

一本改变亿万个孩子命运的超级畅销书

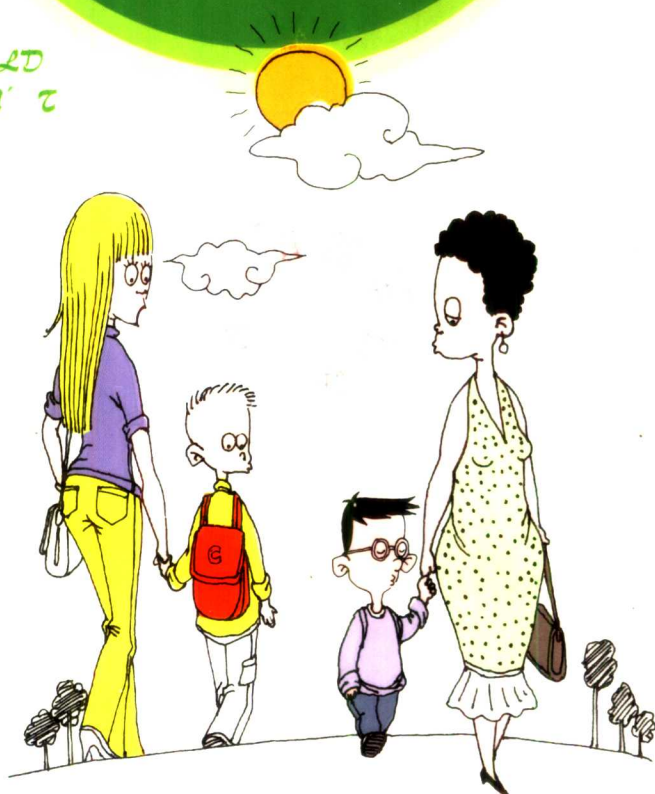
本书以中英日三种文字在全球出版发行

你的孩子 不能低人一等

——如何让孩子科学地迅速长高

周广宇/著

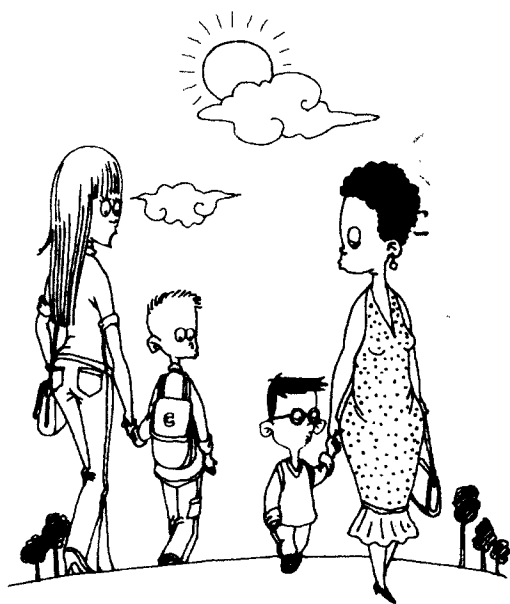
YOUR CHILD
SHOULDN'T
SHORTER
THAN
OTHERS



影出版社

你的孩子不能低人一等

周广宇 著



中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的孩子不能低人一等/周广宇著. -北京:中国电影出版社, 2004.1

ISBN 7-106-02132-6

I.你… II.周… III.儿童-身高-社科知识
IV.R339.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121463 号

你的孩子不能低人一等

周广宇 著

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号) 邮编:100013

电话:64299917(总编室) 64266278(发行部)

E-mail:Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 中国农业出版社印刷厂

版 次 2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月北京第一次印刷

印 数 1 - 50000 册

规 格 开本/890×1240 毫米 1/32

印张/7 插页/41 字数/150 千字

书 号 ISBN 7-106-02132-6/R·0005

定 价 16.80 元

赢在高起点

(代序)

您一定是一个很负责任的家长,因为您在千万种书籍中选择了这本书,更因为这是一本对您的孩子如何长高非常有利的书。

我想从一则故事说起。

天堂里一位灵魂马上就要转世到人间去,上帝鉴于他前世是个很有善心的人,例外开恩准许他对下一次的人生提出一个要求。这个灵魂前世非常崇拜拿破仑,于是就对上帝说:“让我做一个像拿破仑一样的人吧。”

转眼二十多年过去,灵魂在人间已经长成一个青年。但他并没有得到快乐。因为他的个子比起同龄人矮小许多,这给他带来很多烦恼。自从上幼儿园起他就经常受到同学们的欺侮;先后谈了3个女朋友,每次都是女方提出分手,他心里清楚,人家嫌他个儿矮;他去找工作,每次都遭到拒绝,尽管他一再表明自己的能力足以胜任,但还是被告知:“能力是一方面,身高也会影响公司形象。”

至此,他才后悔当初不该选择要做像拿破仑一样的人。他想起上帝在他离开天堂之前,曾善意地提醒他说:“生命只有一次,人生不可重来,你可要想好啊!”当时他是经过深思熟虑的,但万

万却没有想到,上帝竟然给他安排了像拿破仑一样的身材。

这个故事说明一个人如果个子矮,面对当今竞争激烈的社会,他在许多方面都会处于劣势地位,这是一个让人沮丧的事实。他们在人生道路上的种种不如意会严重地打击他们的自信心,使有的青年会因为身材矮小非常痛苦,情绪低落,甚至失去活着的勇气。

人的一生会受到很多打击,但大部分都是生命中很短暂的一瞬间,惟独身材矮小的消极影响会伴随人的一生。特别让人不甘心的是,因为身材矮小而失去许多人生重要的机会。这正是现在国人都很重视身高的原因。特别是家长,谁都不愿自己的孩子输在这个客观因素上。几乎所有的家长都有这个愿望:要关注孩子的成长发育,一定要让孩子长成高个儿,让孩子在人生的起点上不要“低人一等”。

本书除了陈述个儿矮对孩子一生在学习、工作、婚恋、健康、交际、心理等方面的影响外,尽可能详细地向家长朋友们阐述了致使孩子长不高的因素:遗传、营养、疾病、内分泌、人文环境、运动等,希望能为家长们在孩子的生长期有效地预防孩子身材矮小提供帮助。

如何让孩子科学地长高和治疗矮身材的一些方法是本书的重要内容之一,希望能帮助家长们科学地了解孩子生长期的奥秘,使家长有效地把握孩子生长时机,科学有效的帮助孩子快速长高。

如果这本书能对你的孩子迅速长高有所帮助,使你的孩子在他的人生长跑赛中赢在高起点,这将是我最欣慰的事。

周广宇

2003年11月29于京北蓬莱苑

赢在高起点(代序)

1.

个儿矮影响孩子的一生

NO.1 个儿矮影响孩子的学习 / 3

个儿矮的孩子智力发育迟滞 / 3

个儿矮的孩子注意力不集中 / 6

个儿矮的孩子记忆力减退 / 9

个儿矮的孩子反应迟钝 / 11

个儿矮的孩子害怕回答问题 / 13

NO.2 个儿矮影响孩子的健康 / 15

- 个儿矮的孩子可能患有慢性贫血病 / 15
- 个儿矮的孩子可能患有佝偻病 / 17
- 个儿矮的孩子可能患有先天性心脏病 / 19
- 个儿矮的孩子可能患有腹泻性肠炎 / 23
- 个儿矮的孩子可能患有慢性肝炎 / 24
- 个儿矮的孩子可能患有哮喘和肺结核 / 27
- 个儿矮的孩子可能患有慢性肾功能衰竭 / 28
- 个儿矮的孩子可能患有脆骨病和大骨节病 / 30
- 个儿矮的孩子可能患有呆小症 / 32
- 个儿矮的孩子可能患有蛔虫和呼吸虫病 / 34
- 个儿矮的孩子可能患有早老病 / 36

NO.3 个儿矮影响孩子生存艰难 / 39

- 个儿矮的孩子将来缺乏竞争力 / 41
- 个儿矮的孩子容易受人嘲弄和欺侮 / 41
- 个儿矮的孩子易形成不健全人格 / 44
- 个儿矮的孩子将来事业艰难 / 47
- 个儿矮影响孩子未来的婚恋 / 50
- 个儿矮的孩子可能财富贫乏 / 53

II.

谁阻碍了孩子长高

NO.4 遗传性疾病阻碍孩子长高 / 57

- 父母矮的孩子个子一般也矮 / 57
- 遗传性内分泌疾病影响孩子长高 / 59
- 遗传性骨骼病阻碍孩子长高 / 61
- 遗传性代谢病阻碍孩子长高 / 63
- 基因突变性神经病影响孩子长高 / 65
- 染色体畸变导致的染色体病影响孩子长高 / 67

NO.5 内分泌失调影响孩子长高 / 69

- 生长激素分泌过多或过少都会影响孩子长高 / 69
- 甲状腺激素分泌不足影响孩子长高 / 71
- 性激素分泌异常影响孩子长高 / 73
- 胰岛素分泌紊乱影响孩子长高 / 74
- 肾上腺皮质激素分泌过多会影响孩子长高 / 76

NO.6 营养不足影响孩子长高 / 79

- 营养是生长发育的基本因素 / 79
- 蛋白质摄入不足阻碍孩子长高 / 82
- 脂肪含量低阻碍孩子长高 / 86
- 肥胖的孩子长横不长竖 / 87
- 碳水化合物过量阻碍孩子长高 / 89
- 维生素缺乏会影响孩子长高 / 90
- 影响孩子长高的神奇元素——矿物质 / 92

- 消化不良可导致侏儒症 / 96
- 婴儿期营养不足对孩子长高的影响 / 97
- 幼儿期营养不足对孩子长高的影响 / 99
- 少儿时期营养不良对孩子长高的影响 / 101
- 孩子营养状况的判断与评价 / 104

NO.7 不良环境阻碍孩子长高 / 107

- 环境对孩子身高发育有影响 / 107
- 居住环境对孩子长高的影响 / 109
- 大气污染对孩子长高极为不利 / 111
- 重金属污染危害孩子的生长发育 / 113
- 空气污染会影响孩子的身高发育 / 115
- 被动吸烟的孩子难长高 / 116
- 家庭环境对孩子长高的影响不容忽视 / 119

NO.8 不良生活习惯阻碍孩子长高 / 121

- 不良的饮食习惯不利于孩子长高 / 121
- 不良的睡眠习惯不利于孩子长高 / 124
- 不良的作息方式不利于孩子长高 / 126
- 抽烟喝酒会妨碍孩子长高 / 127
- 不良的姿式不利于孩子长高 / 129

NO.9 缺少体育运动影响孩子长高 / 133

- 体育运动对孩子长高的神奇作用 / 133
- 不爱进行体育运动的孩子生长激素分泌少 / 135
- 不爱进行体育运动的孩子骨骼生长缓慢 / 136

不爱进行体育运动的孩子体质弱 / 138

不爱进行体育运动的孩子神经系统功能降低 / 140



如何让孩子科学地长高

NO.10 孩子长高的基本常识 / 145

孩子生长发育的长期变化 / 145

骨骼生长发育与孩子长高的关系 / 147

孩子生长发育的两个高峰期 / 149

生长障碍消除后的追赶生长 / 152

如何准确测量孩子的身高 / 154

孩子未来的身高可以预测 / 156

个儿矮的孩子还能长高吗 / 163

NO.11 怎样让孩子科学地长高 / 165

保障孩子的膳食平衡 / 165

让孩子养成良好的饮食习惯 / 166

让孩子养成良好的作息习惯 / 168

坚持母乳喂养和合理添加辅食 / 170

多给孩子一些关爱 / 172

不要给孩子的学习过于施加压力 / 174

不要给孩子吃太多保健品 / 175

NO.12 孩子矮小的判断与治疗 / 179

你的孩子算不算矮 / 179

孩子矮小的发现与辨别 / 181

身材矮小的孩子治疗时需要哪些检查 / 183

孩子身材矮小可以采用哪些方法治疗 / 185

垂体性侏儒(生长激素缺乏症)的诊断与治疗 / 187

甲状腺功能减低症(呆小症)的诊断与治疗 / 189

维生素 D 缺乏性佝偻病的诊断与治疗 / 190

先天性卵巢发育不全性矮小的诊断与治疗 / 192

精神剥夺性矮小的诊断与治疗 / 193

性早熟和青春发育延迟的诊断与治疗 / 194

宫内发育不良矮小的诊断与治疗 / 196

营养不良性矮小的诊断与治疗 / 197

身材矮小的体育锻炼治疗法 / 198

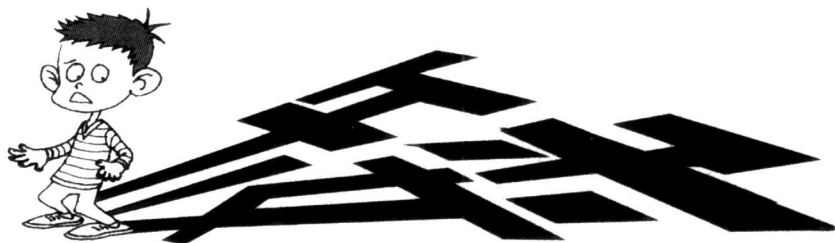
畸形矫正和骨延长术治疗身材矮小 / 200

后 记

part one

I.

个儿矮影响孩子的一生



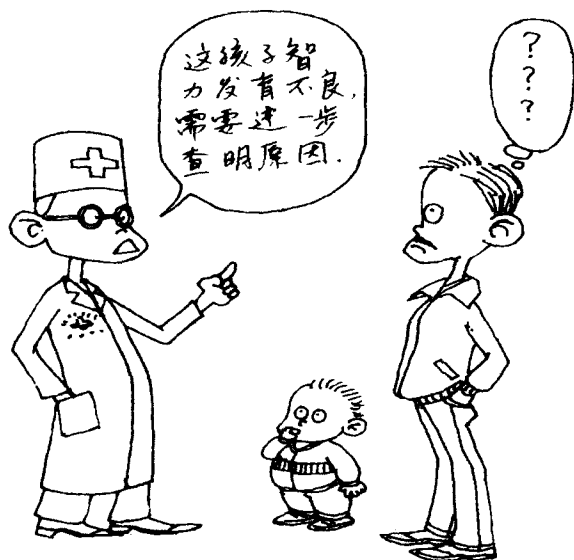
NO.1

个儿矮影响孩子的学习

个儿矮的孩子智力发育迟滞

有不少细心的家长通过自己发现,或者是与老师沟通交流后发现:自己的孩子学习一项知识即使反复教也难以学会,就是学会了,也很快就忘记;说话期期艾艾,吐字不清楚,甚至不爱说话;上课注意力不集中;做作业粗心大意;学习成绩不稳定,经常跟不上学习进度;个子也长得缓慢。在老师的建议下,带着孩子去医院做检查,结果测得孩子的智商不足70,被诊断为“智力发育迟滞”(见P06表1)。

我们说一个孩子聪明或者呆笨,通常是从智力方面去评价的。现实生活中确实存在个儿矮的孩子智力低下的现象,这很值得人们去思考:个儿矮与智力有什么关系吗?



智力是人们认知事物和解决问题的一种能力,由观察力、记忆力、思考力、想像力和实践力构成,它体现人们的神经心理发育水平。智力发育迟滞是指上述五种能力的形成和发展由于种种因素的影响出现了障碍。

影响智力发育的因素有很多,并且很大一部分与影响身高发育是同一因素。了解这些因素,我们可以揭示为什么个儿矮的孩子智力低下。

智力发育和身高发育都受大脑发育的直接影响。大脑中分布着中枢神经系统,大脑的发育是智力发育的基础。大脑中密布的许多神经细胞,是人体感觉系统的重要组成部分

分。大脑的发育一旦受到阻碍,将严重影响孩子的感觉系统的发育,进而影响孩子的视觉能力和听觉能力,造成孩子的视觉障碍和听觉障碍。孩子在感知、阅读、交流、语言和情感方面的发展进行缓慢,结果导致智能发育不全。

附表 1.

世界通用智商表

IQ 在 140 以上	天才	IQ 在 70-79	边缘智力
IQ 在 120-139	超优	IQ 在 50-69	轻度低智
IQ 在 110-119	优秀	IQ 在 25-49	中度低智
IQ 在 90-109	正常	IQ 在 0-24	重度低智
IQ 在 80-89	迟钝		

大脑对身高发育的影响主要是通过内分泌激素来实现的。人的生长发育离不开激素的作用,激素是由人体内分泌器官生产分泌的,内分泌器官存在于大脑和内脏内,既受中枢神经的调节,又影响中枢神经活动。

内分泌系统紊乱,不仅影响神经系统的活动,还会引起各种激素分泌过多或过少,影响骨骼、肌肉等组织和器官的生长发育,孩子的生长期也因此而缩短,生长发育迟滞,成为又矮又呆的侏儒,成年后仍保持儿童时期的形态。

营养也是影响智力发育和身高发育的一个重要因素。





蛋白质是酶和激素的原料,参与所有的生命活动,没有它就没有生命。脂肪的代谢为生理活动提供能量,促进人体对钙、磷的吸收。碳水化合物既能为人体生长发育提供能源,又能有效维护蛋白质的过度消耗。维生素能提高人体的抵抗力,促进骨骼的生长,促进钙、磷在骨骼中沉积。矿物质中的钙、磷、铁、铜、锌、碘都对生长发育起重要作用。如果孩子缺乏营养会影响脑神经细胞和骨细胞的生成,自然就会阻碍智力发育和身高发育。

另外,遗传、疾病、药物、母体宫内环境等影响身高发育的因素也会对孩子智力发育造成影响,我们会在以后的章节中谈到。总之,矮小与智力发育迟滞是多种因素影响造成同时又体现在同一受体的两种结果。如果发现孩子个头长得慢,就要留意考察孩子的智力是不是正常;同样,如果发现孩子的智力低下,也要注意孩子的身高是不是增长迟缓。不管孩子出现哪种情况,都要去医院诊断,及时治疗。

个儿矮的孩子注意力不集中

经常有老师向家长反映:你的孩子上课时不注意听讲,不是