

春天长高黄金季

科学助力孩子蹿一蹿

“春天来了,该给孩子补充营养、让个子蹿一蹿了!”“嗯,我最近经常给他喝排骨汤。”“我家是增加他的运动量。”……最近一段时间,不少家长都在讨论:怎么做才能把握“春天”这个孩子长高的黄金季节,让孩子蹿个头?

春季真的是黄金长高期吗?在长高这件事上,家长们有哪些误区?又该怎么做才能保证孩子健康长高呢?记者特邀太原市妇幼保健院儿童保健科的主任郝爱珍进行解答。

近日,省城某小学门口,等待孩子放学的家长三三两两地站在一起聊天。记者随机采访这些家长后发现,大部分家长都很认同“春季是孩子长高的黄金季节”,而家长们帮助孩子长高的做法,一般分为美食长高法、进补长高法和增加锻炼长高法。

“孩子得吃好,吃好了才能长个。”这个意见,得到了好几位负责孩子伙食的奶奶们的赞同,但具体怎么吃,这几位老人却各有各的看法。“鱼、虾这些东西可以多吃,但猪肉、牛肉这些最好不要天天吃,要不然很容易积食。”“那就喝汤呀!鸡汤、排骨汤都

行。”“不行,我家姑娘说汤其实没有营养的,得喝牛奶和酸奶才行。”

“喝汤确实没用,不管是鸡汤、鱼汤还是排骨汤。”一旁围观的张女士说,“汤里面的营养其实没多少,反而是脂肪和嘌呤的含量比较高。”这一点,她是专门请教过医生的。而为了保证自家孩子的营养充足,她选择每天给孩子“换花样”吃。“咱们北方人的主食以面食为主,但可以吃浇的,也可

以吃汤的,偶尔也能吃米饭呀!至于菜,那选择就更多了,每天不重样是很简单的!”

“光吃得好还不行,有些营养食物里没有,而且,如果孩子挑食,除了补钙,还得额外补充一些维生素之类的。”年轻的宝妈陈女士最近就忙着在海淘一些“补品”,不光有液体钙、多种维生素,还有鱼油、益生菌之类,她准备通过这几个月,给自家孩子好好“补补”。

“都知道个子的高低主要取决于遗传因

素,但家长不都想着通过后天的努力,让孩子能长一点是一点吗?”市民任先生说,他让孩子长高的办法,就是增加户外活动,准确来说,就是增加孩子的体育锻炼时长。“一整个冬天都没咋动,现在天气暖和了,也适合出来动一动了。”但考虑到孩子的课业,他决定每周末带着孩子去汾河公园骑自行车。

和任先生有一样想法的还有武先生。“我觉得孩子接受日照的时间每天都能达到半个小时以上,但运动量肯定不够,所以我要求孩子最少每两天要跳一次绳,每次最少半个小时。”他说。

A 让孩子长高家长有妙招

B 影响长高的因素有很多

那春天究竟是不是孩子长高的黄金季节呢?

这一点,得到了郝爱珍的认同。“虽然没有具体的统计数据说明孩子在春天长得比其他季节多,但确实有相关机构做过一些调查,根据统计数据,孩子在春天长得要快一些。”她说,“而且,春天本身就是一个万物复苏、生机勃勃的季节,这可能也会和孩子生长有一定关系。”

郝爱珍介绍,孩子的身高70%—80%是由遗传因素决定的,但除此之外,营养、睡眠、运动、心理这几个因素也会对孩子的生长产生影响。

从遗传因素来说,想知道孩子未来的身高,可以先通过一个基本公式来计算孩子的遗传身高。这个公式,男孩和女孩是不一样的:男孩身高=(父亲身高+母亲身高+12)÷2±5—6厘米;女孩身高=(父亲身高+母亲身高-12)÷2±5—6厘米。

计算出遗传身高以后,家长可以参考《0—18岁儿童青少年身高、体重百分位数值表》(分男女),来检查孩子的身高在目前的年龄是否达到了遗传身高。遗传身高计算出来有正负5—6厘米的浮动范围,这当中有差不多10厘米的差距,是家长可以努力的范围。“家长可以保证孩子适当的运动,改善饮食配比、督促孩

子睡眠以及让孩子拥有良好的情绪这几方面来努力,帮助孩子长得更高。”郝爱珍说。

在这些影响身高的因素中,可能有部分家长会忽略心理因素。“我见过一个孩子,看上去不爱说话,但他的爸爸来了以后就一直说孩子不爱吃饭,整个过程中声音还特别大。”郝爱珍说。见到这种情况,她先安抚了孩子的爸爸,又问了问家长在面临孩子不吃饭时选择的措施,得知家长会“骂”孩子后,郝爱珍说:“孩子和成人一样,情绪不好的时候自然吃不下东西,自然就谈不上营养的吸收了。”

C 长得快慢都要引起重视

实际上,人的身高增长有两个关键阶段,一个是3岁以内的婴儿期,另一个是8—12岁开始的青春期。“孩子每年增高5—7厘米是比较正常的,长得快和长得慢都应该引起家长的重视。”郝爱珍说。

这几年,家长们对孩子的生长发育越来越关注,生怕孩子得了“矮小症”。那么,如何判断孩子是否属于矮小症?除了对照国家公布的相关身高均值数据之外,郝爱珍建议,还要注意观察,如果发现自己的孩子比周围同龄、同性别的孩子长得慢、个头矮,就应尽早找医生咨询,通过孩子的生长量表,了解孩子是平均身高还是偏矮身高。另外,要记录孩子的生长速率。“每个月给孩子测量身高、体重。不能只关注身高,还要关注体重。发现问题,要及时去正规医院治疗。”她说。

长得慢容易引起家长关注,但孩子过早长得太高或长得太快,也不一定是好事。“长得太快要警惕孩子性早熟,一旦出现孩子性早熟,也需警惕未来身材矮小。”郝爱珍说。

有些孩子在早期个头长得太快,可能代表着营养过剩,会加快骨龄的增长,导致骨龄大于实际年龄。骨龄偏大的孩子,骨骼的过快增长可使骨骺闭合较早,早期身高较同龄儿童高,但成年后身高反而较矮小。

另外,近两年有一些家长,会带着还在上小学的姑娘到医院打推迟例假的针,因为他们觉得例假会影响孩子长高,关于这一点,郝爱珍解释,孩子月经来潮提示已经进入青春晚期,生长的空间大概在3到5厘米,生长速度也在减慢。而女孩子的性早熟目前定义为8岁之前乳房发育或10岁来月经,性早熟可能对身高以及心理造成影响。但是至于是否需要应用抑制性发育的药物或者促进长高的药物,需要医生综合评估,与家长充分沟通了解心理需求,合理应用药物。同时,也提醒家长,女孩子性早熟相对容易发现,男孩子的性早熟则相对比较隐蔽,提醒家长高度重视男孩子的性发育情况,如果孩子在10岁之前睾丸增大,一定要及时就医。

D 要想长得高应该这么做

虽说孩子的身高70%—80%是由遗传因素决定的,但这几年,确实有一些人为干预后“成功”让孩子长高的情况,那家长到底应该怎么做呢?

首先是保证孩子生长所需的营养。日常饮食方面,要丰富食物的多样性,多摄取优质蛋白和钙、维生素A、D等丰富的食物,谷物、蔬菜水果也不能少;另外,食物不能太精细,否则容易损耗食物表面的维生素;含糖量过多的食物不宜多吃;坚持喝牛奶。

另外,一些疾病可能会影响孩子的整体营养状况。对于疾病原因导致的孩子身高增加受限,则需要在医生指导下根据不同的疾病原因做针对性的治疗,才能尽可能消除疾病对身高的影响。

其次就是睡眠。孩子睡眠安稳,吃饭香甜,吸收充分,则可以长得好,长得高。所以最好早睡,生长激素分泌最旺盛的时间是晚上10点至12点。值得注意的是,并不是每个孩子的睡眠需求都一样,家长需要做的是让孩子早睡以及规律睡

眠。最好在晚上10点以前入睡,7点后起床,并且每天的人睡和起床时间都固定下来,有助于形成规律稳定的睡眠,提高睡眠质量,更利于生长激素分泌。除了要保证睡眠,不当“夜猫子”外,还要减少睡眠干扰,营造良好睡眠环境。比如,室内温度、床被厚度要合适,可以准备一个合适的睡袋,也可以让宝宝单独睡,防止同床受到大人干扰。

此外,多锻炼也是长高的秘诀之一。因为锻炼时,血液活动加快,更多营养被输送到骨头中,能够促进骨骼生长发育。比较适合的运动有弹跳类运动和伸展运动,及对膝关节、踝关节、脊柱有适宜刺激的运动,比如跳绳、打篮球、体操、舞蹈、游泳、跑步、踢毽子等。不过,运动要规律、定时、定量,不要让孩子过度劳累。“一定让孩子保持一个良好的心情,心情好了,也有利于长高。”郝爱珍说。

(张梦莹 薛思媛)
据《山西晚报》

