

Erlong Zenggao
Baodian

儿童 增高宝典

儿童保健专家倾力打造

钟燕 编著

生长 生长
向上 还向上
天空才是我的极限... ..

可是
生长的藤
总是
从幼芽开始

变化
依循科学的
方法
持续合理的
向上

附送
身高测量表

NEW

CIS

K 湖南科学技术出版社

*Erlong Zenggao
Baodian*

儿童
增高宝典

儿童保健专家倾力打造

钟燕 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

儿童增高宝典 / 钟燕编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5357-7300-5

I. ①儿… II. ①钟… 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 (2012) 第 159039 号

儿童增高宝典

编 著: 钟 燕

责任编辑: 曹 鹂

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2012 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 11.25

书 号: ISBN 978-7-5357-7300-5

定 价: 29.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

人们常说，浓缩的就是精华，在一定程度上也许是宽了长不了个子的孩子及其家长的心。然而，所有的家长都希望自己的孩子能够拥有理想的身高。在现实生活中，却有这样一群孩子，因为身高比正常发育的同龄人矮，常被小伙伴们取笑，招来异样的眼光，使他们生活在自卑的阴影中。根据我院青春期医学中心2010年对长沙市20万中小学生的健康体检和评估后发现，身材矮小儿童的发生率高达4.9%。随着社会的进步，物质条件和生活条件在不断改善，儿童总体的平均身高一代一代地在增长。作为家长，总希望自己的孩子能长得更高一点，若是男孩要长得英俊伟岸，若是女孩要长得苗条秀丽。儿童身材的高矮已越来越受到人们的关注。

生长发育是儿童的基本特征，正常的生长发育是儿童身心健康的根本保证。生长发育又是一个复杂的生物学过程，而身高是反映儿童健康、营养和遗传背景的敏感指标。身高和儿童生长速度偏离正常范围可能预示着某种潜在的先天性或获得性疾病。

鉴于此，家长有必要了解儿童生长发育的基本规律和特点，在孩子整个成长过程中给予持续的关注，也应学会识别生长发育中出现的问题，帮助孩子及时得到正确、合理的干预指导和治疗。然而，很多家长在这方面存在误区，或是对孩子生长发育诸多环节中需要引起重视的问题缺乏认识，听之任之；或是发现孩子矮小，没有经有关专家的指导，对原因进行合理分析，病急乱投医，这些都不利于孩子的健康成长。

目前的科学研究认为：遗传因素在一定程度上决定了生长的可能范围，但是遗传潜力的发挥更多地取决于后天的环境因素。因此，做父母的责任是为孩子创造更加良好的生长环境，把先天所赋予孩子的生长潜能充分发挥出来，达到自身的理想身高。在儿童生长发育过程中，有两个生长高峰时期，一是婴儿期，另一个就是青春发育期。一般来说，儿童两岁时的身高与其成年身高的相关性为80%，有些儿童一出生就是早产，生长发育的各个阶段都需追赶；有些儿童由于各种疾病的影响使生长发育减慢或停滞；有些儿童由于营养障碍、盲目使用滋补品或药品干扰正常生长发育甚至出现性早熟而影响身高。因此，不要让孩子在生长发育的快速期落伍，把握好生长发育的最佳时机和方法。

那么怎样做才能让孩子长高呢？专家认为：父母掌握正确的生长发育知识非常重要。鉴于此，编者针对家长普遍关注的问题和认识误区，结合现代医学的最新成果和多年来的临床经验编写了这本书。其目的就是希望帮助家长们掌握有关的儿童生长发育知识，了解阻碍孩子长高的原因，把握带孩子去

医院接受检查的时机，并采取积极有效的方法，让孩子科学增高达到科学长高的效果。同时，本书也是儿科医师、儿童保健工作者、儿科专业方向的医学生和幼教人员等开展相关工作不可多得的参考书。

钟燕

2012.5

第一部分 儿童生长特点



一 儿童年龄分期	002
二 胎儿期生长特点	002
三 新生儿期生长特点	003
四 婴儿期生长特点	003
五 幼儿期生长特点	004
六 学龄前期生长特点	004
七 学龄期生长特点	004
八 青春期生长特点	005
九 长高是有规律可循的	005
十 身高与骨骼发育的关系	007
十一 儿童长高的关键时期	008

第二部分 影响儿童生长的因素



一 遗传与孩子的身高	014
二 环境与孩子的身高	016

三 营养与孩子的身高	017
四 疾病与孩子的身高	018

第三部分 正确评价身材矮小儿童



一 生长发育监测	020
1. 孩子身高的测量	020
2. 怎样才算身材矮小	021
3. 孩子身材矮小怎么办	023
4. 身材矮小的孩子如何就诊	024
5. 孩子身材矮小与体型有关吗	025
6. 女孩身材矮小要引起重视	026
7. 身材矮小宜治疗	027
8. 身材矮小的防治	028
二 骨龄评价	030
1. 怎么知道孩子还能不能长高	030
2. 如何预测儿童的成年身高	030
三 儿童身材矮小常见的原因	032
1. 心理性矮小症	033
2. 无特定病因性矮小	034
3. 内因性矮小	035
4. 外因性矮小	036
5. 孩子早熟易致矮身材	037

6. 儿童侏儒	038
7. 垂体性侏儒的临床表现	039
8. 垂体性侏儒的诊断	040
9. Turner综合征	041
10. 焦虑导致女孩身材矮小	042
11. 过度劳累影响长高	043

第四部分 科学增高



一 营养与增高	046
1. 儿童生长发育需要的营养素	046
2. 均衡营养与生长发育	047
3. 蛋白质的重要作用	048
4. 人体长高需要氨基酸	049
5. 身高与肉类食品的选择	054
6. 钙的科学摄取	056
7. 镁对儿童发育的重要性	057
8. 牛奶——最佳补钙营养液	058
9. 补钙能增高吗	059
10. 母乳喂养好	061
11. 辅食添加有助长高	062
12. 婴儿腹泻时的饮食安排	063
13. 孩子偏食怎么办	064

14. 孩子身材矮小都是因为缺钙吗	065
15. 孩子长高还需补充什么	066
16. 健康饮食金字塔	068
17. 增高营养食谱	070
二 运动与增高	072
1. 骨骼生长少不了运动	072
2. 选择合适的增高运动	073
3. 过早剧烈运动对孩子长高的影响	073
4. 怎样的姿态能使孩子显高	074
5. 运动增高法	075
6. 身材矮小的力学增高法	076
三 生活方式与增高	079
1. 春天——孩子快长的季节	079
2. 关注孩子的长高与发育征兆	079
3. 良好的饮食习惯	080
4. 孩子长个有秘诀	081
5. 孩子吃零食会影响生长发育吗	081
6. 睡眠与长高	083
7. 矮小儿童家长应该避免的误区	084
8. 孩子身材矮小不可乱服“增高药”	089
9. 认识长高的误区	090
四 良好的心境与增高	092

1. 矮身材的孩子莫自卑	092
2. 母亲的关爱有助孩子生长	093
3. 爱是最好的“增高剂”	093
五 生长激素与增高	095
1. 激素对长高真的那么重要吗	095
2. 激素对人体长高的作用	095
3. 治疗矮小症的常用药	096
4. 什么年龄开始服用生长激素效果较好	098
5. 矮小儿童能用生长激素治疗吗	098
6. 治疗儿童生长激素缺乏症的新药	099
7. 生长激素的分泌与评价	100
8. 家庭注射生长激素的注意事项	101
9. 生长激素疗法的评价	102
10. 生长激素疗法的治疗效果	103
11. 生长激素治疗的不良反应	103
12. 外源性生长激素会抑制自身生长激素的分泌吗	104
13. 外源性生长激素与肿瘤的发病率有关系吗	104

附录



附录一 《中国居民膳食指南》(2007)	105
附录二 0~18岁儿童、青少年身高、体重标准差单位数值表	130
附录三 简明食物表	138

第一部分

儿童生长特点

- 一 儿童年龄分期
- 二 胎儿期生长特点
- 三 新生儿期生长特点
- 四 婴儿期生长特点
- 五 幼儿期生长特点
- 六 学龄前期生长特点
- 七 学龄期生长特点
- 八 青春期生长特点
- 九 长高是有规律可循的
- 十 身高与骨骼发育的关系
- 十一 儿童长高的关键时期



一 儿童年龄分期

儿童处于连续不断的生长发育过程中，各系统器官组织逐渐发育，功能亦渐趋成熟。从受精卵到生长发育结束，根据其解剖、生理等特点，划分为7个不同的阶段或年龄期，即胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期、青春期。各期有各自的特点，但各期之间又是相互联系和延续的。

二 胎儿期生长特点

从精子和卵子结合开始，直到出生称胎儿期。胎儿期贯穿整个妊娠过程，临床上将胎儿宫内发育过程分为3个时期：①胚胎期，自形成受精卵至未满13周；②胎儿中期，自满13周至未满28周；③胎儿晚期，自满28周至胎儿娩出。

胎儿完全依靠母体而生存。由于胎盘和脐带异常或其他原因引起的胎儿缺氧、各种感染、不良理化因素以及孕妇营养不良、吸烟、酗酒、精神和心理创伤等不利因素均可导致胎儿生长发育障碍，严重者可致死胎、流产、早产或先天畸形等。因此，孕妇孕期身心健康是孕育健康宝宝的关键。

三 新生儿期生长特点

胎儿出生后自脐带结扎到未满28天称新生儿期。新生儿期是婴儿期的特殊阶段，出生不满7天的阶段称新生儿早期。胎龄满28周至出生后7天称围生期，这一时期是生命周期中最为脆弱的时期。新生儿期是婴儿出生后适应外界环境的阶段，此时婴儿开始独立生活，由于内外环境发生了巨大变化，而其生理调节和适应能力还不够成熟，因此发病率高，死亡率也高。新生儿期重点要加强护理、保暖、喂养和避免感染。

四 婴儿期生长特点

新生儿出生至未满1周岁称婴儿期。婴儿期是出生后生长发育最为迅速的时期，婴儿出生后1年身高约增长25厘米，体重是出生体重的3倍。由于生长迅速，婴儿对营养素和能量的需要量相对较大，但其消化吸收功能尚未发育成熟，因此容易发生消化紊乱和营养不良；后半年因从母体所获得的被动免疫力逐渐消失，易患感染性疾病。此期喂养十分重要，还需有计划地接受预防接种，减少传染性疾病的发生。从此期开始要进行定期的生长发育监测和健康体检。一般是出生后6个月内每1个月检测1次，6~12个月每2个月检测1次，1~2岁每3个月检测1次。2岁以后每年至少检测1次。



五 幼儿期生长特点

婴儿1周岁以后到未满3周岁之前称幼儿期。此期幼儿生长速度稍减慢，交往能力逐步增强，但对各种危险的识别能力不足，应注意防止意外伤害；由于活动范围增大而自身免疫力尚不够健全，故仍应注意防止传染病。

六 学龄前期生长特点

幼儿3周岁以后至6~7岁入小学之前为学龄前期。儿童在此阶段生长速度变慢，并处于稳定增长的阶段，身高增长5~7厘米/年，体重增长2千克。但活动范围增大，接触周围事物增多，故神经心理发育较快，语言、思维和人际交往、智能发育更趋完善，好奇多问，模仿性强。由于该时期的儿童具有较大的可塑性，因此要注意培养其良好的生活习惯和道德品质，为入学做好准备。学龄前儿童易患免疫性疾病，如急性肾炎、风湿热等。

七 学龄期生长特点

儿童6~7岁入小学开始，到青春期开始之前称学龄期。此期儿童体格生长稳步增长，除生殖系统以外的其他器官发育到本期末已接近成人水平。在这个时期发病率有所降低，但要注意防止近视眼，端正坐、立、行的姿势；安排有规律的生活、学习和锻炼，保证足够的营养和睡眠；防治心理行为等方面的问题。

八 青春期生长特点

青春期是指第二性征出现到生殖功能基本发育成熟、身高停止增长的时期，我国将其年龄界定为11~18岁，世界卫生组织将其年龄界定为10~20岁，女孩一般从11~12岁开始到17~18岁，男孩从13~14岁开始到18~20岁，但个体差异较大。在此阶段中由于性激素的作用，使生长发育速度明显加快，是人生的第二个生长高峰期，且性别差异显著。此期由于神经内分泌调节不够稳定，常引起心理与行为的不稳定。除了要保证供给足够的营养以满足生长发育外，还应根据其心理特点，加强教育和引导。

九 长高是有规律可循的

一个人自受精卵起，处于不断生长发育的过程，他受着多种因素的调节和控制。尽管生长发育是一个极为复杂的问题，但每个人都遵循一定的生长规律。

1. 生长快速期（婴幼儿期）：出生至头两年，孩子快速生长，主要受怀孕期胎儿在子宫内生长情况的影响。出生后第一年生长速度最快，可增长25厘



米；第二年生长速度为10厘米。

2. 生长速度减缓期（青春前期）：从3岁开始直至青春开始前（女孩约10岁，男孩约12岁），此期间生长主要由生长激素调节，每年增长5~7厘米。

3. 生长加速期（青春期）：由于生长激素及性激素的调节，男、女儿童进入青春期后生长再次加快。其中生长激素对人体的生长起着主导作用；性激素除促进生长外，尚有促进性成熟和骨成熟作用，导致身高增长停止。男孩在整个青春期身高可增长25~28厘米。女孩身高可增加25厘米左右。如果孩子的生长速度低于以上情况，就有可能患矮小症，应及时去医院就诊。

2005年中国城市0~18岁儿童身高曲线图（图1-1、图1-2）。

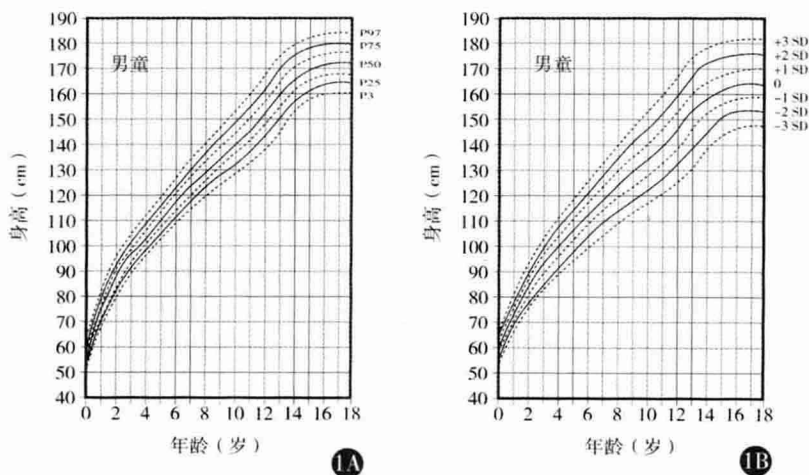


图1-1 0~18岁男童的身高曲线图