

港城名医谈

# 暑假孩子咋都长个儿了?

专家提醒过早“蹿个儿”也不好

专刊记者 朱桂杰 于建立  
通讯员 王婧

新学期开学了,家长和老师们突然发现,仅仅是经过一个暑假,孩子们竟然又长高了不少。“一年之计在于春”,人们总认为,春天是孩子长个的最佳时期。可是,渐渐地人们发现,暑假长个已经不是个例了。那么,为什么孩子暑假长个明显呢?是足够的休息时间还是充足的营养摄入?近日,记者采访了烟台毓璜顶医院儿科副主任医师李坤霞,请她来给大家讲解其中的奥妙。

“暑假的气候适合生长激素的分泌,而假期孩子身心放松,拥有充分的时间去锻炼和休息,平时孩子平均一个月能长高0.5cm,而在暑假的两个月则能长高1.5—2cm。但同样在暑假,作息紊乱、冷饮暴食、看电视玩电脑等因素也妨碍着孩子的生长。”李坤霞告诉记者。

一般来说,3—11岁的孩子一年长高少于4厘米都是不正常的,起码应该在5厘米以上。除了家族遗传、营养匮乏和内分泌疾病等可能影响身高发育的因素之后,如果孩子平时的功课紧张、学习压力大等,虽然营养什么都跟上去了,生长却容易迟缓甚至停止长高,李坤霞这样告诉记者。

李坤霞强调,在孩子发育过程中,影响孩子长个的因素有很多,不应该从单方面去考虑,尤其是家长以为吃得好就可以了。事实上,家长们应该帮助孩子调节生活方式,尽量延长他们的生长周期。

首先,多睡眠。保证一个晚上九小时以上的睡眠时间。正在生长发育的儿童,长高实质是长骨拉长,其长骨骨骺端拉长主要是靠生长激素分泌的浓度支配,而生长激素是“脉冲性”分泌,夜间分泌多,白天分泌少。充足的深睡眠,可以让儿童脑垂体分泌比平时更多的生长激素。保持晚上睡眠充足,午睡半个小时是必要的,正在生长发育的小孩要保证一天10小时左右的睡眠时间。

第二,多运动。选择适合自

0-10岁儿童身高标准表(仅供参考)		
	男	女
1月	48.2—52.8	47.7—52.0
2月	52.1—57.0	51.2—55.8
3月	55.5—60.7	54.4—59.2
4月	58.5—63.7	57.1—59.5
5月	61.0—66.4	59.4—64.5
6月	65.1—70.5	63.3—68.6
8月	68.3—73.6	66.4—71.8
10月	71.0—76.3	69.0—74.5
12月	73.4—78.8	71.5—77.1
2岁	84.3—91.0	83.3—89.8
2.5岁	88.9—95.8	87.9—94.7
3岁	91.1—98.7	90.2—98.1
3.5岁	95.0—103.1	94.0—101.8
4岁	98.7—107.2	97.6—105.7
4.5岁	102.1—111.0	100.9—109.3
5岁	105.3—114.5	104.0—112.8
6岁	111.2—121.0	109.7—119.6
7岁	116.6—126.8	115.1—126.2
8岁	121.6—132.2	120.4—132.4
9岁	126.5—137.8	125.7—138.7
10岁	131.4—143.6	131.5—145.1

(身高单位:厘米)

身条件的运动是很重要的。游泳、打篮球、羽毛球、乒乓球、登山、跳绳也是有助长高的运动项目。户外运动时的阳光能够促进身体内维生素D的合成,帮助钙的吸收,促进长个。如果家长能和孩子一起运动,可让孩子感受到亲情的呵护,放松心情,减少应激激素分泌的同时加大生长激素的分泌。

第三,营养均衡。多种维生素、微量元素,适量蛋白质、少脂肪、少碳水化合物、少盐。科学饮食习惯,从小养成是很重要的。很多肥胖小孩,胃口并不很好,往往都有长期吃甜食、喝饮料的习惯。现在比较受欢迎的一些垃圾食品中,化学苯的含量偏高,塑化剂、增稠剂、防腐剂及色素

添加剂等会导致儿童性早熟发病率的提高。

第四,少看电视,少玩电脑。适度地看电视、玩电脑是现代社会中的每一个儿童长知识的重要手段,但是,儿童的自制力比较差,要严格把握时间。家长一定要督促自己的孩子不要沉湎在电视、电脑之中。

第五,要让孩子保持愉快的心情,给孩子减压。专家表示,研究表明,压力大、长期抑郁等都会影响长个儿;而愉快的心情有助于生长。缺乏亲情或遭遇虐待的孩子,可表现为“母爱剥夺综合征”,表现为生长迟缓,改善环境后则生长加速。

第六,应尽量避开有污染的环境。专家介绍,经研究表

明,雌激素、类雌激素物质(如人参、女性化妆品)等会加速骨骼的发育,短期看来似乎是孩子在蹿个,但从长远来说是会对孩子的最终身高有所影响。

第七,现在有些学龄前的孩子特别高。专家说,长个就像马拉松长跑,过早发力冲刺,将可能难以跑完全程而中途退出;孩子长得太高了,家长也要适当关注,因为有些孩子属于性腺提前发育,这样的孩子相当于“蹿个儿”早早地提前了,长得比别人早,但最终身高不高,出现“高小孩、矮大人”的情况。目前医疗机构可以根据孩子具体情况适当进行干预,尽量使孩子的最终身高接近理想。



资料片



专家简介

李坤霞,1999年毕业于青岛大学医学院,2003年在青岛大学医学院附属医院儿科进修三个月,2009年在上海市儿科研究所内分泌遗传代谢病研究室进修六个月,是中华儿科学会山东省儿科分会内分泌遗传代谢病学组委员,主攻小儿内分泌及遗传代谢性疾病,如矮小症、性早熟、甲状腺疾病、儿童1型糖尿病等。

出诊时间:周一上午、周六全天。

## 相关链接

## 宝宝成长有规律



什么时候会笑?

宝宝的社会性微笑会在长到6周时出现,12周时这种微笑会常见起来,等到宝宝6个月时,就会经常对熟悉的人微笑了。如果宝宝3个月还不会微笑,爸妈最好向儿科医生咨询一下。因为大多数宝宝在这个年龄段,都会对熟悉和喜欢的人或玩具露出微笑。

什么时候会对自己的名字有反应?

宝宝5个月时会对自己的名字有反应,在平时生活中,和宝宝多多说话,并重复他的名字会对他的理解有帮助。不久之后,他就能把他的名字和自己联系起来。当你叫他时,他就会把头转向你哦。

什么时候能够说话?

许多宝宝在12个月时能说1—2个词语,也有不少宝宝要到16—18个月时才说出第一个词。大部分宝宝在1岁时已经理解不少词的意思,他们懂得的要比会说的多。如果你的宝宝咿呀作语,模仿各种声音,其实他就是在回应你,表示他明白你的意思,说话之日指日可待了。

到多大时能让家里来的客人抱?

只要客人事先洗手,不要对着宝宝咳嗽和打喷嚏,就没什么问题。但注意不要让太多人抱宝宝太久,新生宝宝的免疫系统还没发育成熟,所以很容易受到细菌感染。当宝宝长到1—2个月时,就没必要对外面的细菌这么敏感和警惕了。

什么时候开始能够记事?

在2个月时,宝宝就能识别那些熟悉的面孔和声音,特别是天天能够见到的那些。新生宝宝一出生就能听出妈妈的声音,母乳喂养的宝宝1周后就能闻出妈妈的味道,这些可以说是宝宝记忆的开端。

3个月的宝宝能够再认1—6天前给他看过的书和新玩具;9个月的宝宝能够记得更细节的东西,比如他喜欢的玩具到底放在家中的什么地方,可以模仿一周前学到的东西;14—18个月时,宝宝能回忆更多;1岁的宝宝能够理解客体永存;2岁时,宝宝能有意识地回忆以前发生的事情。

## 废水排放最头疼,净水器真的“买得起用不起”?

大多数市民会碰到与天津市民林女士一样相似的经历:买了一台厨下式净水机,在使用几个月后发现水费一直居高不下。一次家里的下水道堵了,才发现净水机有一个排水管接在下水管道口,不停地流水,问了服务商才知道这是制取净水时所排的废水。这种产品在设计上存在着这么大的弊病,这是否符合标准?

经了解,反渗透净水机废水排量大、浪费自来水是一个行业通病,通常制取1吨净水,要排放掉6—8吨废水。作为消费者,既要喝洁净的净水,看到那么多水白白排进下水道,却又心痛无比。有没有不那么费水的净水机呢?

江苏正本净化节水科技实业有限公司出品的沁尔康牌净水机的节水技术为行业领先,很好地解决了这一技术难点。它将传统RO机的制水时的净废水比由1:3提升至3:1,即同样制取3吨

净水,传统RO机要排放9吨废水,而沁尔康微废水RO机只排放1吨废水,节水近90%。居民再也不用担心废水排放量大的问题,只产生少量的废水,享受净水机带来的安全和纯净感受。

制取同等数量的纯净水,通过滤芯的自来水总水量却减少了三分之二,沁尔康微废水净水机带来的第二大价值是更换滤芯的时间可至少延长1倍,滤芯消耗量减少一半,用户的使用成本也就降低了一半。

沁尔康连续多年专注净水技术研究,已成为行业真正的技术创新引领者,连续多年获得“净水行业十大品牌”、“净水行业高端品牌”、“中国探月工程指定产品”等荣誉,拥有近百项自主核心技术,突破了多个行业技术瓶颈。

据悉,国家标准委已经着手制订净水机的节水标准,相信不久的将来,净水还要节水的理念会成为经营者和消费者的共识!

