

春天， 一起来长个子

春天，小孩子新陈代谢旺盛，生长激素分泌增多，有利于长高。世界卫生组织一项报告指出，少年儿童的生长速度一年中最快的时间在3-5月，这3个月，身高增长是9-11月的两倍。其中5月增长最多，平均0.73厘米，10月少，为0.33厘米。

一个人的高矮，与遗传因素、营养状况、骨骼发育和激素水平有关，可以说，身高是“7分天注定，3分靠打拼”，那么在这个季节，怎么帮助小孩子长高呢？记者采访了浙大一院儿科主任梁黎教授、省中医院儿童生长发育专科董勤主任医师、浙大儿院副院长、内分泌科主任傅君芬教授。

记者 王真 通讯员 王蕊 王雪飞 于伟

身高不到125厘米 胡子却有1厘米长

10岁男孩半夜躲在被窝里玩手机 过多接触成人化内容导致性早熟

男孩子性早熟

大多是因为过多接受性刺激

从3月开始，到医院看长个子的孩子明显多起来。浙大一院儿科主任梁黎教授说，从儿童内分泌疾病的门诊来看，矮小、性早熟和肥胖都是家长非常关注的，特别是矮小，门诊中超过六成的患者中来看这个。

前几天，梁主任接诊了一个瘦小女孩，8岁，身高124厘米，眼睛大、脸小，有点像周迅。陪她来的爸爸奶奶说，孩子爸妈很忙，这孩子平时都他们管的。

“8岁女孩的标准身高是128.5厘米，你们孙女属于偏矮，体重也偏轻。”梁黎教授详细了解情况后说，这个小女孩主要是营养问题，骨龄属于正常，她除了甜的零食，只喜欢吃肉，鱼虾都不吃，属于营养不良性的矮小，只要改掉挑食爱吃零食的习惯，最终身高应该没问题。

省中医院的董勤主任医师在门诊时来了一个男孩，10岁，小学4年级，已经变声了，个子不到125厘米，胡子却有1厘米长了。

男孩子很害羞，一直躲在妈妈身后，问他什么，不愿意大声说。董医师让孩子拍了骨龄，看了骨龄片，董医师摇摇头，“估计很难大幅长高了，骨龄都闭合了。”

妈妈慌张起来，说孩子平时总是捧着手机，怎么说他也没用，有一次还发现他半夜躲在被窝里玩手机。经常看到他和同学聊微信，有一次手机落在厕所，她无意中一翻，发现里面有那种很成人的内容，裸女上打着马赛克。“当时，我还想儿子可能只是偶尔翻到这些，应该没事的。”

董医师叫他的男助手看一下男孩的小鸡鸡和睾丸，结果是阴毛长出，睾丸增大。

“你们儿子性早熟了。一般女孩子性早熟比较多，因为我们现在的环境中类雌激素类物质较多，包括饮食中也有，女孩子摄入雌激素，发育就会提前。而男孩子性早熟，大多和你们儿子一样，接触了过多成人的东西，手机里的图片、异性之间的交往，都会使男孩子受性刺激，产生性冲动，提早发育。”

董医师说，性早熟会使孩子的骨龄提前，生长潜力丢失，影响孩子的终身高。

根据卫生部制定的《性早熟诊疗指南》，男童在9岁前，女童在8岁前呈现第二性征，10岁前来月经，就可以定义为性早熟。第二性征发育比同龄人明显提前，家长就要小心了。



小学男生每次考年级第一

却因学习压力大影响了长个子

浙大儿院副院长傅君芬教授说，负面情绪也会影响孩子长高。

“门诊中常有这样的家长，每个月都来挂专家号，换着医生看，只问一个问题，怎么让孩子再长高一点？我们给孩子做各项检查，都好的，但是爸妈就是让孩子再长高一点。”

孩子的身高受先天和后天影响，如果爸妈身高偏矮，那孩子偏矮也是正常的，不能强求。如果家长总是把长高这件事挂在嘴上，没病也经常带着孩子上医院，那会给孩子造成压力，反而可能影响孩子发育。

“不停带孩子辗转看病，其实是父母自己心理有问题，父母放松了，孩子才有个宽松的环境成长，对他们的身心都有好处。”傅教授说，门诊中曾碰到有些孩子，本来个子长得好好的，一年七八厘米，忽然有一年，一点也没长，仔细问，要么是这一年参加奥数班，要么是爸妈闹离婚。“心理负担过大，影响孩子生长激素分泌，孩子也会长不高。”

一个月前，傅教授门诊中有一个小男孩，小学五年级，住在一所民办的住宿制学校。他从小是家里人的骄傲，每次期末考都是年级第一，连第二都很少。而且还很懂事很有礼貌，家里人说他说话像高中生，还会写很忧郁的诗。

“我儿子很要，不用和他说什么，他自己就很懂，每次有考试，他都会主动复习，从头到尾看一遍。周末回家也不放松，如果明天要考试，他会自己复习到晚上11点，我们叫他早点睡，他说不要影响他学习。”男孩的妈妈诉苦说。

后来，家人发现小男孩有些过于沉默，总是弓着背，个子似乎比同龄人要小一些，一直坐在第一排，就带他来医院内分泌科看看。傅教授让小男孩拍了骨龄片，避开小男孩，和他妈妈说，“骨龄有点早了，估计长高空间不大。”他妈妈一下子哭了，“我儿子这么优秀，怎么可能长不高？！”

这位妈妈后来单独来傅教授门诊说：“儿子像变了一个人，上课时总是走神，下课做作业马马虎虎，老师都来问发生了什么事情。我想和儿子好好谈谈，但他肯定接受不了自己长不高这个事情。”傅教授只能劝她好好开导孩子，压力大本身就影响长高，更不要因为身高而影响孩子以后的人生。

2-12岁孩子平均身高 可以这样推算

刚出生的新生儿:平均身高为50cm

0-6个月时:每月增长幅度为2.5cm

后半年:每月平均增长1.5cm

1岁时:达75cm,2岁时达85cm

2岁以后:平均每年增长5cm-7cm

2-12岁平均身高可以按以下公式推算:
身长(cm)=年龄×7+77

预测你孩子成人后的身高 可以用以下公式计算

男孩高(cm)=(父亲身高+母亲身高+13)÷2±5cm

女孩高(cm)=(父亲身高-13+母亲身高)÷2±5cm

女孩:终身高=月经初潮时身高/(0.9585+0.0178)