

春季孩子要长高，这么做准没错！

春天到了，正是出游好时节，而在宝爸宝妈眼里，春季还有一件大事：长高！

都说春季是生长的黄金期，家长也越来越看重孩子身高，但往往“用力过猛”，本想着拔身高却补成了矮胖墩，这样的新闻生活中也很常见。

那么，春季长高怎样做才正确？什么样的情况才需要人为干预？生长激素能用吗？安全有效吗？

男孩标准身高						女孩标准身高					
年龄	上等	中上	均值	偏低	矮小	年龄	上等	中上	均值	偏低	矮小
1	82.10	79.30	76.5	73.8	71.2	1	80.50	77.70	75.0	73.2	71.6
2	95.80	92.10	88.5	85.1	81.6	2	94.30	90.70	87.2	84.9	82.9
3	104.60	100.70	96.6	93	89.3	3	103.40	99.40	95.6	91.8	88.2
4	112.30	108.20	104.1	100.2	96.3	4	111.10	107.00	103.1	100.4	98.1
5	120.10	115.70	111.3	107.0	102.8	5	118.90	114.50	110.2	107.3	104.8
6	127.20	122.40	117.7	113.1	108.6	6	126.00	121.20	116.6	113.5	110.8
7	134.30	129.10	124.0	119.0	114.0	7	132.70	127.60	122.5	119.2	116.2
8	141.10	135.50	130.0	124.6	119.3	8	135.40	132.10	128.5	124.9	121.6
9	147.20	141.20	135.4	129.6	123.9	9	141.60	138.00	134.1	130.2	126.7
10	152.70	146.40	140.2	134.0	127.9	10	148.20	144.40	140.1	135.9	132.1
11	158.90	152.10	145.3	138.7	132.1	11	152.20	151.10	146.6	142.2	138.2
12	166.90	159.40	151.9	144.6	137.2	12	160.70	156.70	152.4	148.0	144.1
13	175.10	167.30	159.5	151.8	144.0	13	164.00	160.30	156.3	152.2	148.6
14	180.20	173.10	165.9	158.7	151.5	14	165.90	162.40	158.6	154.8	151.3
15	182.80	176.30	169.8	163.3	156.7	15	166.80	163.50	159.8	156.1	152.8
16	184.00	177.80	171.6	165.4	159.0	16	167.10	163.80	160.1	156.4	153.1
17	184.50	178.40	172.3	166.3	160.1	17	167.30	164.00	160.3	156.7	153.4
18	187.40	178.70	172.7	166.6	160.5	18	167.50	164.20	160.6	157.0	153.7

(年龄单位:岁 身高单位:厘米)

B 生长激素总体安全有效 使用需经医生专业评估

“对生长激素缺乏的儿童来说，生长激素替代治疗非常有效，目前国际上来看，总体安全性也非常高。”专家解释，生长激素是肽类激素，不是老百姓讲的“激素”——糖皮质激素。生长激素本就是人体生长发育所必须的，对生育期的女性可促进排卵，对生育期的男性可促进精子成熟，因此生长激素治疗不会影响生育，这一点家长大可放心。

尽管临床治疗上，确实会对血糖、甲状腺等造成一定副作用，但通过规范的随访检测，可以发现问题及时解决。“所以，生长激素治疗有相应的适应症，不是每个孩子都可以用的，是否可以使用生长激素一定要到正规医院由专科医生进行评估。”专家强调，生长激素治疗适用于生长激素缺乏、特发性矮小以及Turner综合征等矮小的患儿，对体内有活动性肿瘤、骨骺线愈合的儿童是禁用的。

生长激素治疗是一个长期、规范的治疗过程，一般需要3—5年疗程，专家表示，他曾接诊过一个3岁诊断生长激素缺乏症的女孩，持续生长激素治疗6年多，身高从预计不到1.5米最后长到1.63米，总体上来说，目前根据适应症采用的生长激素治疗的疗效和安全性都有保障，所以家长们不必“谈激素色变”，一定要理性对待医生给出的专业意见。

C 孩子身高到底正不正常？这些自测方法快收藏

在生活中，很多孩子其实身高也算正常，但由于家长们的盲目焦虑而走上歧途，反而拔苗助长吃了亏。对孩子生长问题，专家建议家长首先要放平心态，不要过多焦虑。

专家也给出了非常适合在家自测评估的方法：

晨起测量孩子的身高。根据其年龄段参考儿童身高标准对照表，如果低于标准值，说明孩子可能存在矮小，要及时到专科就诊。另外，如果自己的孩子永远都在班级里坐第一排，也需要引起重视，及早评估。

做好日常对比。正常情况下，3岁后到发育前孩子每年可长高5—7厘米，家长可以在孩子每学期开学前后各测量一次身高，计算一下是否增长了预期身高。

孩子长得特别快，同样要警惕。如果在日常对比过程中，发

现孩子身高长得过快，比如3个月身高增加2厘米以上（按平均速度计算，一年增加超8厘米），说明孩子可能存在性早熟，也需要及时到医院排查。

专家特别提醒，一般情况下，孩子如果出现矮小或者性早熟，需要及早治疗，如果身高在正常范围内不需要做过多干预。春季是长高的好时机，他也提醒，家长切不可盲目进补，以免适得其反。

慎用三七粉、小公鸡等民间偏方。尽管三七粉等确有活血化瘀的功效，但其用于儿童生长的剂量以及使用时机很难掌握，可能会导致骨龄进展快，骨骺线提前闭合，反而“拔苗助长”，不利改善身高。

慎吃营养品、高蛋白、含激素的食物。避免肥胖引起性早熟从而导致骨龄提前，影响身高。

D 孩子身高从小关注 长高从日常生活做起

其实还有一种观念更需要家长改变。专家提到，目前很多家长关注身高多是在孩子发育前后或青春期，其实对孩子身高来说，出生后到3岁这个时间段才是非常关键的。

孩子3周岁时的身高基本上占了其最终身高的50%—60%，3岁后到发育前（女孩9岁半左右，男孩10岁半左右）要尽量维持在正常水平，而青春期孩子的身高增长仅占了最终身高的15%—20%，如果此时才进行治疗，时间非常紧迫。因此，关注身高应该贯穿孩子成长每个年龄段，而不是急于一时。

身高与遗传、营养、运动、环境、内分泌等多种因素有关，对绝大多数的儿童来说，专家建议家长做到以下几点。

均衡营养

充足的营养是长高最重要的物质基础，注意饮食的合理搭配和多样化，粗细搭配、荤素搭配、不挑食、不偏食，不吃垃圾食品、不喝饮料。千万注意不要长得很胖。

保证充足睡眠

生长激素在睡眠状态下的分泌量明显高于清醒状态下的分泌量，在夜晚11点分泌量达到最高峰，所以儿童在晚上9点前最好入睡。

增加体育运动

运动可刺激生长激素分泌，促进新陈代谢，促进骨生长，使骨骼变长、变粗，骨密度增大，儿童要多进行运动尤其是户外运动，篮球、羽毛球、跳绳、游泳等都是非常有助于长高的运动。

做好日常监测

做好平时的身高测量，记录，发现问题及时寻找医生帮助。

总而言之，在对待孩子身高问题上，家长不要被主观意识牵着走，要按照科学规律养孩子，不要拔苗助长，实在太过焦虑的，也一定要到正规医院儿科进行就诊，万不可随意使用各种长高偏方。

据新华网

