

近日,一位妈妈为让女儿长高,每天逼其跳绳3000个的消息引来了不少人的关注。“我的娃怎么不长呢?”这个问题一直困扰着很多妈妈。听说跳绳能激发潜能促进长个,每天3000个,结果没有惊喜,只有意外——孩子得了胫骨结节骨骺炎;据说5月份是孩子长个子的关键时期,妈妈们早早备好了各种营养食品,结果高度没增长,体重却长了不少;吃虾、喝牛奶能补钙是多多益善,甚至有的家长给孩子打生长素,结果……那么,在让孩子长高这件事上,家长到底该做些什么呢?下面我们一起来听听家长和专家的建议。

怎么让孩子科学长高?



张女士 文化公司职员 女儿9岁

运动一定不能过量,要根据孩子的承受程度

作为孩子的母亲,在孩子成长的每个阶段都费心费力。孩子在健康成长过程中,对母亲来说,最担心的就是孩子的身高问题。我和孩子的爸爸个子都不高,尤其是我,作为一个母亲,只有1米5的身高是我一辈子最遗憾的事,而孩子的爸爸也不到1米7,所以在孩子的成长期,我就特别关注孩子的身高。

我做过很多这方面的医学咨询,也

向身边孩子长得高的父母请教经验,总结起来,首先是得加强孩子的营养,让孩子保持全面均衡的营养。从很小,我就培养孩子养成不挑食的习惯,每天在准备全家的饭食时,我会按照主食、豆类、肉类、蔬菜、水果准备,尤其注意高蛋白肉类,像鱼、牛肉、鸡肉等的摄入。此外,每天让孩子保证吃1个煮鸡蛋,喝一瓶牛奶,孩子成长得很好,这让我们

很欣慰。

另一方面就是让孩子加强运动,平时我们全家都喜欢体育活动,我和孩子的爸爸都喜欢游泳,跑步,打球,爬山,孩子也经常跟着我们出去活动。不过由于孩子年纪比较小,害怕过量运动对孩子造成运动损伤,所以我叮嘱孩子,运动一定不能过量,要根据自己的承受程度,千万不要强迫自己坚持。

让我开心的是,9岁的女儿,身高已经有1米51了,比我还高一点,按照目前的生长状态,只要我们继续努力,孩子身高1.6米以上应该问题不大。

对于孩子的身高,家长可以努力,但是一定要按照科学的方法,不要盲目,给孩子造成不可逆的伤害,让孩子遗憾终生,也让家长后悔一生,凡事一定要把握好“度”。

王女士 档案管理员 女儿13岁

不迷信增高“神药”,保持理性的头脑

我并不迷信什么跳绳、打篮球能长高个的理论,我认为只要是适当运动,都能帮助孩子长高。说到帮助孩子长高,家长们一定要有一个正确的认识观,有时孩子长不高这事还真不能怪孩子,其中基因因素占的比重还是很大的。一般来说,家长长的高,孩子的身高都不会太矮。如果这时候孩子长得不高,家长就需要考虑是不是营养不良,还有就是孩子早长和晚长的事。

帮助孩子长高,家长应该提前做好“备课”:每个孩子身高停止生长的年龄是不一样的,有的孩子能长到十七八岁,有的孩子十五岁就不长了。但是所有孩子身高停止生长的骨龄相同。一般情况下,男孩子长到骨龄16岁,女孩子长到骨龄14岁,身高基本就停止生长了。所以,家长们一定要把握住孩子生长的黄金期,在正确的时间里给孩子准备好充足的“粮草”。

此外,值得家长注意的是个别孩子也会出现晚长的情况。正常情况下,骨龄与实际年龄的差别应在 ± 1 岁之间,若骨龄比生活年龄大1岁以上,为“早长”,反之为“晚长”。如果孩子明显比同龄人矮,或者比同龄人高出很多,家长应带孩子到正规医疗机构看看。

家长及早发现孩子矮小,定期测量身高很重要。一般两岁以后,如孩子每年的生长速度小于5厘米,青春期每年

生长速度小于6厘米,就值得家长注意。

最后,提醒家长们的是,在孩子长高这件事上,大家一定要冷静,切不可迷失正常的判断,从而给孩子带来身心的伤害。像三无商场上卖的“神药”增高不靠谱,有些家长不管花费多少,也会买好多的营养保健品给孩子试一试,一定要慎重。营养品要科学、合理、有选择、有针对性的应用,还应咨询医学专家的建议。

石先生 建筑设计师 儿子15岁

营养跟得上+合理运动,帮助孩子纵向发展

关于孩子长高这件事我倒是没有太着急,吃饭的事一直都是孩子他妈在操办,我只叮嘱他妈一点:每天要给孩子准备充足的营养,每天都要有牛奶、牛肉、蛋、鸡肉、虾等高蛋白质的食物,每周至少吃一次鱼肉,孩子现在正是长身体的时候,如果因为营养跟不上,导致孩子长不高,那将是一件很遗憾的事情。此外,像春天一般是万物生发的季

节,对孩子来说也是生长季,家长们一定要抓住这个长高季。

现在物质条件好了,家长们还要注意营养过剩的问题,我家孩子就这样,平时我就喜欢看孩子吃饭,总是叮嘱孩子多吃点,做饭也是净挑孩子喜欢吃的菜品,结果直接导致孩子成为一枚“小胖墩”。我一看这样下去可不行,于是,我就带着孩子踢足球、打篮球增加运动

量,结果过了一段时间欣喜地发现,小伙子成功变“横向发展”为“纵向发展”。

有时,孩子身高体重增长过快,家长也不能掉以轻心,警惕“性早熟”。食欲突然变好,身高体重增长加速。大多数孩子进入青春期后因代谢加快,会出现食欲变好的情况,但如果孩子身高和体重的增长速度明显比之前快了,衣服裤子很快变小变短了,就要警惕。

父母不高,孩子小学阶段长得比较高。这种情况也可能是提前发育,等别的孩子进入发育期开始长个时,他却“长不动”了。这种情况要警惕,等发现孩子不再长高时,已错过最佳干预期。

在孩子成长的路上,家长是引导人,孩子从什么都不会做的婴儿到成人,这其中会遇到很多问题,孩子成长的同时,家长也需要成熟起来。

首都体育学院武术与表演学院副教授 张长念博士

综合平衡适量运动有助于增高

长高主要受遗传影响,大概占到60-70%,但也有自身努力的空间,家长可以帮助孩子管理好饮食、睡眠、运动、情绪等方面,但如果过于急切,采取不够科学的方法,比如打生长素之类,安全性没有保障,甚至适得其反。

在饮食上,要让孩子吃好吃好,不是吃饱吃撑,那只能导致长胖,要注重膳食营养均衡配备。牛奶每天坚持喝,如果孩子对某种牛奶不消化、不喜欢,可以更换口味,但一定要摄取足够的奶类,不能喜欢才喝。

作息要有规律,孩子每天睡眠不低于9小时,节假日也不要打破。家长应该以身作则,不要纵容孩子或带着孩子一起睡懒觉。晚上即使睡不着,也要躺在床上休息,万一打乱作息就

形成不了规律。

很多家长会忽略孩子的情绪这一点,以为孩子没想法,没有压力,实际上他们有情绪,生理会受心理影响。如果情绪低落会吃不下东西,影响对营养的摄取,不利于身体发育。

运动的好处毋庸置疑,运动量大了,孩子会感觉饥饿,想吃饭,补充睡眠,还能情绪高涨,对生长发育的效果非常显著。运动不是只要开展就管用,不能完全撒开。目前对长高有帮助的项目,包括跳跃类、拉伸类等,比如打篮球、跳绳、引体向上,都可以让骨骼肌肉得到活动,刺激生长;还有全面化发展的运动,包括游泳、武术等项目,可以主动伸展全身,不让单一因素制约生长发育,不会导致

身体不协调。

选择好锻炼项目后要注意几点:

第一,家长以身作则,不能自己不运动只盯着孩子,或是自己身材超标也不管理,这样往往适得其反,因为孩子最容易受到家长的示范影响,如果家长那样做会导致孩子对锻炼产生排斥态度。

第二,保持强烈的兴趣,持之以恒。每周安排专门的运动时间,不用非去专门的体育场馆,应该让运动生活化,这样才能坚持锻炼的习惯。

第三,运动尺度要科学、安全、适量,不能要求动作必须达到专业高度,做到一定的规范即可,不能过量。很多妈妈规定了孩子的运动数量,其实在孩子累了时可以稍加鼓励,如果

孩子还是不想做就到此为止,下次再练,循序渐进。在孩子运动时,家长要在一旁全神贯注地看护,不能玩手机、聊天,那样容易分心,万一出现意外状况会来不及救助。

第四,运动应多样化、趣味化,不能把太枯燥的运动反复进行,因为孩子好奇心大,喜欢尝试新鲜事物,家长要鼓励他们多尝试不同项目,全面发展。比如单杠可以开发攀爬等多种玩法,增加趣味性,这样孩子才能坚持下去。

第五,到户外运动。多到阳光下玩耍、锻炼,亲近大自然,呼吸新鲜空气,吸收营养,有利于孩子的成长。

本报记者 任洁 余翠平 杨琳琳