

● 宝宝快快长高 骨骼健壮大脑聪明

韩国蔚山医大
首尔牙山医院少儿整形外科
朴秀晟 教授 [韩]◎著

曹芳◎译
吉林科学技术出版社

★ 养一个健康宝宝 ★
让孩子

自然长高

妈妈的关心影响着孩子的成长，把握4~13岁孩子的发育关键期

解决孩子长高问题

韩国医学专家朴秀晟 教你科学育儿法

孩子的成长和父母的关心成正比，
不要错过孩子长高的时机，
尽职的父母一定要掌握让孩子成功长个儿的
“孩子自然生长法”

现在孩子的长高问题是吸引父母最关心的“大问题”，因此错误的、非科学性的知识信息泛滥，所造成精神上、经济上的损失已成为很严重的问题。通过阅读这本书，可以掌握以上问题的科学性知识，而且全文的语言叙述让读者很容易理解，所以推荐此书作为子女生长指南。

——大韩少儿整形外科学会 会长 宋光顺

这本书中朴教授以自己多年在少儿整形外科领域上的丰富经验为科学基础，有体系地诠释了关于孩子生长的疑问，家长很容易读懂。无论是关心孩子长个子的父母，还是因此烦恼的父母，都可以通过此书得到正确的生长知识。

——韩国蔚山大学医科系 教授 赵佑新



让孩子 自然长高

韩国蔚山医大
首尔牙山医院少儿整形外科
朴秀晟（教授） ● 著

妈妈的关心影响着孩子的成长，
把握4~13岁孩子的发育关键期

解决孩子长高问题，

韩国医学专家 **朴秀晟** 教你科学育儿法

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子自然长高/(韩)朴秀晟著;曹芳译. —长春:
吉林科学技术出版社, 2009. 2
ISBN 978-7-5384-4092-8

I. 让… II. ①朴… ②曹… III. 婴幼儿—生长发育—基
本知识 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第008372号

让孩子自然长高

吉林省版权局著作权合同登记号: 图字 07-2008-1927

Mom's Attention Makes a Child Grow

Copyright © 2008 by Park, Soo-Sung(朴秀晟)

All rights reserved.

Original Korean edition was published by Dasan Books Co., Ltd.

Simplified Chinese language edition © 2009 by Jilin Science & Technology
Publishing House

Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Dasan Books
through Shinwon Agency Co.

(韩)朴秀晟●著

翻 译●曹 芳

助理翻译●金丽娜 梁荣华 马 赫 陈 聪

策 划●杨富华

责任编辑●崔 岩 解春谊

封面设计●崔 岩

内文设计●吴凤泽 崔美善 李 璐 王 伟

吉林科学技术出版社出版、发行

社址●长春市人民大街 4646 号

邮编●130021

发行部电话/传真●0431-85677817 85635177 85651759 85651628 85635185

储运部电话●0431-84612872

编辑部电话●0431-85635186

网址●www.jlstp.com

实名●吉林科学技术出版社

印刷●长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题,可寄出版社调换

720mm×990mm

16 开 10 印张 150 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4092-8

定价●18.00 元

为孩子的生长而苦恼的家长们：

“自己孩子的生长没有什么问题吗？”

这是为人父母们最常问的问题。特别是第一次抚养孩子，没有经验的母亲，只要孩子有一点点问题就会不知所措。平时周围有可以解答的人还好，但如果没有人咨询就会很烦恼。尽管如此，也不能每次都去医院咨询医生。电视、报纸和网络等各种媒体，每天都遍布着无数有关生长的信息，但谁也不敢全盘相信。

由于作者的职业是小儿整形外科专家，所以在医院的诊疗室和网络上，经常和抚养孩子的年轻母亲们谈论有关孩子们的生长问题。通过交流了解到很多母亲因为孩子的生长问题而烦恼不已。

有些人询问孩子刚开始学走路时，为什么脚总是先转到前面，以至于经常摔倒。那么我会在听完孩子的生长发育过程后说，这是生理性变化，是正常的发育过程，“对生长没有影响，完全熟悉走路后自然就会好”，那么母亲也就放心了。

此外，孩子的身体长不高，“O”字形或“X”字形的腿，“内八”或“外八”等步行异常，平足，少儿麻痹等问题也是母亲们经常问的。作为母亲，的确每天都在为自己的孩子担心。

抚养孩子时的喜悦，总是伴随着担心。每个父母都希望自己的孩子健康漂亮地生长，担心得越多就越容易被各种治疗法所吸引。但平时不使孩子养成良好的生活习惯，单纯依靠生长激素疗法或药物，反而不利于孩子的成长。

如今，有很多虚假、不科学的治疗方法，借助报纸、网络、杂志等媒体的过分的广告宣传作用夸大其疗效，欺骗消费者。例如，最近由于揣摩到家长们担心孩子的身高增长的心理，因此增加了不少毫无作用的药物治疗的商业性广告。

还有越来越多的家长把孩子健康生长发育过程中，出现的生理变化看成是病理现象，从而接受一些没有必要的治疗，不仅承受高额的费用负担，而且也使家长们身心疲惫。如果母亲们能够充分了解孩子生长过程中正常的生理变化，让孩子养成良好的饮食习惯和运动习惯，即使不用依靠昂贵的药物和医疗手段，也能让孩子正常长高，成为

健康的孩子。

希望通过此书让家长 and 孩子们好好学习关于生长的医学知识，不受商业性广告和未经临床试验的各种治疗方法的蒙蔽。孩子们从小没有养成健康的生活习惯，而只依靠药物的话，长大后身体还是很虚弱。

这本书能够帮助家长们正确认识孩子在生长过程中所发生的正常身体变化，即生理变化。希望孩子能够健康、漂亮地生长的母亲们，平时对孩子的生长存在很多疑问，这本书将针对这些问题给出正确的答案。虽然是专业知识，但解释得很简单，谁都能看明白。衷心希望这本书可以成为孩子们养成健康生活习惯的路标。

朴秀晟

目 录

前言	3
名人推荐 1	16
名人推荐 2	18

第一章

孩子生长缓慢是因为母亲管理不当

生长常识，母亲知道越多对孩子生长越有益	22
---------------------	----

孩子的不满，母亲的焦急	22
初为人母，了解孩子不同时期的生长发育	24
了解孩子正常的生长发育速度	27
促使孩子生长的是生长激素和生长板	28
放心玩耍，在规定时间内睡觉可以长得更高	30

生长缓慢的孩子可以快速增高吗	32
----------------	----

孩子长得矮，真的是天生的吗	32
是遗传因素，还是环境因素	34
孩子们的平均身高正在增高	35
自己孩子的生长，没有问题吗	36

生长不良和生长迟缓是不一样的.....	39
仔细检查饮食习惯和生活习惯.....	41
快速长高，骨骼强壮的秘诀，DISSEN	44

把握生活中妨碍孩子生长的因素..... 46

妨碍孩子生长中看起来微不足道，但后果严重的疾病...	46
过早进入青春期妨碍生长.....	48
过早的二次性征，可能会是性早熟症.....	49
环境激素，如果无法避免就要尽量减少.....	51
养成良好的习惯也能拥有健康的身体.....	54



第二章

快速增高，使骨骼强壮的生长发育方法

找回身体健康茁壮生长的熔珠..... 58

减肥甩掉影响生长的肥胖..... 61

肥胖影响生长发育..... 61

生长激素帮助燃烧脂肪..... 62

肥胖刺激性激素的分泌..... 62

营养过犹不及..... 64

我家的小胖墩是小儿肥胖..... 65

小儿肥胖是定时炸弹..... 66

减少热量的摄取..... 67

增加热量的消耗..... 68

错误的减肥方法对孩子的危害更大..... 69

Dr. 诊所..... 71

在良好的生活习惯中消耗热量

晒太阳，多晒太阳也能长高..... 73

维生素D能促进长高 73

太阳是免费的维生素D 74

晒太阳，心情也好..... 75

了解身体的基础——骨骼，掌握生长秘诀 75

生长板根据部位不同其生长比率也不同..... 77

Dr. 诊所 78

了解太阳的神奇功效

拉伸运动，做拉伸体操增加身高..... 79

没时间，也不愿意动..... 79

时间、场所都由自己决定 80

塑造美丽而均匀的身材需要端正姿势..... 81

培养上体柔韧性的拉伸运动..... 83

培养下体柔韧性的拉伸运动..... 85

使脊椎均衡的拉伸运动..... 88

对快速增高有帮助的运动..... 90

矫正弯曲腿形的拉伸运动..... 93

目 录

Dr. 诊所	95
--------------	----

拉伸运动的正确做法

运动，有规律的运动可以刺激生长板	96
------------------------	----

运动，生长激素的分泌会增多	96
---------------------	----

运动，过犹不及	97
---------------	----

对快速增高有帮助的运动	99
-------------------	----

妨碍长个的运动	101
---------------	-----

愉快地运动	103
-------------	-----

Dr. 诊所	105
--------------	-----

让孩子自己运动



营养，适当用餐，均匀地摄取营养…… 107

吃得好才能长得高…… 107

营养食谱就是竞争力…… 108

哪些是有助于长高的食物…… 109

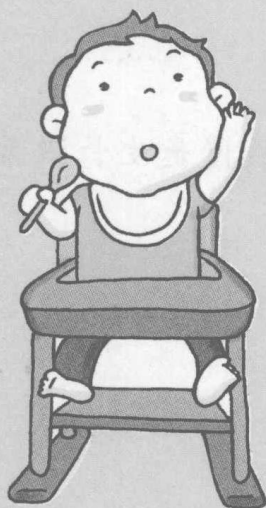
哪些是不利于长高的食物…… 112

吃得开心才能有利于营养的吸收…… 113

要想愉快地进食，零食也要有选择地吃…… 115

Dr. 诊所…… 117

喝水也要讲究方法



第三章

快速增高，骨骼强壮咨询室

了解快速增高的秘诀..... 120

快速增高咨询室——钙和身高..... 120

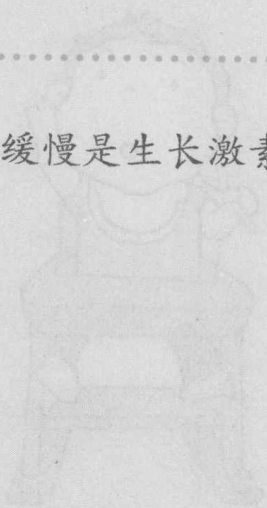
Dr. 诊所..... 123

不同食品的钙含量一目了然

快速增高咨询室——生长激素..... 124

Dr. 诊所..... 127

自己的孩子生长缓慢是生长激素缺乏症吗



快速增高咨询室——生长性疼痛..... 128

Dr. 诊所 130

减轻生长痛的方法

快速增高咨询室——沉重的书包..... 131

Dr. 诊所 133

背书包的正确姿势

快速增高咨询室——不利于生长的姿势..... 133

Dr. 诊所 137

观察学习时的姿势



目 录

了解骨骼强壮的秘诀.....	138
----------------	-----

骨骼强壮咨询室——“O”形腿	138
----------------------	-----

Dr. 诊所	141
--------------	-----

显而易见的“O”形腿治疗方法

骨骼强壮咨询室——“X”形腿	142
----------------------	-----

Dr. 诊所	145
--------------	-----

显而易见的“X”形腿治疗方法

骨骼强壮咨询室——“内八”	146
---------------------	-----

Dr. 诊所	149
--------------	-----

不同原因的“内八”

骨骼强壮咨询室——平足	151
-------------------	-----

Dr. 诊所 154

显而易见的平足治疗方法

骨骼强壮咨询室——骨折和生长板损伤 155

Dr. 诊所 157

骨折时的急救方法

骨骼强壮咨询室——碳酸饮料和骨骼 158

Dr. 诊所 160

味道好，对健康也好的“母亲牌”新鲜水果果汁

