

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

春天，是万物复苏的季节，也是孩子长高的“黄金期”。家长们都希望孩子能够长成大高个儿，并为此多方寻觅能让孩子长高的办法。而对孩子身高的过分关注也增加了家长与孩子的“身高焦虑”，一些家长甚至陷入给孩子盲目补营养、打生长激素等误区。

“孩子的身高发育是有规律的，儿童从胎儿期到青春期是整个生长发育的过程，婴幼儿期和青春期是两个生长发育高峰期。”四川省妇幼保健院儿童保健科副主任医师叶如霞说，想让孩子踮一踮个头，家长要关注孩子生长发育的关键期，做好身高监测，纠正对儿童生长发育的认知误区。

科学身高的管理助孩子长个儿

春季长高『黄金期』

记者 周睿



打生长激素能长高？走出身高认识误区

最近琦琦妈妈很焦虑，10岁的琦琦最近一年都没怎么长高，琦琦妈妈听了同事的建议，给琦琦补充了各种营养，什么钙片、维生素，一样都没落下，牛奶、鸡蛋也吃了不少，可孩子身高还是没见长，体重倒是长了不少。

听说有孩子打了生长激素很快就蹿了个儿，这两天，琦琦妈妈也在琢磨，是不是要给孩子打点生长激素。可她又担心生长激素是否有副作用，咨询了一圈身边的家长，大家的说法也不一，这让琦琦妈妈更加纠结。

琦琦邻居家的孩子小霖也遇到过类似的情况，小霖的身高一直比同龄人矮很多，在班上总是坐在第一排，还常常被同学嘲笑“矮冬瓜”，小霖妈妈担心孩子因此出现自卑心理，于是选择给孩子打了生长激素，可一年过去

了，孩子还是不见长。后来，小霖妈妈带孩子去医院进行了检查才发现，孩子的生长激素分泌是正常的，根本不需要补充生长激素，之所以长不高是因为调节生长的生长因子出现了问题，存在生长激素抵抗。发现原因后，通过科学治疗和健康管理，小霖终于正常长个儿了。在小霖妈妈的建议下，琦琦妈妈也决定带琦琦去医院进行一个专业的检查。

孩子个头偏矮小，长得慢，很多家长会陷入滥用生长激素的误区。叶如霞说，生长激素不能直接作用于骨骼促进生长，它还需要生长因子对其产生调节作用，才能促进骨骼生长。正常孩子从脑垂体分泌了生长激素之后会通过血液循环到达肝脏，在肝脏产生胰岛素样生长因子1，而这个生长因子1才能作用

于我们的骨骼，产生促生长的效果。在这个通路过程中，任何一个环节出现问题，都会影响到孩子的生长发育。虽然临床上确实会用生长激素治疗矮小症，但这需要经过专业的检查，在医生的规范指导下使用。滥用生长激素不仅不能有效助力孩子长高，还可能带来严重的健康隐患。还有一些家长盲目地给孩子吃保健品，反而造成孩子性早熟、骨龄超前发育、骨质疏松过早闭合。

其实，决定儿童生长的因素包括家族遗传、营养状态、各种内分泌激素水平、生活方式、环境因素以及疾病影响，每个孩子还有很大的个体差异，叶如霞提醒家长，不要盲目相信各种增高手段，只有找到问题的根本，才能对症下药，让孩子健康地长高。

加强身高管理，科学监测孩子身高

据《中国儿童身高管理现状调研报告》统计，超过5成的孩子当前身高水平未达到遗传身高，近8成孩子的未来身高不能达到父母预期。虽然遗传因素很大程度上决定了孩子的身高，但营养、睡眠、运动、情绪这些后天因素，对身高的影响也很重要，不重视孩子的身高管理，可能导致孩子连遗传身高都达不到。而一些家长觉得父母都矮，孩子只能长这么高，这种观念也是错误的。一些家族性矮小的孩子通过科学的治疗手段，也能有效地改善成年身高。

“家长合理认识身高，加强孩子的身高监测，正确评判孩子的成长状况十分重要。”叶如霞说，儿童的生长发育具有动态性、持续性、阶段性、规律性的特征，家长应多观察孩子的成长发育状况，定期测量孩子的身高，并定期带孩子进行健康体检。当孩子生长速率偏离正常曲线或身高低于及格线时，建议家长带孩子到医

院就诊。那么，如何评判孩子的生长发育是否正常？叶如霞给家长们提供了几个数据。家长需要准确地对孩子进行身高的测量。刚出生时儿童的身高是大约50厘米；1岁以前需要长25厘米；1—2岁，平均生长10厘米；2岁以后到青春期，孩子每年需要长5—7厘米，如果低于5厘米就属于生长迟缓；而在整个青春期，男孩通常长25—28厘米，女孩通常约长25厘米。在孩子的整个生长期，家长需要每半年对孩子的生长值和生长速度进行一次评估。

如果孩子两三年都不需要换衣服裤子，在班上总坐第一排，每年生长速率低于5厘米，与同龄孩子的差距逐渐拉大，家长就要多加留意，警惕孩子是不是生长不足，并尽快带孩子到医院儿科内分泌专科进行检查，做相关的生长评估。

此外，还可以通过骨龄来监

测孩子的生长发育是否正常。骨龄是通过X线的特定图像来确定孩子的发育情况，它比年龄更能反映人体骨骼的成熟度。叶如霞介绍，骨龄按照发育速度可以分为骨龄正常、骨龄提前以及骨龄落后。骨龄正常的范围应该是骨龄减去实际年龄在正负1岁之间。比如一个10岁的孩子，如果检查出来骨龄是在9岁1个月或者10岁11个月这个区间，就属于正常范围。而骨龄提前和骨龄落后在医学上都视为是异常的。

孩子几岁进行骨龄检查比较合适？叶如霞说，骨龄检查0—18岁都可以做，没有最佳年龄之说。比如有些特殊疾病的孩子、甲状腺功能低下的孩子，需要定期去监测他的骨龄。如果孩子的成长发育一直是正常的，家长只是想评估孩子的生长潜能，可以在孩子8岁之后再通过骨龄对其进行身高预测，8岁以后检查骨龄能预测得更准确。

吃好睡好、运动好、心情好，孩子长高的秘密

除了用医疗的手段去干预孩子的成长发育，要想孩子健康地长高，家长还可以从生活入手，给孩子提供利于生长的环境，让孩子吃好、睡好、运动好、心情好，养成良好的生活习惯。

身高管理的一项重要内容是关注和预防肥胖。部分家长认为“孩子越胖，喂养越得法”，因此对孩子过度喂养，叶如霞提醒家长，营养过剩可能导致性早熟以及骨龄加速发育。合理饮食，均衡营养才能达到正常的身高体重的增长。在儿童生长发育期，家长一定要做好“后勤”工作，保证孩子优质蛋白的摄入，多吃牛奶、鸡蛋、鱼虾、瘦肉以及一些蛋白质丰富的豆类（黄豆制品尽量少吃）。维生素和微量元素也是保证孩子长高的必须，除了让孩子多吃富含维生素的水果蔬菜之外，家长还可以适当给孩子补充维生素D和钙制剂，让孩子充分照射阳光，促进

骨骼生长。同时，要注意减少孩子摄入垃圾食品的频率，油炸类、高脂肪类食物尽量少吃或不吃。

运动可以促进全身血液循环速度加快，让骨细胞得到充足的营养，加快骨骼发育，进行合理的体育锻炼能帮助孩子长高。叶如霞建议家长多带孩子到户外活动，多进行一些对身高有促进作用的体育锻炼，比如生长板刺激运动——跳远、跑步、跳高、篮球、跳绳等；压迫的生长板恢复运动——瑜伽、伸展运动等。这些运动能有效地刺激孩子生长。

长高的关键除了运动、饮食，还有高质量的睡眠和无压力的生活。儿童体内的生长激素分泌具有明显规律性，睡眠时生长激素分泌旺盛，入睡后1—4小时内达到高峰。如果睡眠不足，会导致孩子的生长激素分泌比同龄人少。因此，尽量让孩子在晚上10点前入睡，给孩子提供一个安静、

舒适、无光的睡眠环境。家长也要以身作则，早睡早起，陪伴孩子养成良好的作息习惯。

大部分家长在关注孩子成长时往往更多地考虑遗传、营养、运动、疾病、生活习惯等因素，却忽略了情绪对身高的影响。其实有一些孩子是属于心因性的身材矮小，好心情也是促进孩子长高的重要因素。如果家长经常打骂、训斥或吓唬孩子，孩子精神受挫，就会造成内分泌失调，从而影响发育。而身体矮小又会加重孩子的自卑心理，影响其情绪，形成恶性循环。愉快的心情有利于生长激素的分泌，也能促进营养物质的吸收，还能提高睡眠质量，因此，家长要为孩子创造一个良好的生活环境。叶如霞建议，家长可以每天表扬孩子一次，不打骂孩子，尤其需要注意的是，在进餐时和睡前时间，一定要让孩子保持好心情。

教育应有前瞻性

■ 王凤美

疫情期间，根据幼儿园要求，按照指定时间带孩子去进行核酸检测。医务人员动作熟练而细心地给每一位小朋友采集咽拭子；家长和小朋友按照一米线间隔井然有序地排队；一旁的老师志愿者帮忙维持现场秩序，一切都顺利进行着。

“我不要！”眼看就要轮到儿子了，大概还有三四个小朋友的距离，突然听见一声声撕心裂肺的哭喊。只见前面的一个小姑娘在拼命地反抗。儿子告诉我，这是他们班里一个小朋友的姐姐。怕儿子受到影响，一会儿也不配合做检测，我不断地和他东拉西扯地说了一会儿话，也是借机安抚一下他还未爆发出来的情绪。三五分钟过去了，小姑娘一直没有停止反抗。

最后，小姑娘的班主任来了，园长也来了，但都无济于事，小姑娘依然一手用力捂住嘴巴，一手奋力反抗。就这样大概僵持了十几分钟，园长和班主任只能劝说家长带孩子到一边去安慰一下。这十几分钟里，所有人一直在午后的凉风里等着，这段时间至少可以给十多个孩子采集了。

整个过程中，无论小姑娘怎样闹，家长一直在旁边温柔地好言商量，一会儿是做回家看动画片，一会儿又是买礼物。只是，这个时候，所有的“诱惑”在小姑娘看来都没有此刻内心的恐慌来得真实。因此，无论妈妈开出什么样的条件，在孩子看来都没有任何作用。

遇到这种情况，好言好语或许不是最好的解决办法。这个时候妈妈严肃地采取一点强制性措施才是最有效果的。一是不会在疫情期耽误医务人员的宝贵时间，耽误其他小朋友和家长的时间，更是减少相互感染的风险。二是要让孩子明白这是规则，必须这样做。一个五六岁的孩子面对核酸检测时恐惧很正常，在这样的关键时刻，在孩子自己无法理解的恐惧里，父母有智慧而强有力的强制措施，或许会让孩子安静下来，配合医生。其实，我们都知道这个事情本身并不痛苦，孩子害怕是因为这是未知的。这个时候孩子需要家长往前推一把，跨过心中的鸿沟。家长帮助孩子去经历了，她也就不会再如此抗拒。

又或者家长果断地带孩子到旁边进行安慰，以保证事情的正常运转。这也是告诉孩子，无论自己有什么样的问题，我们都不要去影响到他人，要学会换位思考。

作为家长，我们最为了解自己的孩子。面对孩子可能出现的未知状况，家长要未雨绸缪，预见问题，进行一些前瞻性教育。比如，做核酸前，跟孩子聊一聊新冠病毒，说一说我们为什么要进行核酸检测，如何打败病毒。这样做就让孩子心理上有了一个慢慢接受的过程。然后，跟孩子讲讲，医务人员是如何采集咽拭子的，我们又该如何高效地配合。最后，一定要告诉孩子，在这一过程中，我们会有一点不舒服，但是很快就会过去，“为了更好地打败病毒，相信你一定能做到。”当然，这样的策略不一定时刻都好用，所以，还需要父母提前预想一些其他解决问题的方案，例如果断地把孩子带到一旁安慰，又或者当机立断地采取强制措施等等。

前瞻性的教育，可以让我们在孩子出现一些问题时，能够有心理准备，能够保持冷静地去解决问题，而不是心烦意乱。很多时候，如果父母不能控制好自己的情绪，就不能很好地和孩子一起面对问题，解决问题。前瞻性的教育能让我们做好充分准备，更有效地和孩子交流，从而更好地解决问题。

比如，我们经常会遇到有孩子在超市里看到什么都要买，不买就撒泼打滚的场面。这个时候家长在进入超市前，应该和孩子“约法三章”：一是不要乱碰超市里的物品；二是可以选择自己喜欢的一件东西购买；三是要紧紧跟在家长身边，不可以乱跑。提前跟孩子说清规则，让他在做这件事时有一个可以参照的依据，才不会做出不在家长掌控范围内的事情。当然，这样的前瞻性教育需要家长不断地带孩子进行演练，从而让孩子真正理解。

前瞻性教育不仅仅是对孩子，更是对父母。要想遇事不慌，提前做好规划非常必要。

