



妈妈做对了，  
孩子会比你想象中更出色！

好妈妈大智慧

妈妈这么做

孩子

长更高

欧玉红 王健淇 编著



CTS  
PUBLISHING & MEDIA



湖南科学技术出版社  
HUNAN SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS



好妈妈大智慧

妈妈这么做

孩子

长更高

欧玉红 王健淇 编著

CIS  
湖南科学技术出版社  
HUNAN SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS



湖南科学技术出版社  
HUNAN SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

## 图书在版编目 (C I P) 数据

妈妈这么做 孩子长更高 / 欧玉红, 王健淇编著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2015. 5

(好妈妈大智慧)

ISBN 978-7-5357-8358-5

I. ①妈… II. ①欧… ②王… III. ①婴幼儿—身高—基本知识  
IV. ①R339. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 284927 号

好妈妈大智慧

### 妈妈这么做 孩子长更高

编 著: 欧玉红 王健淇

专家顾问: 杨 榕

插画绘制: 朱婷雯

责任编辑: 李文瑶 杨 旻

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2015 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17.25

插 页: 1

字 数: 250000

书 号: ISBN 978-7-5357-8358-5

定 价: 29.80 元

(版权所有·翻印必究)

## 作者简介

欧玉红，两个孩子的妈妈，资深编辑，有着丰富的育儿经验，对孩子的衣、食、住、行、心理健康有独到见解。

王健淇，本名王剑，又名连萌，上海交通大学生物学硕士、健康媒体资深编辑、专栏作者，近年来致力于各大疾病健康科普、食疗养生、孕婴童营养知识传播，编辑健康图书十余本，为《家庭医生》、《深航机上读物》等杂志撰稿。代表图书：《二十四节气吃什么》、《家庭医生孕育宝典》；网络精品栏目代表作：《料食如神》、《癌症的真相与误区》等。

## 专家简介

杨榕，广州中医药大学附属骨伤科医院针灸推拿科主治医师，毕业于广州中医药大学针推学院，针灸学士。从事临床工作多年，善于综合运用针灸、中药、推拿、物理疗法、穴位注射等方法治疗多种疾病：骨科筋伤（腰椎间盘突出症、颈椎病、肩周炎、骨质增生等）、内科杂病及妇科疾病。多次指导《家庭医生》、“39健康网”科普文章，颇受读者、网友喜爱。

# 前言

21世纪什么行当最难做？为人父母！对此我深有体会。作为两个孩子的母亲，我几乎投入了全部的精力去照顾她们，却常常发现自己不得要领，也让自己疲惫不堪。于是我开始有意识地去学习相关知识，翻看各种书籍，向有关专家请教，与妈妈们交流，慢慢去掌握了解育儿方面的一些“窍门”。

在与其他妈妈的交流过程中，我发现一个有趣的现象，她们都特别关心孩子的身高，经常讨论班上谁的个头最高，谁的个头最小。而我的大女儿是班上个头最高的，也确实享受到了一些特殊“待遇”：幼儿园运动会上的礼仪、活动中的小朋友代表等，这也惹得一些妈妈羡慕不已，纷纷向我“取经”，“你给孩子吃什么了，长这么高？”、“听说补钙能长个，你有没有给孩子补？”

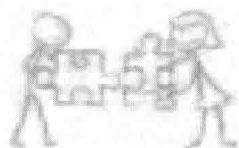
在孩子身高的问题上，大家的一个普遍认识是，孩子的身高取决于父母的身高，而父母的身高则是取决于上一辈人的身高，这也就是大家所理解的遗传。除了先天的遗传影响，身高还受到后天多个因素的影响，比如运动、睡眠、营养、心理等。如何掌握科学的方法，让孩子长得更高？我在养育孩子的过程中积累了一些经验，想分享给各位家长，这也是编写本书的初衷。

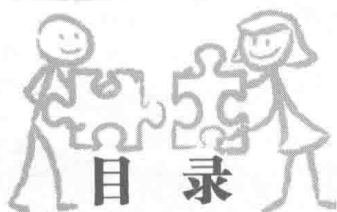
本书分别从遗传、发育、中医保健、营养、运动、睡眠等多个角度，

详细阐述了孩子长高的方法。本书还特别强调孩子长高与时间的关系，孩子在婴儿、儿童、青春期三个不同的时期，对成年后的身高影响不同。两岁以前，尤其是1岁时，营养的供给对身高影响显著；两岁以后，尤其3岁之后进入儿童期，此时生长激素在身高方面的作用就凸现出来；到了青春期，性激素对身高相当重要，因为青春期的身高突增是缘于性激素和生长激素的共同作用。在每个阶段，家长都应该注重孩子的成长发育的特点，并给予正确、科学的养育。

现在很多家庭都是一个孩子，往往出现爷爷奶奶宠、爸爸妈妈爱，对孩子的要求是有求必应。家长作为孩子的第一任老师，更应该教会孩子好的生活习惯。充足的睡眠，均衡的膳食，适量的运动，这些都是让孩子长高的基础，同时父母对孩子的关爱也是不可或缺的。

摸清了孩子的成长发育规律，掌握了科学的养育方法，让孩子长个并不难，希望本书对您有一定的指导和帮助。最后，由于本人水平有限，书中难免有错误之处，恳请各位读者批评指正。





<b>第一章 孩子长高和遗传有关</b>	01
· 科普篇·····	02
<b>第二章 孩子长高和时间有关</b>	09
· 黄金时间篇·····	10
· 季节篇·····	16
· 日夜篇·····	24
<b>第三章 孩子长高与骨骼生长有关</b>	43
· 骨骼篇·····	44
· 脊柱篇·····	52
<b>第四章 孩子长高让中医来帮忙</b>	71
· 按摩篇·····	72
· 饮食篇·····	82
<b>第五章 孩子长不高所患与疾病有关</b>	89
· 内分泌篇·····	94
· 肥胖篇·····	101

· 综合篇 ..... 104



**第六章 孩子长高与吃有关** 127

· 饮食习惯篇 ..... 128

· 微量元素篇 ..... 145

· 食材篇 ..... 166

· 食谱篇 ..... 177



**第七章 孩子长高与运动有关** 189

· 运动兴趣篇 ..... 190

· 运动量篇 ..... 198



**第八章 孩子长高和家庭环境有关** 231

· 心理篇 ..... 232

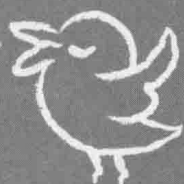
· 家长重视篇 ..... 243





# Chapter 1

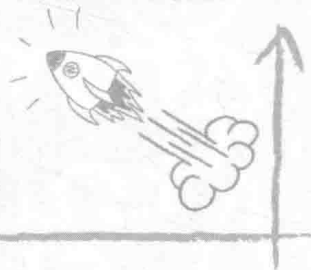
# 孩子长高 和遗传有关





我的孩子将来能长多高？相信每个即将做父母的准爸爸准妈妈心里都会有这样一个疑问。虽然孩子的身高可以预测，但这个预测结果并不表示这就是孩子最终的身高。孩子的身高七分天注定，三分靠“打拼”，相信父母了解了这些，就不会对孩子的身高或是杞人忧天，或是好高骛远了。

## 孩子身高由谁决定



很多人都认为孩子的身高取决于父母的身高，而父母的身高则是取决于上一辈人的身高，这也就是大家所理解的遗传现象。既然我们知道身高与遗传有关系，但究竟有多大关系呢？那就让我们来了解了解吧。

遗传是生物界的普遍现象，是生物按照亲代所经历的另一发育途径和方式，摄取环境中的物质建造自身，产生与亲代相似的复本的一种自身繁殖过程。简单地说，就是生命在世代中延续的一种现象。

为什么孩子有的地方像妈妈，有的特点像爸爸？因为遗传有显性和隐性之分，孩子长得究竟更像谁多一些呢？那就看孩子携带的染色体中的显性基因是爸爸多一些还是妈妈多一些喽。例如大眼睛相对小眼睛而言是显性遗传，长睫毛也是显性遗传的。大耳朵是显性遗传，小耳朵是隐性遗传。

那么孩子的身高又是遗传了谁呢？身高属于多基因遗传，决定身高的基因不止一个，而是由多个基因控制的。父母对孩子身高的影响，要看他

们形成的性细胞（精子和卵子）中贡献出来的有效基因的多少，而不是简单地看他们表现出来的身高。孩子身高35%来自爸爸，35%来自妈妈，其余30%则是靠后天努力。相同概率情况下，也有可能是二者的自由组合，或者更好，或者也有可能更坏，归根结底就是先天性对身高来说具有很大的偶然性！

## 从篮球明星看 遗传因素对身高的作用



在一般情况下，父母身材高，子女身材也高；父母身材矮，子女身材也矮。根据遗传的特性，可按照相关公式预测孩子的身高，但是这些计算公式并非就是孩子的命定身高，而只是一种遗传趋势。

在现实生活中，我们也可以看到，父母都不高，孩子却“出类拔萃”，这可能是父母均把身材的高基因传给下一代，出现孩子身高远远高于父母的现象。

众所周知的高个子姚明身高有2.26米，而他的父亲身高2.08米，母亲身高1.88米。我们按照身高预测公式计算，得出姚明身高最高是2.13米，但实际上他的身高比这个数字高出14厘米。而篮球运动员穆铁柱同样身高有2米多，但其儿女身高却与常人无太大差别。这些案例都可以说明，孩子的身高有可能是父母双方同时将高基因或者矮基因传给了后代，也可能是父母的高矮基因混合之后遗传给了后代。

# 父亲影响身高，母亲决定胖瘦

姚明夫妇都是超高身材，所以他的女儿才3岁就已经1.1米了！那孩子的身高到底是遗传爸爸多一点，还是遗传妈妈多一点呢？

如果你对自己的身高或胖瘦不满意的话，可以从父母身上各自找到确切的答案。英国一项研究发现，父亲通常影响孩子的身高，而母亲则通常决定了孩子的胖瘦程度。初步的研究结果显示，父亲越高，他的子女在出生的时候也就越长；至于孩子身体的胖瘦情况主要是由母亲的身体肥胖指数决定的。虽然婴儿刚出生时身体的大小最初主要取决于生他的母亲的身体大小，但研究已经证实，父亲的身高对婴儿有着明显的影响，高大的父亲通常有着更长、更重的婴儿。

美国NBA篮球明星中，麦蒂的女儿10岁时身高已近1.7米，科比的大女儿10岁时身高也将近1.6米。而在NBA球星中遗传父亲身高基因的球星千金并不少，她们的身高都已经接近或超过她们的母亲了。

## “妈矮矮一窝” 有无科学依据



俗话说：“爹挫挫一个，妈矮矮一窝。”于是很多个子不高的妈妈就

非常担心——自己的身高会不会影响到孩子呢？

这种说法过分地把遗传的责任全部推在了妈妈的身上，认为后代的身高与妈妈有着更大关系。其实，把身高问题单纯地归结到爸爸或妈妈单方面，都是不正确的。

当然现实生活中还存在其他错误的观念，我们需要对此进行纠正。

### 误区一：父母高，孩子一定高

虽然身高和遗传有紧密的关系，但遗传给后代的只是一个身高范围，个体有差异。因此孩子的最终身高是遗传和后天因素相互作用的结果，遗传只是决定了孩子的成长空间，但能否得到充分发挥，还受到非常多的外在因素的影响。父母高，孩子不一定就高！

### 误区二：遗传的矮基因不可改变

父母身高都不高的孩子依然有长高的可能，这符合人类进化的规律，所以父母个子不高，也可在孩子成长发育期内，采用科学的长高方法，比如在运动、饮食、睡眠等方面做好工作，让孩子有机会长得更高。所以父母不高不代表孩子一定不高。

我们现在可以明白这样一个道理：拥有再好的遗传基因，如果没有后天的科学饮食和运动加以强化，个子也不会长高；即使遗传了矮个子基因，但是合理利用环境因素也可以促进孩子长高。作为父母既要为孩子创造好的先天条件，也要为孩子营造出好的后天环境，让孩子能赢在起跑线上。

# 隔代遗传到底有没有



随着孩子一天天长大，父母的各种长相与特征开始在孩子的身上显现出来，比如眼睛像爸爸，脸型像妈妈。但是有些孩子既不像爹，也不像妈，反而像爷爷奶奶或者舅舅姑姑等。

**案例一：**孩子长得和奶奶越来越像了。这就奇怪了，孩子父亲的外貌、身高都随爷爷，和奶奶不怎么像，怎么到孙子这儿，长得不像爸爸，也不像妈妈，反而像奶奶呢？

这就是“隔代遗传”惹的祸！所谓隔代遗传，指一家三代人中，第一代和第三代出现类似的表征，而第二代则未出现该表征的现象，是遗传、表观遗传及数量遗传共同作用的结果。

放到这个家庭的案例上，就是爸爸携带着其父母（爷爷奶奶）各自的遗传基因，但其爸爸的遗传基因因为表观遗传，在外貌上占据了优势，因此爸爸像爷爷，但奶奶的基因遗传给了自己的孩子，只不过没有表现出来，到了第三代，也就是孙子这一代，这部分隐藏的基因变成了表观基因，这就是孙子长得和奶奶比较像的原因了。

**案例二：**夫妻两人个子都不高，可是才过14岁的儿子个子已经超过父母了，纵观双方家族，父亲这边，他的父母个子都不高，几个兄弟姐妹的个子也差不多；母亲那边，外公外婆个子一般，只有孩子的舅舅长得很高，超过1.8米了，看来孩子像舅舅一样长得高。为什么孩子的身高会随舅

舅呢？

有句俗语：“养儿像舅舅，生女像家姑。”这就说明，这种情况并不少见。孩子身高能长到多少，来自父母的遗传因素占了七成，而剩下的三成，是由后天的营养和锻炼等方面决定的。对于孩子身高随舅舅的例子，只能用隔代遗传和基因突变来解释。

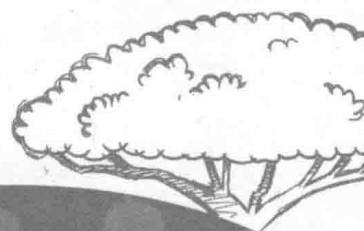
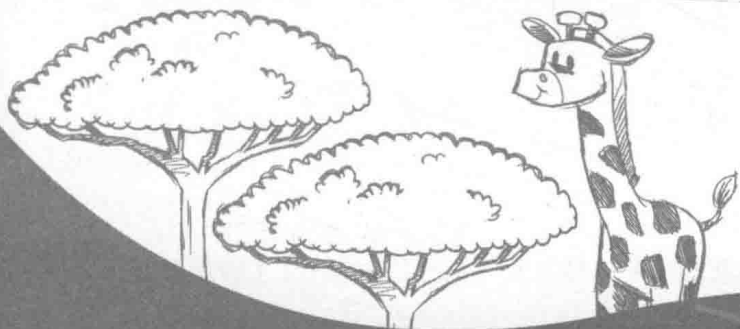
母亲和舅舅同有一条来自外婆的X染色体，而在母亲体内还有一条来自外公的X染色体，这时往往一条染色体表现为显性基因，另一条染色体表现为隐性基因。而外甥体内的Y染色体来自父亲，来自母体的X染色体具有同舅舅相近的性征，这条染色体表现为显性基因时，外甥和舅舅就有很多相似之处。比如案例中的外甥身高随舅舅。

根据隔代遗传的定义，从基因上讲，人甚至可以回到原始人的样子，这种情况有过，称为“返祖症”，但这个概率很小。所以孩子长得像爷爷或奶奶是很正常的。

从生物学上讲，基因决定蛋白质的组态，但蛋白质又决定人的体态，包括面部型态和身型步态，所以我们常常说某人长得像爸爸或妈妈，但是爸爸的基因是来自孩子的爷爷奶奶的，孩子的基因有一半是来自父亲的，这样小孩长得像爷爷奶奶或外公外婆就不奇怪了。基因有隐形和显性之分，孩子长得像爷爷奶奶，说明家族基因在孩子的父亲身上没有显示出来，表现的是隐形性质，而在孩子身上又表现出来了，说明是显性性质，所以孩子长得像祖父母。







## Chapter 2

# 孩子长高 和时间有关

