

担心孩子长不高？ 抓住长高黄金干预期

每次带孩子去小区玩，总能听到家长们凑在一起聊身高，谁家孩子蹿了一大截，谁家孩子比同龄娃矮了半头，说起来满是焦虑。不少家长觉得孩子的身高主要是遗传说了算，其实，身高增长有明确的黄金干预期，一旦错过再想追，难度可就大了，下面就和大家聊聊孩子长高的那些事。

黄金干预期到底是哪几年

很多家长以为青春期是孩子长高的唯一关键期，其实不然。孩子的身高增长有两个快速期，第一个是婴儿期，即出生到1岁，这一年孩子能长25厘米左右，是长得最快的时候；第二个就是学龄期到青春期前，大概是3~10岁，这个阶段每年能稳定长5~7厘米，也是干预身高的黄金时期。等青春期发育启动，骨龄快速闭合，留给身高增长的空间就很有限了，一般女孩来月经、男孩变声后，可能只有5~10厘米的增长空间，想再拔高就难了。

家长平时要多关注孩子的身高变化，如果连续两年每年长高不足5厘米，或明显比同龄孩子矮半个头，就说明可能存在生长发育迟缓，得及时干预，别抱着“再等等”的心态拖延。

影响长高的几个坏习惯

首先就是熬夜，生长激素分泌的高峰期是晚上10点到凌晨

2点，如果11点还没睡着，生长激素分泌就会减少，长期熬夜，身高自然受影响。

其次是挑食偏食，钙、蛋白质、维生素D都是孩子长高的必备营养，可很多孩子只爱吃肉，不爱吃蔬菜，或偏爱零食，不爱吃主食，时间久了就会营养不均衡，影响孩子长个。

另外，很多孩子不爱运动，整天坐着玩手机、看电视，缺乏弹跳、拉伸类运动，骨骼得不到刺激，生长速度也会变慢。

如何抓住黄金长高期

想要孩子长高，不用盲目补营养品，做好这几件事就够了。饮食上不用大补特补，关键是均衡搭配，每天保证一杯牛奶、一个鸡蛋，适量吃瘦肉、鱼虾补充蛋白质，多吃蔬菜和粗粮，补充维生素和膳食纤维，少吃高油高糖的零食和饮料，避免孩子长胖，肥胖也会影响生长激素分泌。

运动方面，多让孩子做纵向运动，如跳绳、摸高、打篮



球、游泳等，这些运动能刺激骨骼生长板，促进身高增长，每天保证30分钟以上的运动时间，不用强度太大，坚持下去就能看到效果。

另外，要让孩子保持愉快的心情，长期焦虑、压力大，也会抑制生长激素分泌，家长别总拿身高批评孩子，多鼓励、少施压，让孩子在轻松的环境里成长。

孩子的身高不仅关乎形象，也会影响他们的自信心，家长虽不用过度焦虑，但也不能掉以轻心。如果孩子的身高明显落后，可以去医院测测骨龄，骨龄能准确反映生长发育情况，医生会根据骨龄和身高，给出针对性的干预建议。身高干预越早越好，抓住3~10岁这个黄金干预期，是帮孩子追赶身高的最佳时机。

醴陵市妇幼保健计划生育服务中心 张卫红

小儿积食辨分明 居家调护有良方

孩子夜间辗转不安、口臭腹胀、纳差厌食，多为小儿积食所致。中医经典《黄帝内经》讲“胃不和则卧不安”，精准阐明了积食与睡眠不佳的关联。小儿脏腑娇嫩、脾常不足，饮食过量杂乱、嗜食肥甘，均易损伤脾胃，食滞中焦。积食久积不调，会引发孩子挑食消瘦、抵抗力下降、反复呼吸道感染、生长滞后，居家调护对小儿脾胃养护尤为关键。

小儿积食的典型信号

家长可通过简单的“四看”，快速辨别，及时干预。

一看口气：积食脾胃运化失常，胃气上逆，晨起酸腐馊味口臭，是食积内热典型信号。

二看腹部：食积阻滞胃肠气机，腹胀，轻拍空响，伴腹胀隐痛、大便干结或酸臭溏稀。

三看睡眠：胃肠积滞，气机壅塞，多见夜间翻身频繁、磨牙盗汗、喜趴睡、反复蹬被。

四看舌苔：健康小儿舌苔薄白均匀，积食患儿舌苔白厚或黄厚腻，是脾胃失调体征。

长期积食孩子还会出现手足心热、唇红、眼屎增多、精神偏弱、食欲减退等表现，需及时干预调理。

积食辨分明 调理各不同

积食不可一概消食，分清证型才能不伤脾胃。

1. 食积化热型 多见于爱吃零食、荤食的孩子，表现为口臭浓烈、舌苔黄厚、手足心热、便干烦躁。调护以清热导滞、消积和胃为主，可饮白萝卜水清热消积，配合推拿手法“清天河水”，清泻中焦积热，改善积热不适。

2. 脾虚夹积型 多见于反复积食、体质偏弱儿童，属虚实夹杂，表现为面色萎黄、神疲纳差、腹胀柔软、大便稀溏（夹未消化食物）、多食易积。调护重在健脾助运、固本消积，切忌过度攻下，日常可多食山药小米粥益气健脾，配合推拿手法“补脾经”，增强脾胃运化功能，减少积食复发。

3. 食积停滞型 多见于由暴饮暴食、睡前加餐、饮食不节导致，调护以消食和胃、安神助眠为主，可饮山楂麦芽水消积，配合顺时针摩腹，疏利胃肠气机，改善积食引发的睡眠紊乱。

中医居家调护妙招

1. 小儿推拿

顺时针摩腹：以脐为中心轻柔摩腹3~5分钟，早晚各一次，行气消胀、通腑消积。

捏脊：自尾椎沿脊柱向上捏至大椎，反复3~5遍，调和脏腑、益气健脾，改善体虚反复积食。

揉板门：按揉手掌大鱼际2~3分钟，健脾和胃、助运消食，缓解小儿食欲不振。

推拿宜在两餐之间、患儿安静时进行，过饥、过饱、哭闹时不宜实施。

2. 食疗

食疗是日常温和的调护方式。米面积滞喝炒麦芽水，肉食积滞饮山楂水；大龄儿童可少量服用鸡内金粉、蒸山药健脾。积食期饮食清淡，忌甜腻生冷，少量多餐，不强迫进食。

3. 日常调养

古训“若要小儿安，三分饥与寒”。每餐七分饱，不迫喂哄喂，睡前一小时停止进食。每日晨起观察口气舌苔，及时调整饮食，荤素搭配清淡为主。多带孩子户外活动，推动脾胃运化，减少积食复发。

耒阳市中医医院 蒋丽梅

看懂腹泻轻重信号，掌握居家护理要点

6个月至3岁的孩子免疫力尚未发育完善，是轮状病毒感染的高发人群。很多家长面对宝宝腹泻、呕吐、发热时十分慌乱，要么过度焦虑频繁跑医院，要么轻视症状在家硬扛，结果导致脱水、电解质紊乱。轮状病毒感染引起的腹泻属于自限性疾病，多数患儿无需特殊治疗，但要掌握科学的居家护理方法，学会辨别病情轻重。

很多家长存在认知误区，认为宝宝腹泻都是受凉、积食或普通消化不良引起，常常忽略了轮状病毒感染的可能。和普通腹泻相比，轮状病毒腹泻有着非常典型的发病特点：发病急，常伴随突发低热或高热、频繁呕吐，初期容易被误以为是肠胃感冒。大便多为稀水样、蛋花汤样，无腥臭味、无脓血，排便次数明显增多，一天可达数次甚至十余次。普通腹泻大多调理两三天即可好转，而轮状病毒引起的腹泻通常会持续7天左右，呕吐多集中在前两天，腹泻会持续加重，易导致脱水。

科学规范的居家护理是感染轮状病毒患儿康复的核心，

主要围绕防脱水、护肠道、调饮食、防红臀四大核心展开。

首要任务是预防脱水、补充电解质，这是整个护理过程的重中之重。只要孩子能喝水，就应该在每次稀便后补充一定量的口服补液盐，直到腹泻停止。这是目前公认最安全、最有效的防脱水方式，远优于白开水、糖水、米汤。

其次是饮食护理，坚持“清淡喂养、少食多餐、不盲目禁食”的原则。母乳喂养的宝宝可以正常母乳，母乳中的抗体能帮助宝宝抵抗病毒、修复肠道；奶粉喂养的宝宝可适当稀释奶粉，减轻肠胃负担。轻症患儿无需转奶，正常冲泡饮用即可，腹泻严重者可暂更换无乳糖奶粉，缓解肠道乳糖不耐受，等大便恢复正常后，循序渐进转回普通奶粉，不要突然换奶、停奶。已加辅食的宝宝，应暂停高蛋白、油腻、甜食、生冷水果、粗纤维蔬菜，如鸡蛋、肉类、蛋糕、香蕉、火龙果、青菜等，日常以软烂白粥、烂面条、小米汤、米粉为主，少食多餐，减轻肠胃负

担，等腹泻完全停止，再慢慢恢复正常辅食。

同时要加强对肛周皮肤护理。轮状腹泻大便次数多、水样便酸性强，极易腐蚀宝宝娇嫩肛周皮肤，短短一天就会出现严重红臀、破皮、溃烂，家长一定要精细护理。每次排便后，立刻用温水从前向后冲洗屁屁，不要用干纸巾反复摩擦，避免磨损皮肤。冲洗干净后，用柔软棉柔巾轻轻按压吸干水分，之后敞开屁屁通风晾干，保证皮肤完全干燥，再涂护臀膏、氧化锌软膏，形成保护膜，隔绝粪便刺激。

此外，生病期间要让宝宝多休息，不要强行逗玩、过度活动。居家环境安静舒适，减少外界刺激，保证充足睡眠，睡觉时给宝宝穿护肚围，防止腹部受凉。低热无需刻意退热，优先物理降温，减少衣物，保持室内通风，避免捂汗退热，当体温超过38.5℃时，可严格按照月龄、体重服用儿童专用退烧药。

长沙医学院附属第一医院 何金霞