



科文健康广场

矮女

戴 帆 主 编

身材新说

AI SHENCAI XINSHUO



科学技术文献出版社

科文健康广场

矮身材新说

主编 戴 帜

编委 段辉渝 戴克渝

戴 正

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

矮身材新说/戴帜编著.-北京:科学技术文献出版社,2004.4(重印)
(科文健康广场)

ISBN 7-5023-1166-1

I. 矮… II. 戴… III. 侏儒症-诊疗-普及读物 IV. R584.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 15835 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 孙江莉

责 任 编 辑 孙江莉 李裕馥

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2004 年 4 月第 1 版第 3 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 130 千

印 张 7.5

印 数 8001~12000 册

定 价 11.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

人的高矮,涉及到每个人的前途和命运,青少年对之考虑甚多。男子高大、女子修长的体态,不仅具有常人自叹弗如的魅力,还有利于成为生产、生活中的强者。相反,矮小身材常伴有体力差弱或智商低下等身体不良素质。心理上的悲观失望和社会上的各种偏见,更加剧了一些矮小青年身高发育的恶性循环,不可自拔。如何才能长高,已成为人们普遍关心的问题,甚至不惜一切代价追求这一目标。

为了提高中华民族的身体素质,1987年,我们在重庆市创建了全国前所未有的矮身材研究所。我们把矮身材的防治工作作为一个专门学科提出进行科学研究。经过14余年的努力,我们已将矮身材的防治工作扩展到全国的23个省、4个直辖市和美国、马来西亚、

日本、德国等十多个咨询点和治疗点，蜚声海外，举世瞩目。已在国内外建立联合的矮身材防治专科门诊70多家，诊治30余万人，求医者千里迢迢，络绎不绝。

父母们无不希望自己有一个生长发育良好的子女。但缺乏有关知识，不知道该怎么办。这不仅是做父母者需要解决的问题，对那些婚恋中的男女，也是应当认真注意的。因为人的生长发育涉及先天遗传因素和后天环境因素。必须从优生优育开始，及早采取全面而持久的综合措施，才能确保子女健康成长和拥有理想的身高。

正处在生长发育期的青少年，更应特别珍爱这一宝贵时期，要依据生长发育关键时期的规律、机理和借助于有益增加身高的种种措施，调整饮食结构和生活方式，竭尽自己的努力，充分发挥自己的生长潜力。但他（她）们往往又不知道应该怎样去做。

已超过生长发育期的男女青年，还有希望再长高一点吗？这是为数众多的成年男女所迫切想要知道的问题。

有病的矮身材患者，对自己疾病的病因、病理、治

疗和预后均不甚了解,以为毫无医治可能,放弃了及时治疗,失去了长高的机会,饮恨终身。

为了人类的未来,为了提高我国人口的民族素质,应该尽快地加强对人体身高和优长学的研究,尽快地建立身高学和优长学,为探讨人类及其不同民族和不同地区人种的最适宜的身高和体型做出应有的贡献。

针对上述情况,编者在实际工作中搜集了国内外有关资料,结合自己多年从事矮身材防治的临床实践经验,编著了这本书,希望对关心自己,关心下一代身高的读者,能有所帮助。

本书经重庆医科大学儿童保健专家郑惠连教授审阅,在此表示衷心感谢。

有错误之处,欢迎读者不吝赐教。

重庆矮身材研究所 所 长

主任医师

享受国务院政府津贴

专 家

戴 帜

香港国际医学科学院

教 授

台湾中山医学科学研究院

教 授

2001年9月18日于重庆

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是一本结合临床研究和实际经验的介绍矮身材防治的科普读物。探索了人体长高的秘密,阐述了人体是怎样长高以及影响长高的诸多因素,较为详细地介绍了 19 种侏儒的病因、临床表现、诊断和治疗原则。可供矮身材患者及其家属、城乡基层医务人员阅读,对医学院校师生也有一定参考价值。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一——
家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为
了使您增长知识和才干。

目 录

上编 人怎样长高

一、矮,应该怎么办	(3)
二、矮,怎样才算矮	(5)
三、矮,如何去研究它	(8)
四、矮,初步的辨别	(10)
五、矮,怎样才能长高	(15)

中编 人体长高的秘密

一、何谓矮身材	(37)
二、身高的评价	(38)
三、怎样预测身高	(39)
四、身高古今谈	(50)
五、人体的生长与发育	(53)
六、人体各器官的功能	(58)
七、神秘的内分泌系统	(61)
八、骨骼与身高	(74)
九、骨骼年龄	(79)
十、遗传与身高	(87)

十一、营养与身高	(89)
十二、衣着打扮与身高	(97)
十三、住行与身高	(99)
十四、睡眠与身高	(101)
十五、体育锻炼与身高	(102)
十六、矮身材与锌元素	(106)
十七、季节与身高	(108)
十八、警惕部分孩子过早进入青春期(性早熟)	(109)
十九、青少年的身高应抓住机遇宜早不宜晚	(110)
二十、儿童生长期疼痛不用怕	(112)
二十一、科学补钙 促进身高	(113)
二十二、防止肥胖 促进身高	(115)
二十三、上网与身高	(116)

下编 形形色色的侏儒及其治疗

一、侏儒与侏儒症	(119)
二、侏儒种类何其多	(121)
三、治疗矮身材,中药“增长乐”显神效	(133)
四、矮子不用愁——骨延长手术可补救	(141)
五、垂体性侏儒及其治疗	(145)
六、原基性侏儒及其治疗	(158)
七、甲状腺侏儒及其治疗	(160)
八、先天性卵巢发育不全性侏儒及其治疗	(166)
九、矮身材与性早熟及其治疗	(172)
十、青春期发育延迟及其治疗	(177)
十一、先天性软骨发育不全性侏儒及其治疗	(180)

十二、成骨不全病性侏儒及其治疗	(185)
十三、佝偻病性侏儒及其治疗	(188)
十四、大骨节病性侏儒及其治疗	(192)
十五、血吸虫病性侏儒及其治疗	(194)
十六、先天愚型侏儒及其治疗	(197)
十七、糖原累积病性侏儒及其治疗	(200)
十八、精神社会性侏儒及其治疗	(202)
十九、海豹式侏儒	(204)
二十、致死性侏儒	(208)
二十一、免疫缺陷病性侏儒及其治疗	(211)
二十二、早老症侏儒	(213)
二十三、粘多糖病性侏儒及其治疗	(216)
附 1 检验测定正常值	(218)
附 2 青少年身高、体重平均值	(220)
附 3 身高、体重监测对照表	(223)
附 4 重庆矮身材研究所简介	(224)

上
编

人
怎
样
长
高



一、矮,应该怎么办

面对矮身材,一定要有正确的态度,认真想一想,究竟怎么办才好。在此,我们做如下建议:

首先,不论是矮个子本人或是家长,都不应悲观失望,而应主动去找有经验的医生,查一查有关矮身材研究的书籍和杂志(在这方面,本书愿为你服务),做 X 线检查看看骨龄如何?看还有无再长高的生长潜力?确定是患病(即矮身材疾病的患者)还是暂时性生长发育迟缓(即青春发育延迟)?

其次,如有病,即应遵照医嘱尽早进行进一步检查,力争早期诊断和及时治疗;如无病,在长骨骨骺与干骺愈合之前(请参见本书中“骨龄”节)即可与医生商量,求教于体育教练(或体育教员、运动员),同时补以充足均衡的营养,调整合理的生活方式,在骨骺愈合前尽力尽快挖掘自己身高的增长潜力,肯定会使自己长高,达到同龄人的平均水平,甚或还可高于同龄人。

第三,有病的矮身材患者,应在有经验的医生指导下进行必要的检查和科学的治疗,常见的几种矮身材

疾病(如:呆小病、垂体性侏儒、佝偻病、大骨节病、血吸虫病及某些代谢性疾病)经正规和及时治疗后,身高都可有一定程度的增长(请详见本书有关章节)。

附带说一点,应相信科学,不要乱吃药。一些激素药品对于适当的病人确能增加身高,但如果用法不当,或盲目乱用,它反而可使骨化中心提前与干骺愈合,从而使最终身高反较不用药者矮。因此,激素类药品必须在有经验的医生指导和严密观察下应用。这方面,我们门诊经常见到一些病人因乱用药而后悔莫及。

二、矮,怎样才算矮

人,自受精卵起,至成人期是一个生长发育的过程,它受多种因素的调节和控制,生长是个极为复杂的问题,至目前为止,对其了解仍很有限,因生长障碍导致身材矮小的病例甚多。对儿童生长障碍的准确判断是恰当治疗或预防的前提。

身材矮小即矮身材。矮身材的标准为身长较同龄儿平均高度少二个标准差(2SD)或在第3百分位数线以下。生长是受多种基因、神经系统、内分泌系统以及外在环境,如营养、病症、社会心理精神因素和辐射等多方面的影响,并且各种因素之间还有着相互影响的关系。

儿童的正常生长是每个人各有其自己的生长速度,沿着一定的百分位数线发展,经过青春期达到不同的成人高度。自出生至成人,各时期的增长速度有一定的规律,形成一个固定的生长曲线,只有了解儿童的生长速度才可判断其生长是否正常。身材的绝对高矮并不能说明生长正常与否,如身长在第3百分位数以

下而生长速度正常,虽属矮小范畴而其生长仍是正常的;反之,身高虽在第10百分位数以上而生长速度停滞亦应诊断为生长障碍。

因为影响生长的因素各不相同,不同国家和地区的身高标准也不一样,差别很大,我国曾对九个省市进行大规模抽样调查,我国城市男青年(18~25岁)正常身高约170cm,而95%的人在158~181cm之间,女青年正常平均身高约159cm,95%的人在148~169cm之间(南方人约矮1cm,北方人约高2cm)。不同年龄、不同地区的儿童、少年也各有其正常标准(请参见本书总论生长发育章节)。成人和儿童,如身高低于上述正常低限,或低于正常平均值10%以上,则可以认为身高偏矮或身高不足。儿童和少年如连续随访发现总是身高不足,则称生长迟缓、生长延迟、生长迟滞。

关于侏儒,各作者的定义略有不同,一般认为,小儿在生长发育时期,与同种族、年龄、性别相比,其身高在正常平均身高2个标准差以下或在同龄人第3百分位数以下时,称为侏儒症。有作者指出,身高较标准身高低3个标准差,或低于同龄标准身高的30%以上者,称侏儒状态。

据文献记载,历史上最矮的侏儒可能为一荷兰女性。她生于1876年,出生时身高30cm,生后生长速度极为缓慢,到4岁时只增高8cm,9岁时身高才55cm。19岁时身高仍仅有59cm,站在桌上只比普通保温瓶

