

# 你知道吗？春天是孩子的成长“黄金期”

立春之后，阳光明媚、气候宜人，万物开始生长，也是儿童生长发育的“黄金期”。如何把握好这个一年之中长高的最好时机，让孩子的身高在春季“突飞猛进”？家长又应当从哪些方面关注孩子的成长发育？2月13日，呼和浩特晚报记者就家长们关心的问题采访了呼和浩特市第一医院儿童保健科负责人、副主任医师甘燕子。



医护人员正在为一名生长发育期的男童检测身高

必须注意保持孩子良好的精神状态，不要训斥或吓唬孩子，也不要天天唠叨孩子长不高，这种心理暗示反而会让孩子背负很大的心理负担，导致精神紧张，影响生长发育。

## 提个醒：莫因“大意”耽误孩子身高

提到春季生长“黄金期”的注意事项，甘燕子医生提醒，3至5月是孩子长高旺季，若发现孩子在这个季节仍长得慢，家长需提高警惕，及时到儿保科生长发育门诊进行检查，以排除病理性问题，如营养素缺乏、营养不良、佝偻病、生长激素缺乏、甲状腺功能异常等。

此外，还要格外关注孩子的发育情况，警惕性早熟的出现。甘燕子医生介绍：“性早熟是指以性成熟表现提前出现为特征的发育异常。女孩8岁之前乳房开始发育，男孩9岁之前睾丸开始发育就是性早熟。一般而言，男孩子长到16岁，女孩子长到14岁，骨骺基本闭合。而性早熟意味着孩子的身体提前进入快速增长阶段，会造成孩子的骨骺提前闭合，进而影响孩子的最终身高。”

建议家长至少每半年给孩子进行一次精确的身高、体重测定，并仔细记录和保存数据，检测孩子生长发育情况。一旦出现性早熟的情况就需要到医院进行早期干预。



### 专家简介：

甘燕子，医学博士，呼和浩特市第一医院儿童保健科负责人、副主任医师，内蒙古自治区“新世纪321人才工程”人选。现任中国妇幼保健协会儿童脑科学与脑健康促进专业委员会委员，中国医师协会新生儿分会出生缺陷学组委员，中华医学会儿科学分会内分泌遗传代谢学组东蒙协作组委员，呼和浩特市变态反应医学会副主任委员。擅长儿童营养性疾病、儿童生长发育疾病（矮小、性早熟等）、儿童多动症、抽动症等疾病的诊治。

协会儿童脑科学与脑健康促进专业委员会委员，中国医师协会新生儿分会出生缺陷学组委员，中华医学会儿科学分会内分泌遗传代谢学组东蒙协作组委员，呼和浩特市变态反应医学会副主任委员。擅长儿童营养性疾病、儿童生长发育疾病（矮小、性早熟等）、儿童多动症、抽动症等疾病的诊治。

## 长高“三法宝”：运动、饮食、睡眠

虽然身高潜力多由遗传决定，但爸妈都矮，就注定孩子身高输在起跑线了吗？甘燕子医生介绍，孩子长得高不高，遗传绝对是关键因素，但却不是唯一因素，促进孩子身高发育的方法还是有的，就是要把握好长高的“三法宝”，运动、饮食、睡眠。尤其是在春季生长“黄金期”，更要注意。

饮食方面要保证营养均衡，做到荤素搭配，摄入充足的蛋白质、维生素。应注意培养孩子良好的饮食习惯，如饮食规律，不挑食、不偏食，不随便吃零食，不暴饮暴食等。

运动方面也要有所选择，如跳绳、篮球、摸高等运动都有助于儿童生长，可以根据孩子的兴趣爱好和身体条件选择适宜的运动方式。一般来说，每天至少要有20至40分钟的有效运动时间，能够增进食欲、促进睡眠、给予骨骼一定程度纵向压力的运动对长高有益。

睡眠是保证儿童生长发育、促进长高的“营养要素”。正常情况下，生长激素的分泌有其特定的规律，即在入眠后45至90分钟开始分泌生长激素，而22时至次日凌晨1时为生长激素分泌的高峰期。因此，为了促进身高的增长，在保证孩子有充足的睡眠时间的同时，还要保证孩子在22时前入睡。

此外，心情也会影响孩子长高。因此，家长

## 孩子矮不矮，到底咋判断？

2月13日上午，在呼和浩特市第一医院儿童保健科，带着孩子前来就诊、咨询身高问题的家长络绎不绝。“我女儿马上12岁了，已经进入青春期，但是身高却并不理想，跟同龄孩子相比一直都算是矮小的，不知道我家孩子是生长速度缓慢还是‘晚长’，有没有提前干预的必要？”谈及女儿的身高问题，市民王女士显得十分焦虑。

“在医学上，判断孩子是否矮小有明确的标准：同性别同一个月出生的100个孩子，按从低到高排列，前3个孩子就是矮小。”甘燕子医生介绍，“一般而言，生长速率在3岁以前低于7cm/年、3岁至青春期前低于5cm/年、青春期低于6cm/年者为生长缓慢，就应引起重视及时带孩子到正规医院做相关检查。”

甘燕子医生介绍，老人口中常说的“晚长”，的确也是存在的。这主要是指青春期发育延迟的孩子，到了青春期，同龄人身高陡增而自己因青春期延迟，才会显得身材矮小。如果孩子骨龄落后，遗传身高不低，且生长激素水平正常，则可能为“晚长”或体质性青春期延迟；如果骨龄与孩子年龄相匹配，则提示孩子不属于晚长，具体情况需要通过综合评估来判断。

## 预防脂肪肝记住“三字经”

对于轻度脂肪肝且没有合并其他代谢异常的患者，南京市中西医结合医院肝病门诊孙刚主任建议可以先进行中医治疗、饮食调整和运动干预等。预防脂肪肝大家可以记住这个“三字经”：

**1.八分饱** 要控制饮食，一日三餐，吃饭八成饱。

**2.少熬夜** 中医认为，“人卧则血归肝”，23时到次日凌晨3时是肝发挥其藏血、解毒作用的最佳阶段，所以养肝务必要在23时前睡觉，最好能

在22时30分左右就入睡，这样23时正处于深度睡眠状态，有利于血液回肝解毒。

**3.勤锻炼** 尽可能挤点时间进行有氧运动，不要剧烈运动，以微微出汗且无不适感为宜。

**4.远烟酒** 有慢性肝病者一定要戒酒。同样，吸烟不仅可以增加慢性肝病患者肝组织的炎症程度，加快肝纤维化进程，影响治疗效果，而且还会加重酒精对肝脏的致病影响，促进肝硬化患者失代偿的发生。

**5.控体重** 脂肪肝的形成与肥胖密切相关，肥胖患者一定要按医嘱科学减肥。

**6.畅情志** 中医养生学认为“肝喜调达而恶抑郁”。所谓调达，就是指肝喜欢不受约束，不喜欢受压抑。肝脏在春季时功能更活跃，引导气血从里向外调动，排泄体内的浑浊之气。心情阴郁或是急躁易怒引发肝脏气血瘀滞不畅，反之，心情舒畅、心态平和，则有利于肝气正常生发和调节。（据《家庭医生报》杨璞）