

呵护幼苗成长

摆脱身高焦虑 抓住夏季长高好时机

本报记者 王美华



图为北京朝阳医院儿科副主任医师杨雪。

受访者供图

开栏的话

恰似破土而出的幼苗，又如振翅欲飞的雏鹰，少年儿童是祖国的希望，民族的未来。与以往相比，今天孩子的成长环境和条件更加优越，同时也面临着新的健康问题。例如，“小眼镜”“小胖墩”现象让人忧心，“小豆芽”“小焦虑”问题亟待破解。

如何让孩子们从小养成良好的生活方式、成长得更加健康？本版今起开设“呵护幼苗成长”栏目，聚焦少年儿童成长中的“小烦恼”，理思路、提建议，力争帮助破解孩子成长中的难题，敬请关注。

“医生，我的孩子一直比幼儿园同龄的小朋友矮，怎样才能让他长高点？”“我家孩子是‘矮小症’吗？能不能打生长激素？”“医生，我想长到1米75，该怎么办？”……随着暑期来临，各大医院的生长发育门诊、儿科矮小门诊迎来了不少被身高问题困扰的家长和孩子。

在首都医科大学附属北京朝阳医院儿科矮小门诊，副主任医师杨雪发现，现在家长对孩子的身高普遍比较在意，孩子对自己的身高也普遍抱有较高的期待，不知从何时起，“身高焦虑”在部分家长和孩子中悄无声息地蔓延开来。

正常生长发育的儿童，并不存在病理状况的儿童。”

遗传靶身高计算公式：
男孩=(父亲身高+母亲身高+13厘米)/2 (±5厘米)

女孩=(父亲身高+母亲身高-13厘米)/2 (±5厘米)

“排除病理的情况，如果父母双方身高都不高，却希望孩子远远地超过父母的遗传靶身高，最终实现父母期待的概率是比较小的。但是如果通过科学的医学措施干预，充分挖掘孩子后天这30%的潜力，让孩子长高一点，稍稍超过父母的遗传靶身高还是有可能的。”杨雪提醒，营养、睡眠、运动等后天因素对身高也起着至关重要的作用，家长们应该重视这些后天因素，通过科学的方法帮助孩子长高。

杨雪介绍，在饮食上，家长要把握膳食平衡原则，注意食物多样，为孩子提供丰富多样的营养物质，既要避免营养不良也预防营养过剩。在睡眠上，要让孩子尽早睡觉、保证充足的睡眠，因为生长激素的分泌与睡眠密切相关，睡眠不足时自身产生的生长激素会减少继而影响孩子的长高。同时要保证规律的运动，尤其提倡户外运动，运动可以促进孩子生长激素的分泌。年纪小的孩子可以在家长带领下到户外活动，通常跑、跳等项目就可以帮助其促进生长激素的分泌，年纪较大的孩子需要进行高强度的运动项目，例如打篮球、跳绳等都是很好的选择。此外，良好的心理状况对身高增长也有一定的影响，家长应帮助孩子合理安排生活学习，劳逸结合，缓解压力。

抓住长高“黄金期”，每个阶段都要注意

俗话说“春生夏长”，春夏季是孩子长个的“黄金期”吗？

“这话不错，一年四季孩子都会长个，但一般春夏会长得多一些。”杨雪介绍，春夏时期晴朗天气较多，阳光充足，孩子们接受日照时间增加，可以帮助人体转化生成维生素D，从而促进钙的吸收，有益于孩子长高。同时，孩子们户外活动增加，跑跳等伸拉运动对孩子的骨骼进行良性刺激，帮助骨骼加快生长；夏季随着气温逐渐增高，人体新陈代谢旺盛，生长激素分泌增多，也会刺激软骨生长从而增高。

值得注意的是，儿童的身高并不是保持一定的增长率匀速生长，而是有规律的。杨



近日，在重庆市北碚区缙云体育中心，孩子们在进行轮滑竞技表演。

秦廷富摄（人民视觉）

雪介绍，儿童生长可划分为胎儿期、婴儿期、儿童期和青春期4个关键时期。其中，婴儿期是每个人一生中生长最快的阶段，第一年婴儿身高可增长25厘米，3岁之后生长速度稳定保持在每年增长5—7厘米；进入青春期后，在性激素和生长激素的共同作用下，孩子出现“蹿高”现象，每年可增高7—10厘米，青春后期（女孩月经初潮、男孩首次遗精），性激素使骨骺逐渐闭合，生长速度减慢直至不再生长。

“一般情况下，女孩的青春发育比男孩要早一些，所以女孩会先进入身高猛增的阶段，可能出现高于同龄男孩的情况。”杨雪强调，不管是女孩还是男孩，从孩子出生后到停止生长之前，每个阶段、每一天的生长都有意义，家长不要只关注孩子身高发育的“黄金期”，等到青春期的时候再让孩子追身高，而是每个阶段都要注意。

如何判断孩子的身高是否矮小？

“最简单的办法就是和同性别、同年龄的孩子比较，如果比这些孩子平均矮5厘米以上，就应引起重视，去正规医院做相关检查。”杨雪介绍，医学上对矮小症有明确的诊断标准：在相似的生活环境下，同种族、同性别和同年龄的儿童个体身高低于正常人群平均身高2个标准差或低于第3百分位（即同等条件下，100个孩子中前三个身材矮小的孩子）可定义为矮小症。

“家长应定期监测孩子的生长速度，每3个月测量1次身高，将孩子的身高测量值描绘在生长曲线图上，再将连续多个身高测量值的描绘点连线，就可以看出孩子的身高生长趋势了。如果发现孩子身高增长异常，需要及时前往医院做专业评估。”任锦霞介绍，生长曲线图由大量有代表性的健康儿童体格调查测量的数据绘制而成，它可以将孩子的身高与同年龄、同性别的健康儿童进行比较，一目了然地呈现孩子不同阶段的身高及在人群中的位置、不同阶段的生长速度和长期的生长趋势。

杨雪介绍，对于怀疑生长落后的儿童，

医生一般会详细询问病史，进行相应的临床观察和体格测量、影像学和实验室检查，包括骨龄检测、头颅和垂体核磁检查、生长激素激发试验、胰岛素样生长因子IGF-1检测、脏器功能检查等，明确病因。根据生长落后程度和具体病因，确定个性化的随访或治疗干预方案。

树立科学“身高观”，揠苗助长不可取

近年来，人们有个越来越显著的感受——新生代中国年轻人的个子似乎越来越高了，公开的数据也佐证了人们的这种感觉。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》显示，近年来，我国居民的平均身高持续增长，18—44岁男性和女性平均身高分别为169.7厘米和158厘米，与2015年相比分别增加1.2厘米和0.8厘米；6—17岁的男孩和女孩平均身高分别增加了1.6厘米和1厘米。《柳叶刀》一项覆盖全球的调查也显示，在1985—2019这35年间，中国男性平均身高增长将近9厘米，全世界增幅第一；中国女性的身高增幅排第三，净身高排名东亚第一。

随着年轻一代平均身高的上升，部分家长对孩子的身高期望值不断增加，有的甚至陷入“身高焦虑”。杨雪发现，这些家长除了通过饮食、睡眠、运动等传统方式帮助孩子增高外，还有人把希望寄托在注射生长激素上。

“生长激素的使用有着严格的要求和限制，对于正常偏矮的孩子，不建议注射生长激素。因为它是有副作用的，建议还是从调整饮食、睡眠和运动等方面入手。”杨雪说，自今年5月北京朝阳医院本部开设儿童矮小门诊以来，接诊患者百余人次，为满足公众较强的就诊需求，近期医院在常营院区也设立了矮小门诊。“我们发现一些孩子由于挑食、运动时间和睡眠时间过少等，导致生长发育迟缓。对年龄小的孩子，我们会和他们

链接

中国人群身体活动指南总则

1. 动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持。
2. 减少静态行为，每天保持身体活跃状态。
3. 身体活动达到推荐量。
4. 安全地进行身体活动。

儿童青少年身体活动指南

(一) 2岁及以下儿童身体活动指南

1. 每天与看护人进行各种形式的互动式玩耍。
2. 能独立行走的幼儿每天进行至少180分钟(3小时)身体活动。
3. 受限时间(被抱着、被束缚着)每次不超过1小时。
4. 不建议看各种屏幕。

(二) 3—5岁儿童身体活动指南

1. 每天进行至少180分钟身体活动，其中包括60分钟活力玩耍，鼓励多做户外活动。
2. 每次静态行为不超过1小时。
3. 每天视屏时间累计少于1小时。

- (三) 6—17岁儿童青少年身体活动指南
1. 每天进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动，且鼓励以户外活动为主。
2. 每周至少3天肌肉力量练习和强健骨骼练习。
3. 减少静态行为。每次静态行为持续不超过1小时；每天视屏时间累计少于2小时。

资料来源：《中国人群身体活动指南(2021)》



扫码观看 更多精彩

的家长聊，给他们一些养育方面的建议；对那些年龄大一点、已经有自己的想法的孩子，除了给家长建议，我们还要和孩子聊，让他们明白身高是自己的事儿，告诉他们哪些方面需要改善，孩子一般都能听进去，也能做得到。”

“当然，孩子生长速度过快，也要引起重视，及时进行相关检查。”杨雪提醒，如果孩子近期身高增长快速、明显高于同龄儿童，有可能是过早发育，骨骺将提前闭合，会缩短骨骼的生长发育期，导致最终身高不理想，“有的家长认为自己身高较高，孩子就不会矮，不能这么想当然，还是要留心孩子的身高发育状况。”

“建议大家树立科学的‘身高观’，切勿揠苗助长。”在门诊中，杨雪发现真正被诊断出矮小症的患者并不多，与家长一起前来就诊的孩子中甚至不乏发育情况良好的，“通常是家长或孩子自己对身高有较高的期待和要求，看到别人家孩子1米8，也想让自家孩子长那么高。其实，大家的遗传靶身高情况不一样，和别人比较没有意义，也没必要追求越高越好。在孩子的骨骺没有闭合之前，我们建议家长和孩子树立信心，相信孩子能长到或稍微超过遗传靶身高，在力所能及的范围内给予孩子科学的支持，帮助孩子养成健康的生活方式，这就够了。”

通告

顺昌街区私产权属人(权利人):

为加大对汕头市历史文化街区的保护利用力度,开展保育活化工作,现对汕头市历史文化街区(顺昌街区)内街房屋进行收购,收购四至范围为西至国平路、北至升平路、东至升平路东、南至外马路范围内的内街房屋。收购范围涉及门牌:行街2—6号(顺号)、8—24号(顺号)、行街一横1—4号(顺号)、行街二横1、2号,新关街2—4号(顺号)、6号、8—12号(顺号)、德邻里1—3号(顺号)、佳荣里1—9号(顺号)、打锡街1—5号(顺号)、顺昌街1—7号(顺号)、9—19号(顺

号)、21号、23号、25—29号(顺号)、31号、32号、34—42(顺号)、打石街1—22号(顺号)、24—31(顺号)、33号、35号、38号,打石一巷1—9号(顺号)、12—17号(顺号)、19—21号(顺号)、打石二巷1—4号(顺号)、打石三巷1号、3号、4号、6—14号(顺号)、16号、17号,打石四巷5号、6号,台湾左巷1—4号(顺号)、6—14(顺号)、台湾右巷1—7号(顺号)、水仙宫巷1—7号(顺号)。项目收购主体为汕头市旅游投资有限公司,具体收购工作由汕头市开埠区企业运营管理有限公司负责。

对此,为保障被收购人的合法权益,请于2023年7月31日前,持有效证件(包括房产权属证件、佐证材料、身份证等)至汕头市开埠区企业运营管理有限公司(地址:汕头市升平路80号三楼,联系电话:18029536027,黄同志)进行咨询及办理相关收购手续。特此通告。

汕头市金平区城市更新局
2023年6月30日