



春天到了——

# 市中心医院儿保科： 把握孩子长个的黄金期

朱洁 王梓翔 宋玺

### 核心提示

我们总说，做事情要讲时机，孩子长高也是如此。市中心医院儿保科的专家说：人的一生长高的高峰期有两个，一个是0到3岁之前，那个时期的婴幼儿以每年不小于7厘米的速度生长；第二个高峰期发生在青春期的中早期，这个时期的孩子以每年不小6厘米的速度生长。当然，除了这两个大家几乎都知道的高峰期，其实每年也有孩子长高的黄金期。“这便是每年的春季到夏初这几个月。”市中心医院儿保科主任文湘兰介绍，每年的这个时期，孩子身高大约能长全年的三分之二左右。因此，她呼吁家长们多多关注孩子春夏生长的黄金期……



文湘兰检查中



婴儿体检



市中心医院儿保科为儿童健康护航

## 准确判断孩子身高不理想的原因—— 制定个性化的长高方案

4月20日下午，株洲市中心医院儿保科，贝贝的爸爸妈妈带着儿子、拿着有关检查单来找该院儿保科主任文湘兰。经过几个月的治疗，贝贝的身高依

然没有明显变化。文湘兰于是对其进行了一系列内分泌检查，结果提示孩子生长激素缺乏，后续长个方案将进行调整。文湘兰介绍，入春以后，不少家长

### 哪些因素影响你家孩子长个？

影响孩子身高的因素有两个，即遗传因素和后天因素。其中，遗传因素是先天的，基因决定的，也是不可改变的。通常我们看到，父母个子高的家庭孩子个子也高，就是这么回事。每个人的基因信息不可改变，但是后天的因素也非常重要，而且它可以通过科学的手段进行干预。临床数据显示，一个人的身高大约有60%—70%与遗传相关，剩下的30%—40%则与后天因素相关。“这30%—40%的数值非常可观，我们应好好把握。”文湘兰表示。

那么日常生活中，我们该如何科学干预孩子的生长呢？

“通常，我们强调运动、睡眠、营养等几个要素。”文湘兰说。

运动方式很多，比如跳绳、篮球、游泳、摸高等，都是很好的、有利于长高的运动方式；另外，这些年流行的儿

童体能锻炼也是非常好；此外，保证正常的玩耍时间、体育活动都非常重要。“运动能提升人体的新陈代谢速度，帮助孩子增加肌肉力量，增加骨量；另外，运动能使孩子们保持健康，增强免疫系统，抵御疾病。比如，户外活动使孩子们暴露在微生物中，这些微生物帮助孩子建立抵抗力并防止过敏。”文湘兰告诉笔者。

保障充足的睡眠也是长高的秘诀。据悉，睡眠可以刺激生长激素的分泌，而人体生长激素在夜间呈脉冲形式。也就是，人体在睡眠后1小时释放达高峰，每隔3—4小时分泌一次，睡眠期间生长激素的分泌量大于一天总量的一半。“所以保证充足的睡眠有利于孩子们身体的生长，同时肌肉在睡眠中放松，有利于关节和骨骼的延伸。”文湘兰表示。

除此，营养也是生长的关键因素。

### 制定“组合拳”方案，个性化解决问题

薇薇4岁了，父母都挺高，但她平常体弱多病，身体瘦弱，个头矮小。来到市中心医院找到文湘兰之时，薇薇的妈妈表示女儿非常难带。她告诉医生，平常家里很注意薇薇的运动，比如经常带她骑车、攀爬，去各种儿童乐园玩。但因为孩子身体差，经常感冒、咳嗽，“锻炼两天，吃药几天，休息几天。”

文湘兰说，每个孩子的长高障碍各有不同，要科学检测，全面分析、准确判断造成孩子身高不理想的原因，并针对性、个性化地制定解决方案，才能确保效果。

她认为，薇薇这一病例，家长就没有综合考虑影响孩子长高的几大因素。“即使家长有加强运动的概念，但因为孩

子易感冒，生病吃药后又影响睡眠、营养摄入以及消化吸收，如此就会陷入恶性循环，孩子怎么可能长得好呢？”

于是，文湘兰为薇薇长高、增重制定了一套个性化的“组合拳”：首先查原因，薇薇是体弱、遇冷空气易咳嗽的孩子，很可能是对一些过敏源有变态过敏反应，只有查明情况，减少甚至消除她与过敏源的接触，才能有针对性地保护孩子。其次，了解到孩子食纳不好，睡眠不好，文湘兰发挥中西医结合优势，通过小儿推拿、小儿药浴，调理孩子的脏腑、经络和气血。

“小儿药浴是以脏腑经络理论为指导的。我们将中药煎煮后，用药液淋洗全身或局部，皮肤是人体最大的器官，具

### 准确区分“矮小”和“晚长”

好导致瘦弱矮小的。

考虑到毛毛年纪尚小，文湘兰先给他进行了一系列“组合拳”的干预和调理。在此期间，孩子体重有所增长，但身高没有明显增加。1年多后，父母再次带孩子来到医院，原因是一切干预手段停止后，毛毛不但没有长高，体重也出现了下降。考虑到此时毛毛已满足年龄3岁以上、体重10公斤以上的条件，文湘兰对其进行了生长激素等内分泌检测，结果提示孩子生长激素缺乏。

找到原因才能对症下药。3个月的药物治疗以及“组合拳”配合，毛毛长了2公斤、39厘米。毛毛妈妈激动得掉泪。目前，孩子仍在接受科学干预。

毛毛是幸运的，毕竟他被及时甄别、发现，并接受了科学的治疗和干

预。“但有些时候，特别是一些自己个子比较高的家长，孩子比同龄人矮小，他们坚持认为是‘晚长’，反而会害了孩子。”文湘兰介绍。

她介绍，从身高角度讲，晚长的“黑马”确实有，尤其是在从前那个物质生活极其匮乏的年代，但是，如今的营养水平有了很大提高，晚长的比例已极低。“我们经常遇到的，更多是直到骨龄线闭合才知道长高希望不大的孩子。但这时，已错过了最佳的干预时期。”文湘兰提醒各位家长。

她建议孩子3岁以上，不妨每年测一次骨龄。如果你的孩子比同龄人明显矮小、衣服鞋子两年都不用换、骨龄测试比实际年龄小两岁，就一定要注意了。



中西医结合调理儿童体质

### 相关链接

## 骨龄检测： 评价孩子发育状况的“金钥匙”

人的生长发育可用两个“年龄”来表示，即生活年龄（日历年龄）和生物年龄（骨龄）。

人类骨骼发育的变化基本相似，每一根骨头的发育过程都具有连续性和阶段性。不同阶段的骨头具有不同的形态特点，因此，骨龄评估能较准确地反映个体的生长发育水平和成熟程度。它不仅可以通过儿童的生物学年龄，而且还可以通过骨龄及早了解儿童的生长发育潜力以及性成熟的发展趋势；通过骨龄还可预测儿童的成年身高，骨龄的测定还对一些儿科内分泌疾病的诊断有很大帮助。

一般来说，专家建议3岁以上的孩子每年测一次骨龄，一旦孩子出现生长迟缓、身高较矮或骨龄提前并且身高不理想的情况时，首先要排查是否存在生长发育疾病，如：性腺功能减退症、生长激素缺乏症、甲状腺功能减低症、先天性卵巢发育不全症（即Turner综合征）等，然后再从营养、睡眠、运动、情绪等角度综合考量。

骨龄检测很方便，主要是借助于骨骼在X光摄像中的特定图像来确定。通常要拍摄左手手腕部位的X光片，医生通过X光片观察左手掌指骨、腕骨及桡尺骨下端的骨化中心的发育程度，来确定骨龄。



小儿推拿

## 科学饮食 规律作息 锻炼身体

