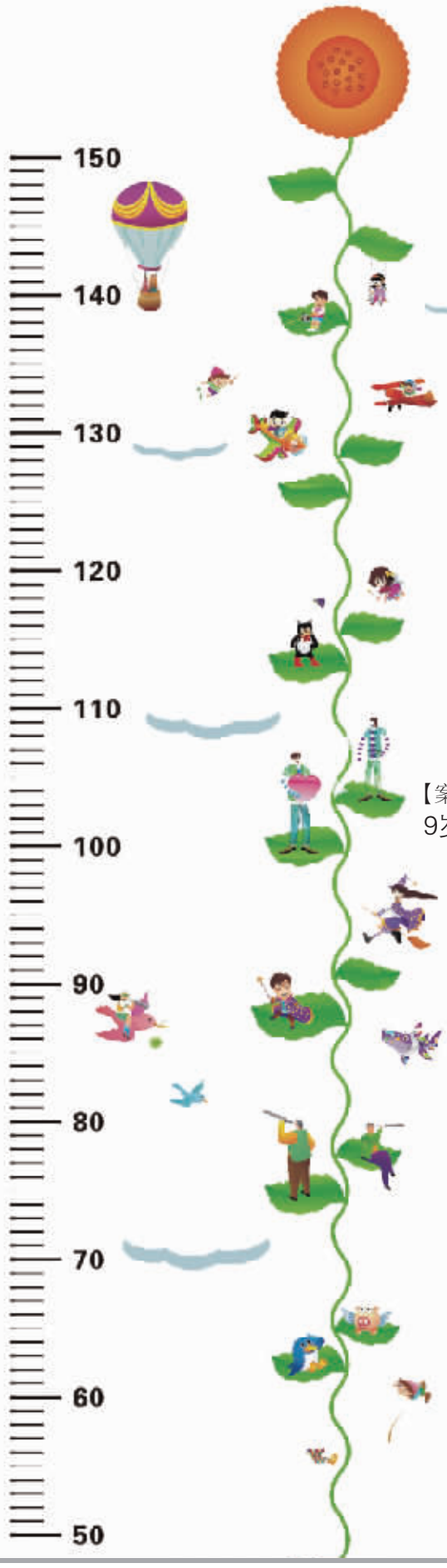
“湖南孩子越长越矮了！”2011年底，湖南省发布第三次国民体质监测报告，与2005年第二次国民体质监测相比，幼儿组身高整体水平略呈下降趋势。这个结果引发持续热议：怎样判断孩子的身高是否矮小？哪些生活误区容易影响孩子身高？3月1日，长沙贝诺医院院长叶义言教授结合案例，给家长提供了不少科学建议。

孩子长得矮不可怕
专家提醒重视心理矮小症
爱是一流的增高剂



【案例】A

多多11岁，身高似8岁孩子

家住醴陵的男孩多多（化名），今年11岁，身高却仅1米32，只有正常8岁孩子那么高。多多妈妈说，在过去的十几年里，多多很少做体检，她也不知道孩子多高才算正常？

【微点评】

2岁到青春期 每年5厘米是个坎

像多多这样矮小的孩子，家长应提前警惕。从孩子2岁到青春期（女孩的青春期平均是从11岁开始，男孩是13岁），这一段是稳定的生长期，此时孩子的生长速度每年应在5厘米-7厘米。如果孩子在这期间一年长高低于5厘米，家长就要注意了。现在，只要不是一些实质性的疾病引起的个子矮小，都可通过检测骨龄等方法调整。孩子从4-6岁开始，可每半年或一年观测儿童的身高体重。

【案例】B

17岁小涛错过长高机会

小涛10岁时，身高只有130厘米，小涛妈妈想带他去检查，小涛爸爸却不以为意：“我们这么高，儿子能矮得了吗？男孩子都有‘后劲’，再过一两年，就开始猛长个子了。”转眼到了17岁，小涛还只有162厘米。爸妈赶紧带着孩子去相关机构检查。这才知道，小涛的“成长板”已闭合，身高没有成长的空间了。

【微点评】

“后长”害人 家长应主动监测

这种观念“太害人”。后长的表现很难确定，一年不长，第二年难以赶上。经常有这样的家长，抱着孩子会后长的心态，直到孩子进入青春期，不长了，气得在我面前哭。不管是不是抱有这种心态，都应该在行动上表现得更为主动。治疗矮小身材的最佳时期是2岁至13岁。

【微话题】

身为父母的你，是否经常关心孩子的身高？你对孩子的身高有什么样的疑惑？如果你有烦恼或疑问，请加入 QQ 群 1:122134437 或 QQ群2:2128976，将有专家为您详细解答。

【案例】C

9岁平平只长腰围不长个儿

平平（化名），今年9岁，身高只有125cm，体重却达到了60kg。原来平平自7岁起，就不怎么喝白开水，只爱喝可乐。爸妈的工作比较忙，平平有时中午就吃肯德基、麦当劳，几年下来，体重严重超标。

【微点评】

少吃垃圾食品
不是吃得越饱越好

现在市面上充斥着大量的垃圾食品，如油炸食品、罐头类食品、甜饮料等，对孩子的生长发育影响不可小觑。

家长不要以为孩子吃得越饱越好，人在适当饥饿的状态下，脑垂体会分泌更多的生长激素，刺激儿童骨骼生长。每顿饭给孩子八分饱的量就够了。12岁以下的孩子，最好在晚上9点前睡觉，80%的生长激素是在21时至23时的睡眠时间分泌的。

【案例】D

小阳长得慢，也不爱理人

父母离婚后，小阳（化名）一直跟着妈妈。从前年开始，妈妈感觉小阳长得特别慢，性格很内向，不爱搭理人，给他买营养品、补钙，都没效果。后来做骨龄测试显示，12岁的小阳骨龄只有10岁，远远滞后于他的实际年龄。检查后发现，小阳身材矮小极有可能是心理原因造成的。

【微点评】

当心孩子患上
“心理性矮小症”

这是典型的“心理性矮小症”，因为缺乏父母的关爱，或精神上受到压抑，孩子在生长发育方面产生障碍而出现矮小症。我国每年大概有2%的孩子患有这种病症，特别是留守儿童，因为家人没重视，治疗的人并不多。这样的孩子并不需要马上用药，可通过心理辅导、父母的关爱和适当的运动调节，家庭关爱是一流的“增高剂”。

■文 符聪

长沙贝诺医院
BEIRO (CHANGSHA) HOSPITAL
综合解决生长发育问题的专家

★长沙市城镇职工、居民医保定点医院
★中国儿童骨龄评分法原创医院
★湖南省首家儿童生长发育研究所
★卫生部“十年百项”技术医院
★我国儿童生长学领域首家医院
★无假日医院

想长高 找贝诺

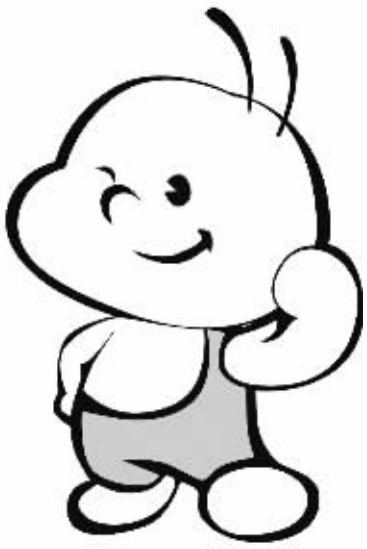
贝诺生长发育-体检之旅浓情启动……

每日前10名预约者 全免

活动时间：
即日起—4月30日止

体检项目	体格检查	生长检查	发育检查	骨龄检测	健康档案
体检内容	全身体检	身高、体重、体重指数、头围	第二性征，营养水平	骨龄照片、评定、分析	专家评估，建立个性健康档案
体检意义	对孩子健康状况进行初步评估	评估生长情况	评估发育情况	分析判断儿童生长发育状况	动态掌握健康状态

● 所有项目费用全免（含挂号费），当天当次有效 ● 务必提前预约体检 ● 此活动不与我院儿科其他优惠活动同时进行
（本活动最终解释权归长沙贝诺医院所有）



咨询预约热线：
0731-84811999、4000-848-119
网址：www.beiro.com.cn 医院地址：长沙市体育馆路2号（烈士公园西门斜对面）