

从此摆脱比别人矮的心理痛苦

LET YOUR CHILDREN  
BE HIGHER

# 让孩子 长更高

齐 琪 / 编著

系统训练  
+  
科学营养  
+  
良好睡眠

||  
**长得更高**

人的身高遗传七分后天，二分后天吗？

如果父母不高，孩子就真的长不高吗？

全面扫除影响孩子长高的误区

睡眠不足、运动不够是长不高的最大原因

宝宝想长高，开心很重要

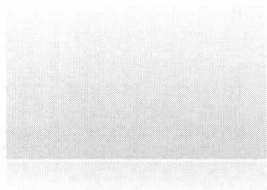


 企业管理出版社  
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



# 让孩子长更高

齐 琪 / 编著



企业管理出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

让孩子长更高/齐琪编著. —北京: 企业管理出版社,  
2010. 3

ISBN 978 - 7 - 80255 - 416 - 0

I. ①让… II. ①齐… III. ①儿童—身高—基本知识  
IV. ①R339. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 029169 号

---

**书 名:** 让孩子长更高

**作 者:** 齐 琪

**责任编辑:** 艳 柯

**书 号:** ISBN 978 - 7 - 80255 - 416 - 0

**出版发行:** 企业管理出版社

**地 址:** 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

**网 址:** <http://www.emph.cn>

**电 话:** 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

**电子信箱:** 80147@sina.com zbs@emph.cn

**印 刷:** 北京东海印刷有限公司

**经 销:** 新华书店

**规 格:** 170 毫米×240 毫米 16 开本 15 印张 230 千字

**版 次:** 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

**定 价:** 28.00 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



## 前 言

高大威猛的男孩总是能在第一时间吸引人们的注意，高挑苗条的女孩也总能“鹤立鸡群”，让人赏心悦目。每位父母都希望自己孩子的身材高人一筹，并通过身高优势在生活中处于优势地位。但如果没有科学的营养、锻炼和心理方面的面面俱到，孩子的身高很难达到父母的预期。

孩子的身高可能决定孩子的一生，谁都想让自己的孩子长得高一些。常常会听到父母焦急地问：

“我的小孩怎么长不高？”

“多喝牛奶有没有帮助？”

“这孩子别的都好，就是个子太矮！”

“我家孩子没少吃，可怎么就长不高呢？”

……

生活中，孩子的身高问题往往牵动着父母的心。个子长不高会影响孩子的前途，个子矮小的孩子很容易产生自卑心理，从而影响孩子的身心健康及智力发育。

琳琳快10周岁了，却比同龄孩子矮出大半个头，可能是因为她身高没有优势，所以自信心也不足。每次在公众场合、特别是在陌生人面前，她的声音就会轻得跟蚊子哼似的。老师给她的评语也经常是：“要是声音再大点就好了。”

孩子身高会导致孩子心理方面的障碍，会让孩子缺乏与人沟通或主动参与各种社会活动的勇气，这就减少了孩子在事业上成功的机会。而且，现在许多学校的专业设置和就业时的工作选择都对身材有一定的要求，身材矮小者经常受到限制。



## 让孩子健康地长高

如果孩子的身材处于优势，就能在职场中或在求偶中处于优势地位。但是多数情况是等到父母叹息时已为时过晚，因为此时孩子几乎已无法再长高了。但孩子在生长发育时，如果父母多关心一下孩子身高问题，就不会让自己的孩子长大后因身材问题而遗憾了。

很多人认为，人的身高是由遗传因素决定的，营养和运动起不了多大的作用。那么究竟一个人能长多高？是靠天生注定，还是得靠后天努力？正在发育中的孩子怎么做，才有机会高人一筹？有些父母胡乱投医或寻求一些不切实际的增高方法。殊不知，这样容易导致不良后果，甚至可能造成无法挽救的结局而遗憾终生。

身材不高本来不是什么大不了的缺陷，但是很多孩子会因为身高而缺乏自信，更会由于身高方面的不自信而造成孩子其他方面的不自信。长此以往，孩子一生就会很难有所作为。所以，在孩子生长发育的黄金时期，父母一定要高度重视孩子的营养和适度的锻炼，并为孩子创造一个融洽的环境，这样才有可能使孩子长得更高。

由于影响孩子身高的因素是多方面的，父母可以结合本书的实际案例了解孩子身材矮小的真正原因，并可以采取本书提供的“拔高”实用方案，促进孩子长高，父母也可以运用书中介绍的科学有效的方法协助孩子顺利成长。帮助孩子成长道路上少走些弯路，不让孩子的身高影响孩子的前途，让孩子真正“赢在高处”！

编者

# 目 录

## 第一篇 你的孩子不能“低人一等”

- 1.1 个儿矮是孩子一生的痛 /2
- 1.2 怎样才算身材矮小 /6
- 1.3 如何预防孩子的“滞长” /11
- 1.4 正确评估孩子的成长状况 /15
- 1.5 多方面因素影响孩子长高 /19
- 1.6 “高”瞻远瞩，让孩子赢在高处 /22
- 1.7 身高要听天命，更要尽人事 /25

## 第二篇 别让孩子的身高掉队——把握孩子的成长快速期

- 2.1 解读身体生长密码 /32
- 2.2 掌握孩子长高速度 /38
- 2.3 遗传对孩子身高有多大影响 /41
- 2.4 抓住关键时期为孩子长高加速 /43
- 2.5 关注孩子的发育征兆，把握长高时机 /47
- 2.6 春天是孩子身高长得最快的季节 /52
- 2.7 孩子生长快速期，父母要多留心 /57

## 第三篇 保证体格生长所需能量，重视孩子的饮食营养

- 3.1 营养均衡，保证孩子长高 /62
- 3.2 孩子长高，亟需补充蛋白质 /64



## 让孩子健康地长高

- 3.3 维生素，促进孩子快快长高 /68
- 3.4 有效补钙，让孩子正常拔高 /71
- 3.5 用锌，给孩子生长发育提速 /75
- 3.6 孩子四季增高食谱 /79
- 3.7 以身作则，父母不偏食 /84
- 3.8 避免让孩子暴食发胖或节食减肥 /91

### 第四篇 掌控生长板时期，引导孩子科学锻炼

- 4.1 生长板，在“拔高”中扮演重要角色 /96
- 4.2 孩子长高，少不了锻炼 /99
- 4.3 多做骨骼运动，少做肌肉运动 /102
- 4.4 几种有效的增高锻炼 /106
- 4.5 孩子不宜过早进行的十项运动 /110
- 4.6 孩子长高锻炼有讲究 /113

### 第五篇 让骨龄处于成长期，注重孩子的骨骼生长

- 5.1 骨骼决定孩子身高 /120
- 5.2 健康骨骼，孩子“高人一等” /123
- 5.3 孩子长高时骨头会痛吗 /127
- 5.4 运动加营养，骨骼长得棒 /131
- 5.5 日光浴，给孩子长高的礼物 /134
- 5.6 姿态挺拔，有助骨骼伸展 /137

### 第六篇 防止生长激素不足，帮助孩子保持良好情绪

- 6.1 缺乏生长激素，孩子“长不高” /142
- 6.2 如何判断孩子的生长激素分泌是否通畅 /145
- 6.3 别让孩子患上“心理矮小症” /148
- 6.4 好心情，有益于孩子长高 /151



## 目 录

6.5	压力，孩子长高不能承受之“重”	/153
6.6	让孩子保持良好的情绪	/157
<b>第七篇 早熟的果实长不大，预防孩子性早熟</b>		
7.1	有些孩子令人意外地早熟	/162
7.2	性早熟的孩子长不高	/164
7.3	我家的孩子被“催熟”了吗	/167
7.4	给孩子性早熟“刹车”	/170
7.5	让孩子远离环境激素	/174
7.6	父母吵架会导致孩子性早熟	/177
7.7	性教育让孩子阳光成长	/180
<b>第八篇 增高需要合理的计划，培养孩子良好的生活习惯</b>		
8.1	专属“小天地”，有利于孩子增高	/186
8.2	培养孩子良好的卫生习惯	/190
8.3	良好的饮食习惯，让孩子受益终生	/193
8.4	好睡眠，助长孩子身高	/198
8.5	长时间看电视打游戏机限制孩子成长	/201
8.6	避免不良生活习惯，为长高创造条件	/205
<b>第九篇 爱是一流的“增高剂”，给予孩子心灵关爱</b>		
9.1	父母关爱，孩子成长的助跑器	/210
9.2	肢体关爱，孩子感情不“饥饿”	/213
9.3	赞美，成长最有力的“催化劑”	/216
9.4	鼓励，孩子成长的动力	/220
9.5	理解加沟通，关爱助成长	/224
9.6	滋养孩子成长的心灵	/227



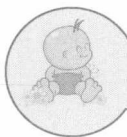
# 第一篇

你的孩子不能“低人一等”





## 让孩子健康地长高



### 1.1 个儿矮是孩子一生的痛

网上曾经有一篇别开生面的帖子，受到网民的热捧，但是不少父母看完帖子后却很心酸。原来这是一个矮个子小孩的自白书：身材矮小的他在班上常常被人欺负，他做梦梦见自己长成了高个子，快乐地生活。在这篇题为《假如给我一天高个子的体验》作文里面写道：

“矮个子带给我许多麻烦，如：同学笑话我浓缩就是精华；有时候拿东西拿不到；大个子的人欺负我……假如我是高个子该有多好啊！”在“我”终于变高后，我蹦着跳着来到学校，同学一个个都瞪大了圆溜溜的眼睛，鼓得像麻将里的“二筒”；以前嘲笑我矮的小岚，现在见到我这样高的个子，连她也要仰着头才能看我，见了我，她立刻面红耳赤，恨不得找个地缝钻进去；上体育课打篮球时，我终于可以摆脱投不中球的麻烦了，个子长高了，投球也就方便了，最起码不用担心投得不够高了；老师叫我去图书室拿书，我也不用怕够不着，因为我长高了；那些以前欺负我的人嘛，嘿嘿，现在见我就躲得像老鼠一样……高个子真是好舒服啊！“梁曦，梁曦……”谁？是谁在叫我？我看了看周围，毫无一人。“梁曦，起床了！”起床？啊……我猛地醒过来，原来，这是一个梦。上天，为什么是梦？

是啊，为什么是梦呢？孩子的感叹让人心酸。每个父母都希望自己的孩子健康康，茁壮成长。但是有时候往往事与愿违，孩子怎么也长不高。作为一个明显的生理特征，身高会影响一个人性格的形成。孩子处于生理和心理的第一次发育黄金期，如果没有把握好关键时期，把孩子的长高潜力最大地发挥出来，导致身材矮小，不仅影响外形美观，而且不利于孩子健全人格，进而影响将来的学习、生活、婚恋，造成一生难以弥补的遗憾。个儿矮对孩子的负面影响是多方面的。



## 1. 易成为“草莓一族”

社会流行一种说法，把心理承受压力差、人格不健全的群体称作“草莓一族”。草莓一族，心理上多存有怯懦、自我封闭意识、抗压能力低等心理隐患，多为人格不健全者。那么个儿矮的孩子为什么容易成为草莓一族呢？

关于童年对于人性格的影响，弗洛伊德曾经有一个著名的理论——“童年阴影理论”。弗洛伊德是奥地利医生兼心理学家、哲学家，精神分析学的创始人。根据弗洛伊德的心理学研究，他认为成人人格的基本组成部分在前三个发展阶段已基本形成，所以孩子的早年环境、早期经历对其成年后的人格形成起着重要的作用，许多成人的变态心理、心理冲突都可追溯到早年时期的创伤性经历和压抑情结。

有这么一个孩子，他在全班同学里最矮，却是最会打人、最不听老师话的一个。平时不爱吭声，只要有人说他不好，他就冲过去大打出手。

这是一个矮个子孩子的不健全人格案例。最新的“生长发育异常对儿童心理健康的影响”调查显示，矮小的孩子不仅生理上长不高，而且近六成都出现过不同程度的心理隐患，比如性格内向、容易焦虑、怕跟陌生人交流、不合群、自尊心和自信心不强等。但也有很多正好相反的，表现得很外向，主要就是多动和经常有攻击性。

结合弗洛伊德的理论，不难看出个儿矮对孩子性格形成的危害。个儿矮的孩子常常得不到赞美，没有自信，受人关注议论多，容易变得敏感，有强烈的挫败感。日子久了，就会自我封闭，存在各种心理隐患。孩子的早期创伤作为一种潜意识藏在孩子心里，难以建立起健全的人格，而这种童年心理阴影有可能伴随孩子的一生，导致各种心理障碍。

## 2. 易遭到社会淘汰

物竞天择，适者生存就是社会的一个真实写照，社会本来就是一个弱肉强食的世界。根据相关信息显示，个儿矮的孩子与高个子相比，缺乏良好的竞争能力，在学习、就业、升职等方面容易受到高个子的“绝杀”。

在相关人的竞争力模型构建研究中都表明，人的竞争力第一要素是身体素质，除此外还包括气质、思维能力、环境、机会等要素。其中，身体素质包括身



## 让孩子健康地长高

高等生理条件，也包括心理健康。个子高的孩子较个子矮的人有优越感，敢于竞争，善于竞争，习惯竞争，从而在竞争的环境中锻炼出创新能力，提高思维能力，培养领导能力，更能抓住机会，由此建立良好的社会竞争能力。

相反，个子矮的孩子信心不足，不愿意竞争。他们即使智力不错，学习成绩也不错，但是由于个子矮，在同学中间缺乏威严，所以选班干部一般选不上；学校开运动会，他跑得是最慢的；别的孩子都喜欢打篮球，他也喜欢，可是别的孩子不愿意跟他一起玩，开始的时候有可能是别人拒绝他加入，久而久之他自己产生一种自我保护，就干脆不与人竞争，甚至不接触。由于个子矮的孩子在身体素质上没有优势，不愿意融入各种竞争环境，缺乏各种竞争能力，最后成为弱势群体。

### 3. 就业容易“处处碰壁”

一篇名为《女大学生只因身材矮，简历投150份求职遭拒》的帖子：一个名叫陈琴的优秀女孩因为身高问题，被150个招聘单位拒绝聘用。

陈琴高考时以优异成绩考上了当地一所药剂大学，经过4年的勤奋学习，不但取得了毕业证和学位证，还过了英语六级。在校四年期间都担任系宣传部长一职。但因其身高不到140厘米，陈琴在面试之后总是被一个又一个的用人单位婉拒，总是以“你的个子太小了吃不消”为理由拒绝聘用。

近年来随着社会推行优生优育政策，人才的素质也随着提高。更多的用人单位倾向于招收内外兼备的人才，不仅要有能力，而且也要外形。这样一来个子矮的孩子将来就业的时候就会处于劣势，再加上愈加严峻的就业问题，个子矮的孩子前途更加渺茫。

### 4. 影响孩子未来的婚恋

婚恋是孩子的人生大事，也关乎到孩子的下一代。中国向来以身材高挑为美，古代描写英雄，一般形容“虎背熊腰，高大威武”，形容佳人，也多用“亭亭玉立，娉娉袅袅”等词语。爱美之心，人人有之，找对象时，都想找形象好的，个子矮的人在这方面总是吃亏。更为重要的是，一般人不想找个子矮的对象，主要是从遗传角度出发的，谁不想生一个健康优质的孩子呢？所以，矮个子的感情路一般挫折多多。



由于身高欠奉，导致没有美满婚姻的人实在是太多。很多矮个子的网民不时在征婚网上发出绝望的声音：“矮男人有人爱吗？矮个子的我可以嫁出去吗？”下面是一个小伙子因为个子矮，在爱情路上困难重重的辛酸故事。

大学毕业后，唐衍山进了武汉一家大型国企做技术工作。论家境，论收入，他都不错。但他的相亲、他的婚恋却屡战屡败，原来他有一个在女孩子和她们的父母看来致命的缺陷，他的身高不到160厘米。

### 5. 更难以飞黄腾达

望女成凤，望子成龙是所有父母对孩子的期望。有财富、有事业、家庭美满是父母对孩子的祝愿，也是期望。特别是财富，没有物质财富的保证，其他方面也难以提及。

根据相关数据统计，在美国《财富》排行榜上，前500名CEO（首席执行官）的平均身高比美国人的人均身高高出3英寸（约7.6厘米），这500人中58%的人身高超过6英尺（约1.83米），但是这个身高在美国总人口中仅占14.5%。而身高超过6英尺2英寸（约1.88米）的人数，占《财富》500排行榜的30%，同样这个身高仅占全美国的3.9%。可见身高在财富分配中所占的优势十分明显。另据美国收入调查，身高每高出1英寸（约2.54厘米），年收入就平均增加789美元。高个子总是更容易保持乐观心理，获得更多机会，收入也较高。矮个子的情况却恰恰相反。

### 6. 更难获得幸福感

根据美国国家经济研究局委托普林斯顿大学主持的一项研究结果显示，身高超过177.8厘米的男性和身高超过162.6厘米的女性，比其他人拥有更高的幸福感。

这项研究显示，高个子通常对生活比较满意，并且很少会产生诸如悲伤和疲劳之类的负面情绪。“快乐是高个子们与生俱来的另一种优势。”研究团队的学者之一、普林斯顿大学的经济学家安格斯·狄顿表示。说起身高与幸福感成正比背后的原因，狄顿说：“高个儿多为‘三高’族：身材高、学历高、收入高。综合一下，高个儿比矮个儿更加乐观、开朗。”这就是说，这个结果与教育程度和收入情况有关。“金钱可以买到更多令人愉悦的东西，换取更高品质的生活。”



## 让孩子健康地长高

狄顿说，“并且能够使紧张、愤怒、忧虑和悲伤情绪走开。收入高低也是决定快乐与否的关键。”这样看来，大个子容易拥有大幸福，矮个子却倾向于感觉生活难以满意。

个子矮是孩子一生的痛。矮个子意味着孩子输在了起跑线上，意味着孩子丧失了优越的资格，意味着孩子可能一生难以幸福。每个孩子都是父母的唯一，孩子的身高对孩子的成长有着重大的意义。而作为父母，也应该无条件为孩子健康成长而努力。我们坚信，通过科学养育，长更高不是梦想，每一个孩子都可以茁壮成长，最大限度地向上挺拔，拥有一个幸福的人生。



### 1.2 怎样才算身材矮小

这一天，王女士的邻居陈女士带着6岁的女儿燕燕过来串门，王女士6岁的儿子林林也在卧室里玩着玩具。无意中，王女士发现自己的儿子林林比起同龄的燕燕竟然矮了不少，但其实双方父母的身高并不差太远。于是王女士和旁边的陈女士谈论了起来：

“陈姐，你说怎么你家的燕燕长得比我家的林林高那么多呢？我们俩身高也不差太远啊？”

陈女士看了一下自己女儿和林林的个头，不经意地说了一句：“这有什么，女娃长得比男娃快嘛。”

“这样子啊，不会是矮小症吧？”王女士不无担心地说。“小王，你也太多心了吧？给他多喝点牛奶就行啦，补充补充营养，长得快！过几年都要高过你了！”

在以上这段对话中，很多父母都会认同陈女士的观点：孩子长得慢点，无所谓，绝对不是矮小症，补充补充营养就行了，其实不然。

孩子的成长都是有速度的，有科学依据的，有正常范围的。孩子长得慢，长得不高也是有多种原因的，有的是真的患上了矮小症，有的只是发育较慢，有的和骨头生长的速度有关，有的和遗传基因有关，情况不一。这就需要父母们客观测评，甄别对待，有需要时向医生求助。



## 1. 妈妈，我是不是“小矮人”呢

某儿童医院接待了一个伤心的母亲和一个矮小的孩子：陈女士带着自己已经12岁身高却只有120厘米的女儿玲玲向医生们求助。玲玲已经上六年级，个头却明显比自己班的同学矮了不少，每次换座位总是逃脱不了被安排在第一排的命运。比起其他天真活泼的孩子，玲玲却显得害羞、怯弱。

童话《白雪公主》里面的小矮人很可爱，但是在现实生活中，如果自己的孩子身材矮小，恐怕家长们就不能掉以轻心了。孩子身材过分矮小很可能是患上了矮小症，会直接影响孩子的生理和心理健康。那么，怎样才算是身材矮小呢？这需要科学的观察和测量。

“身材矮小”通常指的是如果身高低于同地区、同年龄、同性别健康孩子平均的2个标准差，或孩子的身高在健康儿童生长曲线的第三个百分位以下，如表1-1所示，低于3%为身材矮小。

例如：6岁4个月的男孩，身高107.5厘米，该年龄组男孩的平均身高是117.8（中位数）厘米，标准差是4.65厘米（标准差等于50%的身高减去4.6%的身高的一半，这里近似用50%的身高减去3%的身高，也就是适当扩大了标准差， $(117.8 - 108.5) / 2 = 4.65$ ），该男孩的身高107.5厘米小于 $117.8 - (2 \times 4.65) = 108.5$ 厘米，这时我们才称这男孩身材矮小，如果孩子身高只是比同龄人稍矮则不是矮小症。

表1-1 健康孩子身高曲线

单位：厘米	男孩身高				女孩身高			
年龄（岁）	3%	10%	25%	50%	3%	10%	25%	50%
3.0	90.0	92.0	94.5	96.7	89.5	91.4	93.2	95.8
3.5	93.0	95.3	97.5	100.1	92.1	94.3	96.5	99.1
4.0	96.0	98.4	100.9	103.7	95.5	97.7	100.0	106.11
4.5	99.9	102.0	104.4	107.1	98.6	100.8	103.3	106.1
5.0	102.8	105.1	107.5	110.5	102.0	104.5	107.1	109.8
5.5	105.1	108.3	110.7	113.5	105.0	107.2	109.6	112.7
6.0	108.5	112.1	115.0	117.8	108.4	111.3	114.0	117.1



续表

单位：厘米	男孩身高				女孩身高			
	3%	10%	25%	50%	3%	10%	25%	50%
7.0	113.4	116.8	120.1	123.8	112.6	115.7	119.0	122.6
8.0	118.0	121.3	124.5	128.5	117.4	120.5	123.8	127.7
9.0	122.8	126.0	129.7	133.6	121.8	125.4	129.2	133.3
10.0	126.8	130.5	134.2	138.7	126.8	130.5	134.5	139.4
11.0	121.5	135.6	139.6	144.2	132.3	136.6	141.3	146.2
12.0	135.8	140.1	144.4	150.0	138.7	143.2	147.3	152
13.0	142.5	147.7	152.8	159.0	144.3	148.2	151.8	155.6
14.0	148.6	154.7	159.8	164.9	146.7	150.1	153.5	157.3
15.0	155.6	159.7	163.2	167.6	148.1	151.5	154.5	158.1
16.0	158.1	151.9	165.5	169.5	148.6	151.9	155.1	158.6
17.0	159.0	162.9	166.5	169.5	149.0	152.0	155.2	158.8
18.0	159.4	162.8	166.4	170.3	148.7	151.8	154.9	158.6
19-20	160.3	163.4	166.6	170.5	149.4	152.5	155.8	159.4

那怎样才能知道孩子是不是患上了矮小症呢？

(1) 对孩子进行身高测量，再和医学上的标准数据作对比，可以看出孩子的生长是否出现异常。一般来说，三岁以下婴幼儿生长速度小于7厘米/年，三岁以上至青春期（据调查，我国女孩进入青春期平均年龄为9.3岁，男孩子晚一年），孩子生长速度小于4至5厘米/年，青春期生长速度小于5.5至6.5厘米/年，即为生长发育迟缓。但是，历年的生长记录有时比体检化验更重要，父母应密切留意。

(2) 通过骨龄测试监测孩子的生长状态。正常的孩子骨龄发育是与年龄发育同步的，但矮小症患儿的骨龄发育与年龄发展不同步。测骨龄一定要到正规专业的医院进行测试。

(3) 观察身高处于班级或幼儿园最后几位的孩子，这是最简单的方法。因为按照人口比例和病发比例，某个特定的环境中，患上矮小症的孩子并不多。如果你的孩子在班级或者幼儿园里长期是最矮的，那就要警惕孩子患上矮小症的可





能了。

## 2. 孩子怎么就成了“小矮人”呢

很多父母常常感到纳闷，父母双方都是长得好好的，为什么孩子会得了矮小症呢？还有的是，自己的其他孩子长得很正常，为什么偏偏有一个却比其他兄弟姐妹矮小那么多呢？

其实，孩子身材矮小的原因是很多的，大概包括以下几个方面：

### (1) 家族孩子身材矮小。

如果在孩子的整个家族中，有很多男孩身高不足 155.5 厘米，女孩不足 146.6 厘米，那么孩子很可能受到影响，因为孩子的身高与亲属血缘有一定的关系，父母、祖父母和叔叔都有可能。所以如果父母双方亲戚中有身材矮小者，就有可能影响到孩子的正常长高。患有家族性身材矮小的孩子很多时候一出生就显得矮小，但是其他方面均正常，只是最终身高与孩子平均年龄段相比有一定的差距。

### (2) 生长激素分泌不足。

生长激素分泌不足也是孩子身材矮小的原因之一，如果孩子的脑垂体分泌生长激素偏少或者失调或者功能障碍（严重者可能引发侏儒症），无法正常供应生长需要，则容易导致孩子身材矮小，此类小孩约占 20%。另外，如果甲状腺功能失常也可能影响孩子长高，但是比例只占 1% 左右。

### (3) 心理因素。

心理因素是一个不容忽视的问题，同时也是影响身高的主要因素，让孩子经常保持愉悦的心情能促进荷尔蒙的分泌，同时身心才能顺利的成长，让孩子长期处于压抑或者承担繁重的学业很容易让孩子的心理出现偏差，从而长期处在压抑的状态下，最终导致孩子错过了长高的最佳年龄。曾经有一个医学案例：一个父母离异的孩子，因为心情不好，一直长不高。后来心理障碍得到治疗后，又恢复到正常的长高速度了。

### (4) 环境因素。

有一个越来越严重的问题正在不断加大影响范围，那就是铅污染造成孩子的铅中毒。理论上说铅在人体内的含量为 0 最佳，但是如果孩子长期居住在城市工业区，或者父母从事的工作经常与铅打交道，那么孩子可能每天都在受到铅毒污