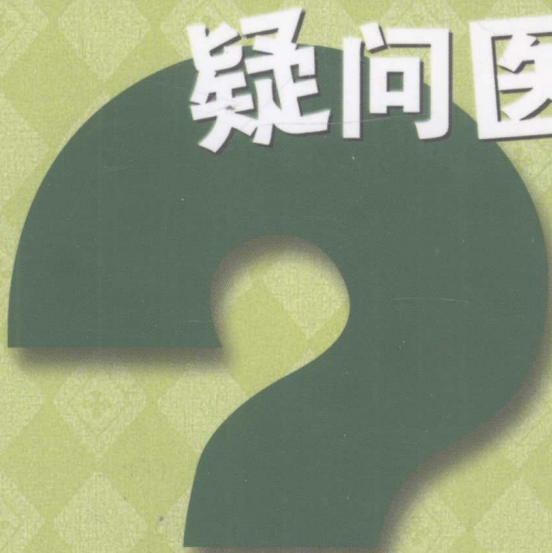


医生，我有问题

# 儿童矮小身材 疑问医答



只需花上“挂号费”，就为自己和家人聘请了一位私人医生，  
常年回答你对疾病的疑问，弥补你在医学常识上的不足，  
既经济，又省时，你不试试吗？

天津科技翻译出版公司

医生, 我有问

# 儿童矮小身材 疑问医答



李其英 罗化云 赵玉玲 编著

天津科技翻译出版公司

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

儿童矮小身材疑问医答/李其英等编著. —天津: 天津科技翻译  
出版公司, 2002.9

(医生, 我有问题丛书)

ISBN 7-5433-0547-X

I. 儿… II. 李… III. ①儿童-发育异常, 矮小症-防治 ②儿童-  
发育异常, 矮小症-康复 IV. R725.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 071305 号

---

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 保定市印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 5 印张 80 千字

2002 年 9 月第 3 版 2002 年 9 月第 3 次印刷

定价: 8.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

# 前言

· QIAN YAN · QIAN YAN · QIAN YAN · QIAN YAN ·

**儿**童身材矮小症是困扰儿童身心发育的主要疾病。家长们最为关心的也是孩子能否身体健康，发育良好，长大后个子有多高等问题，本书就针对此问题全面地给予了解答。书中涉及了健康评价、增高益智食谱、矮小身体的检查等常识性和专业性的建议。

希望本书会成为家长及青少年朋友在健康成长道路中的益友。

编者

# 目 录

· MU LU · MU LU · MU LU · MU LU · MU

|                      |    |
|----------------------|----|
| 人体是怎样生长发育的 .....     | 1  |
| 骨骼是怎样发育的 .....       | 1  |
| 如何估计胎儿的大小 .....      | 3  |
| 对孕妇和宝宝有益的食品有哪些 ..... | 4  |
| 小儿的生理特点是什么 .....     | 6  |
| 小儿体重是怎样计算的 .....     | 7  |
| 身长的变化有哪些 .....       | 8  |
| 人体是怎样长高的 .....       | 11 |
| 人体长高的秘诀——牛奶 .....    | 12 |
| 人体长高的转折期 .....       | 14 |
| 身高是怎样测量的 .....       | 15 |
| 什么是年龄、骨龄和骨片 .....    | 16 |
| 骨骼发育与年龄有什么关系 .....   | 17 |
| 为什么说牙齿是骨骼发育的窗口 ..... | 18 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 小儿运动、语言及智力的发育规律是什么 ... | 18 |
| 幼儿身高的标准是什么 .....       | 20 |
| 小儿头围的测量方法及意义是什么 .....  | 20 |
| 你会测量孩子的胸围和坐高吗 .....    | 22 |
| 体重和身高是否达标 .....        | 23 |
| 身高知识早知道 .....          | 24 |
| 您的宝宝怎样能长高 .....        | 25 |
| 影响儿童生长发育的因素是什么 .....   | 29 |
| 身高可以预测吗 .....          | 31 |
| 父母身高对子女身高有多大的遗传性 ..... | 33 |
| 为什么小孩容易膝关节痛 .....      | 34 |
| 为什么说优生优育是防矮的基石 .....   | 35 |
| 水质与人体健康有什么关系 .....     | 36 |
| 不同人群一昼夜所需睡眠时间是多少 ..... | 37 |
| 影响人体长高的常见因素有哪些 .....   | 38 |
| 矮身材能长高吗 .....          | 40 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 让孩子长出好个头 .....       | 42 |
| 孩子长得矮小怎么办 .....      | 45 |
| 医学皮纹学有助于矮身材诊断吗 ..... | 47 |
| 儿童智商是怎样测定的 .....     | 48 |
| 怎样做才能纠正孩子的偏食习惯 ..... | 48 |
| 小儿发育情况的检查内容有哪些 ..... | 52 |
| 青春期的体格发育有什么特点 .....  | 52 |
| 怎样选择最佳生育年龄 .....     | 54 |
| 吸烟对胎儿的危害有多大 .....    | 55 |
| 饮酒对胎儿的危害有多大 .....    | 57 |
| 什么是神经运动系统的发育 .....   | 59 |
| 怎样使孩子吸收更多的钙质 .....   | 61 |
| 膳食结构与身高有什么关系 .....   | 62 |
| 为什么要鼓励母乳喂养 .....     | 64 |
| 有益于健康的蛋白质食物有哪些 ..... | 65 |
| 你知道孩子不吃早餐的危害吗 .....  | 65 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 为什么说每日进食应加1杯奶 .....    | 66 |
| 有益于小儿大脑发育的食物有哪些 .....  | 67 |
| 怎样给孩子喂乳 .....          | 69 |
| 孕妇应怎样补养 .....          | 69 |
| 小儿应补些什么东西好 .....       | 70 |
| 妈妈和儿童为何不可缺少B类维生素 ..... | 71 |
| 影响小儿发育的饮食有哪些 .....     | 72 |
| 吃水果也有学问吗 .....         | 74 |
| 人体必需的营养素包括哪些 .....     | 75 |
| 人体每天需要多少铁 .....        | 76 |
| 锌与智力有什么关系 .....        | 76 |
| 锌在人体中起什么作用 .....       | 78 |
| 缺铜也会影响身高吗 .....        | 78 |
| 儿童缺铜的原因是什么 .....       | 80 |
| 少女的正常身高是多少 .....       | 81 |
| 忧虑会影响少女身高吗 .....       | 82 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 哪些因素会影响孩子长个儿 .....   | 83  |
| 近亲结婚对后代的危害有多大 .....  | 86  |
| 身材矮小的少男有几种锻炼方法 ..... | 89  |
| 迟睡的孩子为什么长不高 .....    | 90  |
| 个子不长高怎么办 .....       | 93  |
| 怎样判断青少年运动量的大小 .....  | 94  |
| 简单易行的增高锻炼方法有哪些 ..... | 96  |
| 常用的增高锻炼方式有哪些 .....   | 97  |
| 你想长高个儿吗 .....        | 98  |
| 长高有什么秘诀 .....        | 99  |
| 你会做增高体操吗 .....       | 101 |
| 什么是运动后三忌 .....       | 105 |
| 矮小畸形的病因有哪些 .....     | 106 |
| 什么叫鹤膝风 .....         | 107 |
| 什么叫凶陷 .....          | 107 |
| 什么叫解颅 .....          | 108 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 什么是儿童医源性侏儒症 .....      | 108 |
| 什么是性腺功能不全症 .....       | 109 |
| 什么是性早熟 .....           | 110 |
| 什么是血吸虫病侏儒症 .....       | 110 |
| 什么是大骨节病 .....          | 111 |
| 常见的矮身材有哪几种 .....       | 112 |
| 什么是维生素D缺乏性佝偻病 .....    | 114 |
| 垂体性侏儒症有哪些表现 .....      | 115 |
| 什么是垂体性消瘦综合征 .....      | 117 |
| 矮身材与语言发育迟缓有关系吗 .....   | 117 |
| 矮身材与智能不足有关系吗 .....     | 118 |
| 矮身材与青春期发育延迟症有何关系 ..... | 118 |
| 影响身高的因素是什么 .....       | 119 |
| 什么是原基性侏儒症 .....        | 121 |
| 什么是龟背 .....            | 122 |
| 什么是龟胸 .....            | 122 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 什么是呆小病 .....                    | 123 |
| 什么是五硬 .....                     | 124 |
| 什么是黏多糖病 I 型 .....               | 124 |
| 什么是软骨营养障碍 .....                 | 125 |
| 什么是半椎体畸形 .....                  | 125 |
| 肠道寄生虫病可导致矮身材吗 .....             | 126 |
| 营养不良可导致矮身材吗 .....               | 127 |
| 激素与激素的种类知多少 .....               | 128 |
| 生长激素有什么作用 .....                 | 129 |
| 维生素A对人体发育有哪些作用 .....            | 129 |
| 激素在人体的发育过程中有多大作用 .....          | 131 |
| 早熟晚熟与性激素有什么关系 .....             | 133 |
| 维生素D缺乏性佝偻病的治疗方法有哪些 ...          | 135 |
| 对胎儿和新生儿产生不良影响的常用药物<br>有哪些 ..... | 136 |
| 小儿不长个儿需要检查吗 .....               | 137 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 增长药物能使人无限生长吗 .....     | 138 |
| 你究竟还能长多高 .....         | 139 |
| 人会越长越矮吗 .....          | 141 |
| 人究竟能活多大岁数 .....        | 141 |
| 常用于治疗矮身材的方法有哪些 .....   | 143 |
| 为什么要用活血化瘀法治疗矮小身材 ..... | 144 |
| 儿童矮小症的标准是什么 .....      | 145 |



## 人体是怎样生长发育的

人体是由一个受精卵细胞发育成约数百亿个细胞组成的个体，其中细胞分裂繁殖及数目的增多起重要的作用，由细胞—器官—系统—人体，即受精卵—胎儿—新生儿—婴儿—幼儿—学龄前儿童—学龄儿童—青春期—成年期，逐渐长高，发育成熟，身体的长高主要靠骨和软骨组织细胞数目的增加，以及其他器官组织的生长发育。

足月新生儿出生时，身长一般为49~51厘米，男孩比女孩稍长些，体重一般在3.1~3.3千克，发育较好的，可达3.5千克以上。这些均受母体营养状况的影响，同时又受胎体健康状况好坏的影响。随后，逐渐成长，至成年时体重一般可达55千克左右，身高男女分别为171厘米、161厘米左右。

## 儿童是怎样发育的

轻轻地触摸刚出生宝宝的头部，您会

医生，



我有问题丛书

发现在宝宝的前头顶有一小块菱形的空间触不到颅骨，在后头顶也有一小块三角形的空间触不到颅骨，医学上分别将它们称做大囟门和小囟门。它们是颅骨与颅骨之间尚未闭合的缝隙。后囟比较小，一般在出生后6~8周闭合，少数出生时就已经闭合。前囟比较大，生后随着头围的增加有增大的倾向。从半岁左右开始逐渐骨化变小，1岁至1岁半左右完全闭合。婴儿囟门过早闭合出现小头畸形，囟门迟迟不闭，要注意佝偻病或脑积水。通过了解囟门的饱满情况，还能帮助医生判断一些婴儿疾病。

成人的脊柱有四个自然的生理弯曲，使人能够站立行走，保持身体的平衡。宝宝出生时脊柱基本上是平直的，到了3个月小孩的头能够抬起时，脊柱的颈椎段前突，6个月宝宝会坐时胸椎后突，形成了第一个生理弯曲。当1岁左右宝宝开始行走时，腰椎前突，第二个生理弯曲形成。

牙齿的发育也是骨骼发育的一部分。孩子出牙有早有晚，一般在6个月左右开始出牙。2岁左右牙全部出齐，共20颗。我们将



这些牙称做乳牙。7~8岁乳牙开始逐渐脱落,取而代之的是恒牙。恒牙共有32颗。

### 如何估计胎儿的体重

腹中的宝宝有多大了?与妊娠月份是否相符?宝宝的发育是否正常?这可能是妊娠中的妈妈们最关心的问题。可是我们却看不到腹中的宝宝,怎么办呢?通常我们可以用估计宝宝体重的方法作为衡量宝宝发育情况的一个指标。自从超声波技术应用于医学后,给我们带来很多方便,我们可利用超声波的测量数据推测宝宝的体重,然后与宝宝在某个孕月的标准体重进行比较,评价宝宝的发育情况。

但是,利用超声波测量值推测胎儿体重存在着一些误差,特别是在妊娠后期,大概会有300克的误差,因此只要宝宝体重在这个范围内就不必过分担心。

另外,我们还可以利用下面的公式来计算宝宝的体重:

●胎儿身长:妊娠前5个月为妊娠月数

医生。



我有问题丛书

的平方数(厘米);妊娠6个月以后为妊娠月数 $\times 5$ (厘米)。

●胎儿体重:妊娠前5个月为妊娠月数的立方数 $\times 2$ (克);妊娠6个月以后为妊娠月数的立方数 $\times 3$ (克)。

## 对孕妇和宝宝有益的食品有哪些

对于妈妈和宝宝来说,食品的质比食品的量更重要。了解各种食品的营养价值,在每天的膳食中进行合理搭配,是孕妈妈





妈要学习的内容，下面向您介绍几种营养价值较高的食品：

●芝麻、杏仁等：这类食品含有大量的维生素B<sub>1</sub>、维生素E、钙、铁等成分。每餐可以适当加入，例如在拌凉菜时可以撒一些熟芝麻，也可以将炒熟的芝麻适当加盐作为佐菜。

●肝：肝中包含了孕妇所需要的大部分营养，有“营养宝库”之称，其中以猪肝较好。但是，有的人可能不喜欢它的腥、苦味，您可以在烹调上下一些功夫。

●豆制品：豆制品中含有丰富的蛋白质、铁、钙和B类维生素，是营养价值较高的食品，希望您能每天进食。除了豆腐之外，可将豌豆、蚕豆、黑豆等各种豆类按照您的喜好加入饮食中。

●贝类：贝类食品中含有易于吸收的铁和维生素B<sub>12</sub>，条件许可的话，应该在饭食中加入这类食品。

●水果：食物加热后大部分维生素C和钾会被破坏，为了弥补不足，您可多进食一些水果。但是一般水果中含糖量都比较