

专家方案

怎样让孩子

有关孩子身高的
最新研究

Qingyang Penghui
〔日〕额田成著
方颖轶译

长得更高



上海科学普及出版社

专家方案

怎样让孩子长得更高

有关孩子身高的最新研究

[日]额田成著 方颖轶译



上海科学普及出版社

怎样让孩子长得更高

著 者/ [日] 额田成

译 者/ 方颖轶

责任编辑/ 张 帆

封面设计/ 周艳梅

出 版/ 上海科学普及出版社

(200063) 中国上海市曹杨路 500 号

发 行/ 新华书店上海发行所

印 刷/ 常熟高专印刷厂

版 次/ 2001 年 5 月第 1 版

印 次/ 2001 年 11 月第 2 次印刷

开 本/ 787×1092 1/32

字 数/ 107 千字

印 张/ 5.25

印 数/ 6001-12000

ISBN 7-5427-1937-8/R·142

定 价: 9.80 元

前言

有许多父母希望自己的孩子能长得更高一点,那怎么做才能够让孩子长高呢?我认为真正掌握正确知识的父母非常少。

本书的目的就是希望帮助家长们利用最新的儿童成长学成果,了解孩子快速长高的关键是什么,阻碍孩子长高的原因是什么,什么情况应该带孩子去医院接受检查等科学知识。

本书作者十几年前就开设了矮身材专科门诊,专门研究造成身材矮小的原因以及治疗方法,并且提供饮食、睡眠等生活习惯方面的指导。在接受治疗的儿童中,有需要进行生长激素治疗的,但大多数的孩子只要改变一下生活习惯就可以长得更高。

本书将有关长高的知识分别从睡眠、发育状况、营养、运动、健康与父母的关爱等方面进行论述,最后再触及生长激素疗法。从婴幼儿到中学生,所有的儿童都是本书所谈论的对象。不过至今为止还没有成人增高法。

另外,请大家不要忘记,身高是相对而言的,正因为有矮个子的儿童,才会有高个子儿童的存在。

就像孩子们的脸色各有不同一样,每个孩子都有自己先

专家方案：怎样让孩子长得更高

天的身高因素。父母们也许会不自觉地把自己的孩子与别人作比较,但是,与其比较孩子在班级里的个子排第几,到不如着眼于孩子一年的身高增长率(所谓身高增长率就是每年长高了几厘米)。请好好关注孩子现在的成长。不管现在多矮,只要他每年的身高增长率是好的,您就不需要担心。

作为一个多年从事矮身材治疗的医生,我对父母们一直有一个希望。那就是不要仅仅局限于儿童的身高这一点上,孩子们的身上还有许多可挖掘的潜力。我认为让这些潜力得到迅速地发展,最终必会与长高联系到一起。请更多地关心孩子身上所拥有的优点,让他们得到更好的发展。

目录

前言	1
基础知识 什么是“长高”	1
日本人的平均身高是否已经不再长了?	2
日本人的身高在全球的水平	4
所谓长高就是骨骼的生长	4
儿童的骨骼会生长	6
激素的作用	7
仅仅靠激素是不够的,一定要有充分的营养	8
生长激素是从脑下垂体分泌的	9
请着眼于每年的身高增长率	10
身高不仅是遗传所决定的	14
方法1 睡眠充足的孩子长得高	19
为什么睡眠充足的孩子长得高	20
您的孩子每天睡几个小时?	21
世界上睡眠最不充足的儿童	22
每天应该睡几个小时为好	23
让年龄小的孩子先睡	24

专家方案:怎样让孩子长得更高

吃夜宵会影响生长激素的分泌	25
每天看电视、打电子游戏的时间控制在2小时以内	26
应试生要明确制定好作息时间表	27
考试冲刺可能会影响长高	28
即使晚上要小便,也不要唤醒他	29
抗利尿激素有助于生长激素的分泌	29
随笔1 我的身高	31
方法2 预防早熟,延缓生长愈合线的到来	32
早熟的儿童,身高的增长停止得早	33
最重要的是青春期到来之前长高了多少	34
有些儿童令人意外的早熟	35
有些儿童因为早熟所以身高的停止增长也早	36
青春期到来的早晚是由什么决定的	37
了解男性性成熟	37
了解女性性成熟	39
观察骨骼的X光照片	40
肥胖儿童的身高最初很高,但后来会为长不高而 烦恼	42
环境激素与早熟的关系	44
注意食用肉的污染	45
让儿童远离环境激素	45
夫妻争吵会导致儿童早熟	46
青春期的心理与生理	47
什么是孩童式的“心境愉快”	49
随笔2 研究恺撒大帝的身高	50

方法3 有助长高的饮食	51
没有所谓吃了就能长高的完美食品	52
营养均衡非常重要	52
蛋白质特别重要	53
蛋白质的必要量	55
氨基酸的均衡	57
木桶模型	58
氨基酸分值一览	59
光靠饭和面包是长不高的	60
对长高有利的高蛋白低脂肪食品	61
豆类是健康的蛋白质源	68
日本人的钙摄取量是发达国家中最低的	68
钙摄取量的停滞不增似乎与平均身高长不高有关	69
从水中也能摄取钙	70
钙含量丰富的食品	71
乳制品是良好的钙源	72
尽量从食物中摄取钙	73
钙的必要量	74
亚铅是生长发育中重要的微量元素	75
让儿童远离食品添加剂	77
最近镁的重要性得到了充分关注	78
找到治疗儿童厌食的方法	80
食物能量的分配	82
儿童一天进4餐也可以	83
既不增加您负担,又能让儿童一日4餐的冷冻半成	

专家方案:怎样让孩子长得更高

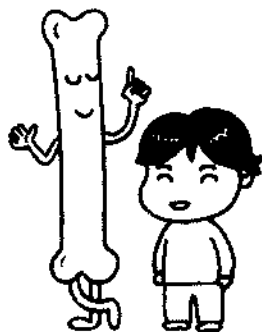
食品	84
休息日的营养不足	85
错误的减肥会影响生长发育	86
儿童的健康成长不仅靠营养,心情愉快也非常重要	87
随笔3 鲤鱼为什么长得那么长	88
方法4 有助长高的运动	89
儿童的运动时间每年都在减少	90
骨骼成长少不了运动	91
怎样的运动有益	92
运动有利于晚上生长激素的分泌	92
过量的运动不好	93
良好的姿态能使孩子显得高	94
能健美身姿的体操	97
父亲的重要性	99
随笔4 恐龙为什么长得这么大?	101
方法5 身体健康才能长得高	102
孩子生得大养得也大	103
母亲偏食会影响母乳质量	103
有关母乳中的环境污染物质	104
身体健康才能长得高	104
影响长高的病例	105
(1) 过敏性皮炎	105
(2) 扁桃体肥大、增殖腺增殖症	105
(3) 支气管哮喘	106

(4) 便秘	107
(5) 肥胖	108
(6) 夜尿	112
(7) 利用疫苗可以预防的病症	115
(8) 食物过敏的儿童该怎么办	115
随笔 5 经历阪神大地震	118
方法 6 父母的关爱有助于孩子生长	119
饮食、运动、睡眠的均衡 + 父母的关爱	120
母亲的关心最重要	121
关爱缺乏性身材矮小	122
被虐待儿童综合征	124
父母的离婚、再婚对儿童生长产生的影响	125
你的孩子是否在家里过得轻松、愉快?	125
过度劳累影响长高	126
轻松愉快的生活对生长激素的分泌有利	128
随笔 6 古代人的身高	130
方法 7 生长激素疗法	131
多少厘米以下的身高需要担心	132
制作一个测量身高的工具吧	134
造成身材矮小的原因	136
什么是生长激素分泌不足性身材矮小症	137
身材矮小的女孩子有可能是特纳综合征	139
软骨性营养缺乏症	140
甲状腺机能低下症	140

青春期早发症	140
对身材矮小的儿童按以下顺序进行检查	141
对身材矮小的儿童首先进行尿液生长激素含量的 检查	143
促生长因子 C 的测定很重要	144
通过手部 X 光照片来了解骨骼年龄非常重要	145
发现脑下垂体的异常情况也很重要	146
决定是否接受生长激素注射的检查	148
生长激素疗法的历史	150
生长激素疗法的实际情况	151
生长激素疗法的治疗效果	154
生长激素疗法的副作用	156
 后记	 157

基础知识

什么是“长高”



◆日本人的平均身高是否已经不再长了

战后日本人的身高不断增长，已经到了还差几厘米就能赶上欧美人的地步了。但是，从几年前开始，日本人的身高停止增长了，这是为什么呢？

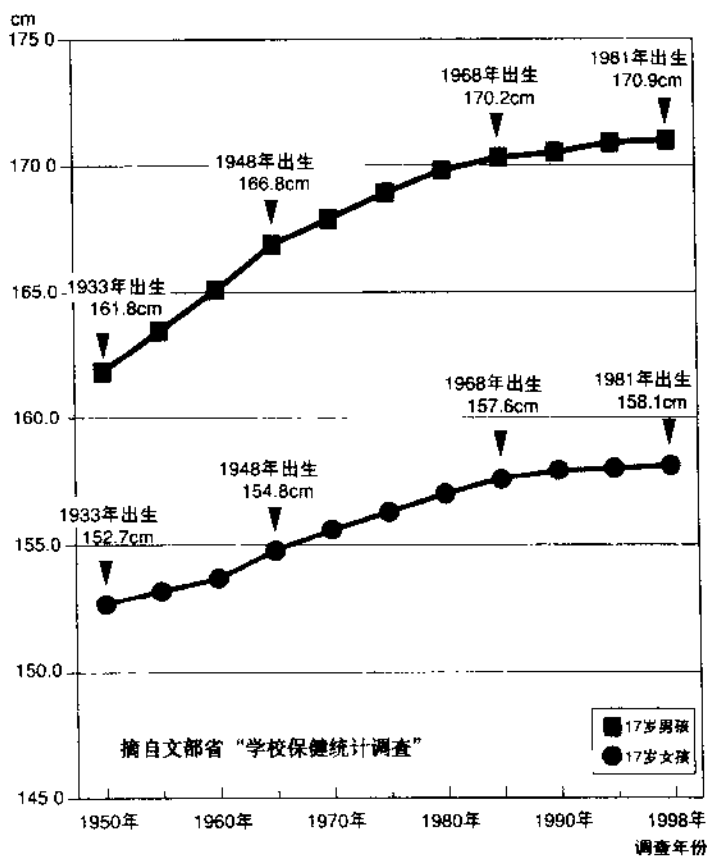
观察了许多为长不高而烦恼的儿童后发现，许多人长不高的原因只是因为日常生活中存在着不利增长的坏习惯，如果改掉这些坏毛病就能长高。

从日本国民的整体来看，营养状况已经得到了很大的改善。但是，也有可能正是这些丰富的营养中存在着阻碍平均身高增长的不利因素。尤其是在最能长身体的时候，由于贪吃零食或方便食品而引起偏食，长时间地看电视、打电子游戏机或课外补习导致睡眠不足等等，严重影响了儿童的增长。

另外，由于游乐场所的缺乏或长时间打电子游戏所引起的运动不足，暴力、家庭解体等原因导致的情绪不安定等等，无一不是阻碍儿童生长发育的不利因素。同时，在各方面营养都在全面欧美化的现在，钙的摄取仍然持续不足，这一点更是影响着儿童的增长。

图中显示了 17 岁男女平均身高的逐年变化。战后日本人身高一直持续增长，1970 年出生的男子平均身高超过了 170 厘米，但这之后出现了身高迂回不长的盘整倾向。女子也同样从 1970 年开始出现盘整，不再长高。

平均身高的逐年变化图



◆日本人的身高在全球的水平

近年来，日本人平均身高逐年增长这一情况经常在电视、报纸上报道，但事实上与欧美各国人群的平均身高相比，日本人还差得很远。

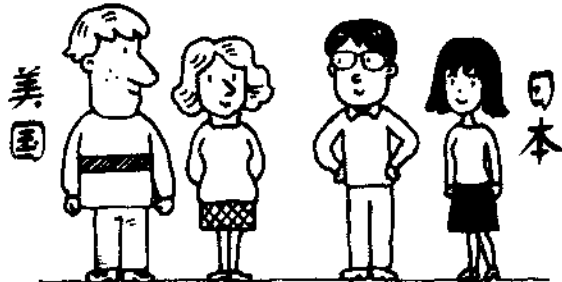
日本人由于比欧美国家的人早熟，所以身高停止增长也早。

仅仅以儿童身高与欧美国家作比较的话，差距并不是很大，但是因为欧美儿童的儿童期，也就是长高期长，所以成人身高的差距就非常明显了。与美国的平均身高相比较，男性有7厘米、女性有6.2厘米的差距。但是，通过改变生活习惯还是有希望能再长高一点的。

美国人的平均身高 VS 日本人的平均身高

男性177.0cm——7.0cm——男性170.0cm

女性164.0cm——6.2cm——女性157.8cm



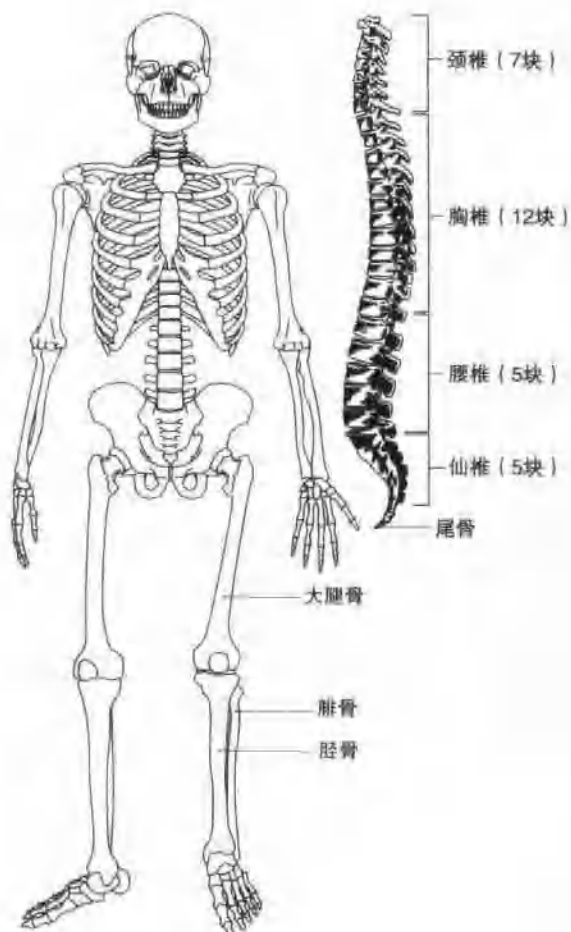
◆所谓长高就是骨骼的生长

所谓的长高就是指骨骼的生长。人体由将近200块骨

全身骨骼以及背骨横面图

全身骨骼

脊柱的侧面图



专家方案：怎样让孩子长得更高

骼构成。与身高有密切关系的分别是下肢(脚)骨(大腿骨、胫骨、腓骨)和背骨(颈椎、胸椎、腰椎)。

◆儿童的骨骼会生长

为什么儿童的骨骼能生长？

为什么成人后身高就不再增长？

下面的照片是膝盖骨的 X 光照片。左面是成人的骨骼，右面是儿童的骨骼。

成人骨骼与儿童骨骼

成人骨骼

儿童骨骼



儿童的骨骼中，被称为骨垢线(成长线)的部分位于长骨(手腕或脚等)的两端。X 光照片中，硬的部分为白色，软的部分显示为黑色。图片中显示出黑色线状的骨垢线是由软骨构成的。骨垢线部分得到生长的话，人就会长高。