

健康增高妙法

让孩子长更高



“我的孩子能长多高？” “怎样让我的孩子长得更高？” 每个妈妈心里都藏着这样的问题。

这本书是孩子健康成长、科学增高的钥匙，告诉新手妈妈，为了让孩子获得满意的身高，应该怎样安排孩子的睡眠、饮食、运动；应该怎样把握孩子生长发育的时机，相应地调整孩子的生活节奏；应该怎样营造健康和谐的生活氛围，为孩子的茁壮成长创造条件。

周婧 编著
凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

新手妈妈系列

◎健康增高妙法◎

让孩子长更高

周婧 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子长更高/周婧编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2009. 2

(新手妈妈系列)

ISBN 978-7-5345-6254-9

I. 让… II. 周… III. 身高—基本知识 IV. R339.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 178628 号

新手妈妈系列

让孩子长更高

编 著 周 婧

责任编辑 邓海云

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 12

字 数 170 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6254-9

定 价 30.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前 言

“我的孩子能长多高？”每个妈妈心里都藏着这样一个问题；
“怎样让我的孩子长得更高？”这样的问题困扰着年轻的父母。

人体从出生时50厘米左右生长到180厘米，是一个细胞不断分裂增殖和营养物质代谢的过程。我们知道，孩子的身高受到遗传、营养、运动等方面的影响，决定身高的因素中，来自父母的遗传基因只占1/3，后天的环境条件占2/3。年轻的父母当然会给孩子最好的生活、最好的营养、最好的锻炼，但是，怎样科学而合理地安排生活、营养和锻炼，新手妈妈们却不一定知道。

我希望这本书是一把打开孩子健康成长、科学增高的钥匙，从生活最细微处开始，告诉新手妈妈，为了让孩子获得满意的身高，应该怎样安排好孩子的睡眠、饮食、运动；应该怎样把握孩子生长发育的时机，相应地调整孩子的生活节奏；应该怎样营造健康和谐的生活氛围，为孩子的茁壮成长创造条件……

年轻的父母，如果您希望自己的孩子长得高、长得好，就翻开这本书吧。它就像您身边的一个朋友，亲切地告诉您孩子是怎样成长起来的，作为新手妈妈，怎样做才能让孩子健康科学地长高。

目 录

第一篇 儿童增高的准备与方法

☆来自家族的遗传因素·····	002
☆天生喜爱运动的个性·····	004
☆培养良好的生活习惯·····	007
☆宽松的家庭氛围有利成长·····	010
☆身体条件的限制·····	013
☆睡眠的方式和习惯·····	016
☆环境的好坏不容忽视·····	019

第二篇 骨骼的生长是长高的关键

☆骨骼长个子就高·····	022
☆神奇的骨骼生长·····	025
☆骨骼生长的关键时期·····	028
☆骨骼生长需要的营养·····	031
☆运动刺激骨骼生长·····	034
☆保护好孩子的骨骼·····	037
☆脊柱影响身高·····	039
☆不正常的骨骼·····	041



第三篇

帮助孩子长高的饮食

- ☆从孕期就开始打基础·····043
- ☆出生至6个月的喂哺·····045
- ☆7个月到满周岁的喂养·····048
- ☆幼儿期的饮食不容忽视·····050
- ☆学龄期的饮食·····053
- ☆孩子假期的饮食·····056
- ☆一日三餐外还需加餐·····059
- ☆注意食物的挑选和搭配·····061

第四篇

运动促使孩子长高

- ☆适合孩子的运动·····065
- ☆找到合适的运动场所·····069
- ☆掌握运动时间的长短·····072
- ☆把握运动量的大小·····076
- ☆假期与平时的运动不同·····079
- ☆需要参加运动培训班吗·····083
- ☆运动需防伤害·····085

第五篇

掌握睡眠的最佳时间

- ☆睡眠对生长不可或缺·····089
- ☆睡眠时间的长短·····093
- ☆要讲究睡眠效果·····095
- ☆睡眠习惯需要培养·····097
- ☆假期中的睡眠安排·····101
- ☆最佳的睡眠时间·····104

第六篇

营造良好的生长氛围

☆温馨家庭是助长剂·····	108
☆平常的家庭生活·····	111
☆家长和孩子互动·····	114
☆和邻居的孩子一起玩·····	117
☆邀请朋友一起活动·····	119
☆家长和孩子是朋友·····	122
☆家庭矛盾不可避免·····	124
☆建设一个好家庭·····	127

第七篇

身体内激素的作用

☆生长离不开的神秘激素·····	131
☆激素的漫长沉睡期·····	134
☆大脑指挥着激素分泌·····	137
☆激素的助长作用·····	140
☆激素的调节作用·····	143
☆平衡的分泌有助生长·····	145
☆干扰身高的各种因素·····	147
☆身体不能产生激素·····	149

第八篇

压力限制生长

☆来自爱的压力·····	152
☆孩子之间的竞争压力·····	155
☆生理发育的困惑·····	157

☆与众不同的问题·····	159
☆帮助孩子释放压力·····	160

第九篇 改变不良的生活方式

☆建立良好的生活方式·····	162
☆巩固养成的好习惯·····	165
☆环境改变方式不变·····	168
☆纠正孩子不好的行为·····	170
☆教会孩子抵御坏习惯·····	172
☆不良生活方式的类型·····	175

第十篇 增高的现代医疗手段

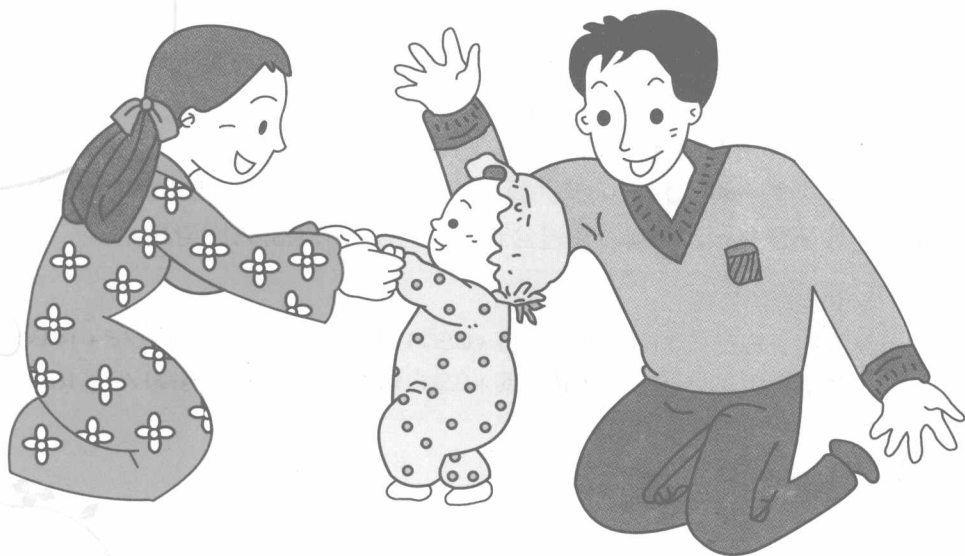
☆西医增高的治疗方法·····	178
☆中医药的增高疗法·····	182



第一篇

儿童增高的准备与方法

- ☆来自家族的遗传因素
- ☆培养良好的生活习惯
- ☆身体条件的限制
- ☆环境的好坏不容忽视
- ☆天生喜爱运动的个性
- ☆宽松的家庭氛围有利成长
- ☆睡眠的方式和习惯



Part 1

来自家族的遗传因素



父母身高的影响

孩子来自于父母，在妈妈的体内长大，自然会受到父母的影响。如何让孩子发扬爸爸妈妈的遗传优势身高超过爸爸妈妈呢？这是每一位爸爸妈妈都希望实现的事情。



爸爸妈妈高孩子就高吗

我国民间流传着一种说法，“父亲矮，矮一个；母亲矮，矮一群”。孩子的身高确实是与父亲和母亲的身高有关，但并不取决于父亲或母亲单方的身高，而是由父母双方各自身高相加的平均值来决定的，我们可以用下面的方式来简单推算。



比如：父亲的身高是170厘米，母亲的身高是156厘米，那么孩子的身高应该是： $(170 + 156) \div 2 = 163$ （厘米） $\pm 6.5 \sim 10$ （厘米）

这是一种较为普遍的推算方法，简单，容易计算。

目前还有一种比较复杂的计算方法，只要知道孩子2岁时的准确身高，不论是男孩还是女孩，都可以通过公式计算出孩子未来的大约身高。

计算身高的公式

男孩的身高 = 0.545×2 岁时的高度 + $0.544 \times (\text{母亲身高} + \text{父亲身高}) / 2 + 14.84$

女孩的身高 = 0.545×2 岁时的高度 + $0.544 \times (\text{母亲身高} + \text{父亲身高}) / 2 + 10.09$



隔代也会遗传吗

来自爷爷奶奶辈的遗传，被称为隔代遗传。如果爷爷奶奶个子高，而父亲

的个子尽管不高，但他身上依然带有高个子的基因，会遗传给自己的孩子。当孩子遗传的是高个的显性基因，孩子就表现的是高个子，长得比父亲要高出许多；相反如果爷爷奶奶的个子不高，而父亲的个子较高，他身上也会带有家族的矮基因，倘若遗传给孩子，孩子又表现出来，那他的个子会比自己的爸爸矮。

继承外公外婆遗传，同样也是隔代遗传。基因是来自母亲的家族，表现方式也一样。如果外公外婆的个子高，而母亲的个子不高，她身上所携带的高个基因，也一样在发挥着作用，并在孩子的身上体现出来，就是孩子的个头高于父母的个头。同理，假如外公外婆的个子不高，而母亲的个子较高，她身上也不能排除携带了矮基因，孩子遗传了这样的基因，表现出来的就是孩子的身高低于自己父母。

贴心提醒

身材较高的父母，如果想要自己的孩子长得比自己更高，不能单靠先天的遗传，还需要后天的锻炼，才有可能实现；而身材不高的父母，也不要灰心，身高不仅仅只限于遗传，还有更多的方面可以去努力，只要有信心，您就一定会有所收获的，让孩子长得比自己高。



运动员的后代个子高

我们经常看到，父母是运动员，他们的孩子身高绝大多数都较高。尤其是从事球类运动的父母，孩子的身高都远远超过与他们同龄的孩子，父母的遗传基因，起到了很大的作用。篮球运动员姚明、王治郅，女排的赵蕊蕊等，他们的父母都是优秀的运动员，身高也非常突出，他们后代的个子高是必然的。他们不仅仅有身高的遗传，还有系统的、持续的、良好的运动方式的传承。

在很多运动项目中，运动员的身高是获胜的基础；很多运动项目的竞争，也依赖于身高的优势。个子高的女性和个子高的男性结合，可以拥有更高的后代，这是不争的事实。运动员的后代，大多数也从事各种运动项目，这也利于他（她）们的身高的增长。运动可以使孩子长更高，这一点大家都是认同的。

关注孩子的运动，长高已经不远了。

Part 2

天生喜爱运动的个性



运动个性的培养

运动会使孩子长高，这是大家都知道的事情。但是有的孩子喜欢运动，而有的孩子不喜欢运动，家长应该积极引导孩子参加运动，从孩子小的时候就开始，不要错过最佳的运动时期。



从小培养孩子运动



说起运动员，大家立刻会联想到，高大的身躯、健硕的体魄，在人群中鹤立鸡群的聚焦视点，令人羡慕不已。如果您认为只有父母是运动员，他们的孩子才喜欢运动，那就错了。运动是每一个孩子的天性，是与生俱来的。

在妊娠过程中，胎儿在妈妈的腹中总是不知疲倦地运动着。有时妈妈能够感觉得到，有时虽然感觉不到宝宝在动，但宝宝依然在动，只是幅度小一些，没有碰到妈妈的腹壁。孩子是天生的运动员，作为爸爸和妈妈，在孩子出生后，应该细心地保护和发扬这一天性，并加以引导。

孩子出生后，由于个性的差异，有些孩子依然好动不知疲倦，而另一些孩子则变得文静很多。由于家庭环境不同、家庭氛围差异，孩子的个性也会受到影响。如果爸爸妈妈都是运动员，这个家庭的孩子喜欢运动的程度，相对于普通家庭的孩子会高出很多。

普通家庭的孩子，运动兴趣的培养很重要。要想让孩子长得高，离不开运动，让孩子养成好的运动习惯，爸爸妈妈要下一点工夫。最简单的做法就是以身作则，“身教重于言传”，只要自己动起来了，孩子自然会受到感染，就会跟着自己的爸爸妈妈一起玩。对孩子来说，没有什么比玩更让他们开心的了。



游玩是运动的启蒙

玩是孩子们的天性。有的父母只注重孩子的智力培养，而忽略了孩子的身体素质，使得很多孩子慢慢丧失了自己的天性，不会玩耍，也不知道怎么玩。再加上现在的家庭几乎都是独生子女，客观条件造成了孩子缺少共同玩耍的伙伴，孩子对玩耍也渐渐失去了原有的兴趣。

身为孩子的爸爸妈妈，是最了解自己宝宝的个性的，应该充分利用节假日休息的时间，带上宝宝，全家人一起出去游玩。在大自然的怀抱里，可以尽情地享受天伦之乐，全家人在一起其乐融融。短的假期，可以在离家不远的公园游玩，选择一些适合的游戏，一样可以收到满意的效果。长的假期可以安排出远门旅游。不过首先要考虑的是孩子，如果孩子在3岁以内，最好还是安排在离家较近的公园里玩；已经上幼儿园的孩子，可以胜任较远的旅程，爸爸妈妈可以带上孩子一起玩。出门前最好考虑周到一些，要避免孩子可能发生的运动伤害，让旅行充满快乐。

在和孩子一起玩耍的过程中，爸爸妈妈应该放手，给孩子一定的自由空间，根据孩子的实际能力，做他们自己能做的事情。已经会行走的孩子，就应该让他自己走路，爸爸妈妈不要主动去抱孩子，多给孩子一些锻炼的机会，让宝宝自己活动，这样既锻炼了身体，又收获了亲情，何乐而不为呢。



从简单的运动开始

平时在家陪宝宝一起玩时，要放手让孩子自己做，可以根据孩子不同的年龄，安排家庭游戏的内容。首先要排除危险因素，防止运动伤害的发生。

年龄较小还没上幼儿园的孩子，可以陪他们玩玩捉迷藏游戏，还有丢手绢、指鼻子、蹦蹦跳、单腿站立等游戏，只要是简单易行的游戏，在家中都可以和孩子一起玩。

大一些已经上幼儿园的孩子，家长可以和他们玩拍球、跳绳等可以记时间、也可以记次数的游戏。家长和孩子在比赛的过程中，渐渐培养了孩子的运动兴趣，也培养了孩子不服输的上进心，长期坚持还会有更多意想不到的收获。



已经上学的孩子，家长可以和他们一起打乒乓球、羽毛球、踢足球、跑步等运动，这些运动的活动量大，具有舒展性，使孩子的身体得到伸展。运动时间可以根据自己孩子的体质、自己和孩子的时间安排，灵活掌握。一般选择在孩子放学后开展较好。孩子上了一天课之后，做一些体力上的放松，对孩子是十分有利的。如果选择在晚饭前运动，应该注意运动时间不宜过长，活动幅度不宜过大，以免影响孩子的食欲，使运动效果适得其反。

无论是哪个年龄段的孩子，运动量都要适中，否则会事与愿违，直接影响孩子的身高。如果家长在和孩子的运动中，发现自己的孩子对某项运动十分喜爱，也可以送孩子参加体校组织的培训班，在那里可以进一步观察自己的孩子，有没有某项运动的天赋，从而更进一步地培养和发展。



送孩子去锻炼

对于有运动特长的孩子，家长首先要做的是，为孩子选择一所合适的学校，根据孩子的特长、年龄和兴趣，认真地挑选学校、挑选老师。如果体校能满足孩子的需求，家长应该送孩子去锻炼。

在体校老师的正确指导下，孩子经过系统而正规的训练，身体素质会有明显的提高，身高也会显著地增加。经过一段时间的锻炼，如果孩子的兴趣没有了，家长也不要强迫孩子继续训练下去，可以把运动生活化，重新回到家庭的业余活动方式中来，家庭的乐趣依然存在。

对于有运动天赋的孩子，一旦进入体校学习，家长应该多多鼓励，激发他们持续的运动兴趣。学习某一项运动，就应该把它学会，学好了就成为孩子的特长。即使孩子将来不从事体育，这段时期的运动，也会对孩子以后的学习有很大的帮助。



孩子在体校的锻炼，也应该注意避免运动损伤。孩子们争强好胜，小伙伴们在一起，相互打闹、起哄和玩耍，难免会造成一些意外的伤害，家长应该及时提醒孩子，多玩一些有益的游戏，学会与其他孩子相处，相互谦让，互相尊重，有矛盾及时找老师帮助，不要让矛盾激化，让孩子真正在运动中获得快乐，也学会与人交往。

Part 3

培养良好的生活习惯



生活习惯的引导

孩子的认知最初是来自家长的行为，做一个对孩子负责任的家长，就应该把良好的生活习惯教给孩子。在孩子还没有养成不好的习惯时，就把正确的生活方式教给孩子，并逐渐培养起来。



从孕育时就开始

孩子的生活习惯，理所当然受自己的父母的影响。如果父母有不好的饮食方式，会传给自己的宝宝。如果孕育宝宝的妈妈原来习惯不好，那么从怀孕开始，就加以纠正，是有用的。

健康的生活习惯，来自平时的生活细节。每天的起居，一日三餐的饮食，一天工作时间的长短，下班之后的娱乐活动，朋友之间的交往，以及夫妻之间的情感交流，这对怀孕的妈妈都是十分重要的。

绝大多数女性在怀孕后，都会注意自己的起居，每天按时起床和睡觉。大多数工作稳定的准妈妈，每天工作8小时，即使有妊娠反应也会保证自己的睡眠，而那些工作太忙、工作不稳定的准妈妈，就不能保证自己的休息规律，这对胎儿的生长十分不利。不足的睡眠或过度的睡眠，会导致胎儿不是过小就是过大，这样对孩子未来的身高以及生活习惯的培养都不利。

准妈妈应该注意睡眠，每天保证7~9小时睡眠就能满足胎儿的需要。过多的睡眠会



影响胎儿的智力发育，睡眠不足对胎儿更为不利。中午在单位不能回家的准妈妈，应该尽量挤出休息的时间，可以采取抬高双脚的方法，获得身体上的调适，让充盈到下肢的血液，顺利回到心脏恢复自己的体力。

晚上最好不要加班，也不要参加额外的应酬，早点回家休息，不要让自己的身体透支，晚饭后可以和丈夫外出散散步。晚上的休息时间最好安排在十点之前，次日早上应不超过七点起床。遵守这样的起居规律，孕育的宝宝就会体重适中，身材较高。



出生之后的宝宝

宝宝出生的最初三个月，是培养宝宝的良好睡眠习惯，纠正不良睡眠习惯的关键时期，妈妈们不应该放纵自己的宝宝，在月子里就应该开始，该吃的时候吃，该睡的时候睡，慢慢形成规律。

刚出生的宝宝，除了吃就是睡，满月后的宝宝睡眠时间差别较大，多的每天睡眠超过20个小时，少的每天只睡16个小时。宝宝睡醒后，爱玩爱笑，就说明宝宝的睡眠是合适的，不要强迫宝宝睡觉。2个月的宝宝渐渐形成自己的睡眠习惯，爸爸妈妈不要随意打乱宝宝已经养成的睡眠习惯。满3个月的宝宝，对周围的事物慢慢发生兴趣，虽然已经形成了自己的睡眠习惯，但是也会有兴奋过度的时候，有时被好看的玩具吸引，该睡觉的时候不睡。碰到这种情况，妈妈要及时纠正，不能迁就。3~6个月的宝宝，睡眠时间有所减少，平均每天睡16小时左右，这一时期应该巩固宝宝已经形成的睡眠习惯，保证孩子的睡眠时间，不要轻易打乱。满6个月的宝宝更为活跃好动，自己的



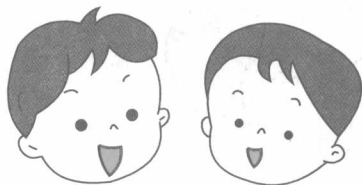
引，该睡觉的时候不睡。碰到这种情况，妈妈要及时纠正，不能迁就。3~6个月的宝宝，睡眠时间有所减少，平均每天睡16小时左右，这一时期应该巩固宝宝已经形成的睡眠习惯，保证孩子的睡眠时间，不要轻易打乱。满6个月的宝宝更为活跃好动，自己的

活动变多了，看到的东西越来越多，不满足吃和睡的单调生活，参与的欲望在增强。

在婴儿时期，宝宝的睡眠始终会不断发生变化，这和每个宝宝的身体素质、神经类型有关，家长不要强制宝宝睡觉。爸爸妈妈只需要观察宝宝睡醒后的状态，就可以知道宝宝的睡眠是否充足。如果宝宝睡醒后哭闹，说明宝宝并没睡醒，是被吵醒的；如果宝宝醒后要吃喝，说明宝宝睡得很好。



进入团体后的宝宝



进入幼儿园后，宝宝进入集体，日常生活发生了改变，家长要格外关心宝宝的变化。每天要看看孩子的情绪，注意孩子的饭量变化。如果孩子食欲减退，表现出疲惫，就应该让孩子少吃一些饭，比平时早一点上床休息。

孩子上幼儿园后，活动范围扩大了，需要学习的东西也多了，但是不要占用孩子的睡眠时间，不要忽视了孩子已经养成的睡眠习惯。

周末家长依然要按孩子在幼儿园的作息时间安排孩子的生活，外出游玩的时间不宜过长，孩子应该有午睡。

孩子进入小学，午睡将被自然取消，这一时期将是孩子最容易缺睡眠的时期，家长应该格外关注。尤其孩子进小学的时候，突然增加了许多要学的知识，还有家庭作业，对于原来每天都是玩的孩子，会适应不了。家长不要陪着孩子熬夜，而应该按时让孩子睡觉。睡眠不受到影响，生长就不会受到影响。孩子的身高增长，在这一时期是十分重要的，要想有一个高个子的孩子，就要把握好这一关键时期。

