太多,能量就会过剩,然后以脂肪的方式储存在体内或脏器内,不仅会引发肥胖,还会增加脂肪肝、糖尿病等疾病的发生,不利于孩子健康。暴饮暴食引起的肥胖,还会影响内分泌,导致内分泌失调,不利于身高增长。

三种食物要常吃,首先富含蛋白质的食物,主要指肉类、蛋类、奶类,这些食物富含优质动物蛋白,比起植物蛋白,更容易被人体消化吸收。其次,富含碳水化合物的食物,主要是指含糖的食物,但是又不是简单的糖果,而是米饭、面条类主食,土豆、红薯类淀粉含量比较高的茎块类食物。第三,富含纤维素的食物,主要包括各种蔬菜和粗粮,食用后可以维持肠道正常功能,保证大便畅通,减少肠道不适。

另外黄晓燕建议,生长期的孩子可以每天保持喝纯牛奶来补钙。而不少家长认为骨头汤能够补钙,其实骨头中的钙人体难以吸收;其次,不管把骨头炖多久,那些钙也很难溶进汤里。浓浓的白色汤汁其实大部分是脂肪。所以,长期喝骨头汤不但不补钙,反而有导致肥胖的风险。

### 睡得多不如睡得巧

孩子想要长高,就需要生长激素的大量分泌,而生长激素通常在深睡眠状态下才能分泌,而且分泌的最佳时间是晚上,前半夜比后半夜分泌更多一些。

因此,黄晓燕建议父母给孩子养成一个良好的睡眠习惯。生长激素分泌高峰期在晚上11点到凌晨2点之间,这时孩子必须进入深度睡眠。所以孩子尽量要在9点多就上床睡觉,这样不仅可以保证孩子的充足睡眠,还可以让孩子在睡眠中快快长高。

然而,有些孩子放假期间习惯晚睡,经常凌晨一两点再睡,然后一口气睡到中午十一二点,虽然睡眠时间十分充足,但是质量却大打折扣,不利于长高。

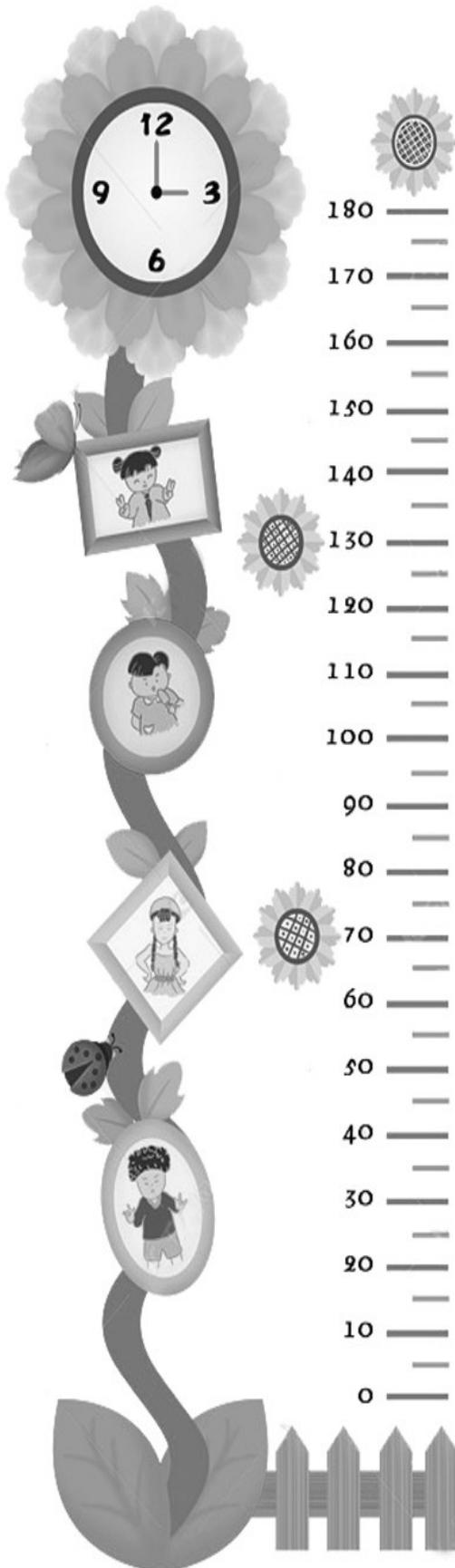
### 不是所有运动都有助于长高

黄晓燕介绍,运动不仅会让孩子身心愉快,增强体质,提高抵抗力,还可以促进生长激素分泌,让孩子长得更高更壮,尤其是拉伸、跳跃类的活动,比如跳绳、篮球、摸高、游泳、跑步等,运动时能够牵伸肌肉、韧带,刺激骨髓软骨(下肢长骨的增长点)的生长,促进孩子的身高增长。

而户外运动,不仅含有上述好处,还可以让孩子接触阳光照射,促进维生素D的合成,促进钙的吸收,对长高也有很好促进作用。

适当的运动可以促进孩子的发育,但是高强度运动会让孩子疲劳,心肺负担过重,过量运动会影响生长激素的分泌,导致骨骼过早钙化,从而影响孩子身高。

抓住30%后天因素  
让孩子更「高」一筹!



## 相关链接

矮小症是一种病,时常会有父母个子都高而孩子矮的情况。父母个子高,不代表孩子不会出现生长激素缺乏等疾病。父母个子矮,也不要过于悲观,只要孩子骨骺未闭合,通过适当治疗,可以长高。

如何判断孩子是不是矮小症?

1.横向静态比较。如果孩子的身高与同年龄、同性别健康儿童比低6厘米以上,或上学总坐第一排,家长要警惕。

2.动态纵向比较。两岁以内儿童每年身高增长不到7厘米,4岁半至青春前期不到5厘米,青春前期不足6厘米,家长要注意。

