

破解身高焦虑 四大妙招助力儿童长高

不少家长看到孩子身高落后同龄人，长期坐在教室第一排，就十分焦虑，甚至担心孩子患上矮小症。然而，判断儿童是否患有矮小症不能仅凭身高是否达标，医学上有标准的诊断依据。医学上定义的矮小症，是指儿童身高低于同种族、同年龄、同性别健康儿童平均身高2个标准差，或处于同龄第3百分位，即一百名同龄儿童中身高倒数前三名，可诊断为临床矮小儿童。

儿童身高受先天、后天双重因素影响，其中，遗传占七成，后天因素占三成，这是家长可主动干预的关键因素。做好后天养护，能弥补遗传不足，充分激发生长潜力，本文将结合临床，从饮食、运动、睡眠、情绪四个方面为大家讲解科学长高的相关知识，抓住生长关键期，助力孩子健康成长。

科学膳食，筑牢长高营养根基

营养是骨骼发育最核心的物质支撑，营养失衡是影响身高增长的首要原因。挑食偏食、饮食单一、盲目进补等，都会直接干扰生长发育节奏，家长需遵循科学膳食准则，为长高补足养分。

首先要补充足量优质蛋白。蛋白质是骨骼、肌肉、人体细胞合成的核心原料，是长高第一营养素。日常三餐要常态化搭配牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品，学龄前儿童每日需保证1枚鸡蛋、300毫升左右乳制品；学龄期孩子乳制品可提升至300~500毫升，搭配鸡胸肉、淡水鱼等，满足生长所需蛋白供给。

其次要保持膳食均衡多元。合理搭配杂粮谷物、新鲜果蔬、原味坚果，全面摄入碳水、维生素、膳食纤维与各类矿物质，杜绝长期单一饮食，避免营养缺口阻碍生长发育。

第三，精准补充钙与维生素D。钙是搭建骨骼的核心原料，决定骨骼发育质量；维生素D可促进钙质吸收，二者相辅相成、缺一不可，是骨骼生长刚需营养素。日常可通过奶、豆制品补钙，依靠日晒、天然食物补充维生素D。

第四，避开各类饮食误区。严格限制高糖零食、碳酸饮料，少吃油炸、高脂膨化食品，切勿盲目跟风购买各类增高滋补保健品，拒绝暴饮暴食。市面上多数助长保健品含有激素，易诱发儿童性早熟，造成骨骺线提前闭合，大幅缩短生长周期，最终影响成年身高。

适度运动，激活骨骼生长活力

规律运动是最安全、低成本的助长方式。适度锻炼能刺激骨骺

软骨增殖，增强骨骺韧性，加速全身血液循环，促进生长激素分泌，为身高增长提供动力。但运动并非强度越高、时间越久效果越好，超负荷剧烈运动容易损伤关节骨骼，反而会阻碍长高，家长要依据孩子的年龄，制定适配的运动计划。

分龄规划运动方案。2~5岁低龄幼儿以趣味户外活动为主，重在培养运动习惯，每日累计活动不少于3小时，其中户外日照活动不低于2小时，可选则攀爬、趣味跑跳、亲子球类小游戏；6~17岁青少年处于身高发育黄金阶段，每天应坚持1小时以上中轻度有氧运动，持续刺激生长机能。

优选纵向拉伸类助长运动。跳绳、摸高跳、篮球、排球、羽毛球、游泳、引体向上等纵向弹跳、肢体拉伸项目，对骨骼纵向生长刺激效果最优。运动以微微出汗、心率小幅上升、无肌肉关节酸痛为宜，核心在于长期规律坚持。

优先选择户外日照锻炼。尽量安排白天户外运动，阳光可促进人体自主合成维生素D，提升钙吸收效率，助长效果远优于室内运动。

规避损伤骨骼的运动。禁止举重、大重量负重训练、超长距离长跑等压迫骨骼的项目，这类运动会抑制骨骼纵向发育，挤压骨骼生长空间，不利于身高增长。

规律睡眠，抓住生长激素分泌峰值

孩子长高主要依赖生长激素，而生长激素只有在深度睡眠时才能迎来分泌高峰，清醒状态下的分泌量微乎其微。生长激素有两大分泌黄金时段——夜间22点至次日凌晨1点、清晨5~7点，因此，想要儿童长高，早睡、睡深、睡足是基础前提。

建立固定作息。家长应制定规律的作息时间表，督促孩子每晚9点前上床，保证在生长激素分泌高峰时段进入深睡眠，充分发挥睡眠助长作用。

打造舒适的睡眠环境。卧室应安静、遮光、温湿度适宜，减少灯光、噪音干扰，帮助孩子快速入睡、维持完整深睡眠周期，保障生长激素平稳足量分泌。

纠正不良睡眠习惯。不熬夜，睡前不玩手机、平板等电子产品，不大量饮水，避免夜间频繁起夜打断深度睡眠，影响生长激素分泌。

良好情绪，守护身心同步成长

大多数家长容易忽略负面情绪对儿童身高的影响。殊不知，长期焦虑压抑、紧张烦躁等负面情绪，会直接干扰生长激素的分泌，影响生长速度，严重时可诱发情绪性矮小。平稳愉悦的心态，是助力儿童长高不可忽视的一环。

营造温和包容的家庭氛围。家庭成员间减少争吵，日常不要随意指责、打骂孩子，杜绝拿身高、成绩与同龄人盲目比较，多陪伴、多鼓励、多接纳，让孩子拥有安全感与自信心，维持内分泌稳定，为身高发育筑牢身心基础。

及时疏导负面情绪。孩子出现委屈、胆怯、烦躁、厌学等情绪时，不要呵斥冷处理，更不要强迫压抑情绪。耐心倾听孩子内心想法，共情安抚，及时疏导心理压力，避免长期负面情绪影响生长发育。

摒弃高压育儿模式。减少过度施压、严苛管控、言语冷暴力等教育方式，防止孩子长期处于恐惧紧绷状态，以免内分泌紊乱抑制生长激素分泌，兼顾身高发育与心理健康。

郴州市妇幼保健院 龙向京

小儿积食的 中医食疗调理方案

儿童脾胃脏腑娇嫩、运化功能尚未成熟，饮食不节、暴饮暴食、嗜食生冷油腻或零食过量，都会加重脾胃负担，造成食物停滞中焦，引发小儿积食。长期积食会阻碍气血化生，引起食欲差、面色萎黄、睡眠不安。中医调理小儿积食以居家护理和对症食疗为主，从根源改善积食体质，安全无刺激。

小儿积食的常见证型

小儿积食症状表现不一，中医将其分为乳食积滞、脾虚积食、食积化热三大证型。

乳食积滞常见于婴幼儿，多由喂养过量、辅食添加不当所致，典型症状为腹胀、频繁嗳气、口气酸腐，常伴有吐奶、辅食不消化，大便酸臭且夹杂奶瓣、食物残渣。脾虚积食多见于体弱儿童，进食量偏少，积食后会长期挑食厌食，餐后腹胀、精神萎靡、面色发黄、手脚冰凉，大便多溏稀不成形。若积食长期未改善会郁而化热，形成食积化热，表现为夜间烦躁、磨牙盗汗、口唇发红、口干喜饮、手足心热、大便干结等，严重时会出现反复低热、咽喉红肿。

小儿积食居家护理要点

1. 饮食调控 积食急性期需严控食量，禁止追喂、强迫进食，遵循少食多餐原则。暂停肉类、油炸、甜食及生冷瓜果，减轻脾胃负担。三餐定时定量，晚餐尽量提前并减量，婴幼儿可适当减少奶量，防止奶食堆积加重积滞。

2. 规律作息与适度活动 夜间是脾胃修复的关键时段，熬夜、晚睡会损耗脾胃之气，加重积食。白天可带孩子适度活动，促进肠胃蠕动，也可顺时针轻柔揉腹部5分钟，可有效缓解腹胀，疏导积滞。

3. 规避两大误区 切勿盲目服用消食药物，以免损伤孩童稚嫩脾胃；也不可节食，过度饥饿会紊乱脾胃气机，加重体虚积食问题。

不同证型的食疗方案

1. 乳食积滞 适合温和消积、和胃清淡的食疗方。炒麦芽水性质平和，专攻奶食、米面积滞，煮沸后小火煮10分钟，放温后少量多次饮用即可。日常多食软烂的山药小米粥、蒸苹果，既能养胃护脾，又能改善积食引起的大便异常。

2. 脾虚积食 调理以健脾益气为主，忌用寒凉消食食材。茯苓芡实粥可健脾祛湿、固脾养胃，能有效改善脾虚引起的厌食、积食。每周食用2~3次红枣山药粥，可补脾养血，缓解面色萎黄、餐后腹胀等问题。不宜频繁吃山楂、陈皮，长期单纯消积会耗损脾胃正气，加重体虚症状。

3. 食积化热 遵循消积清热、润燥通便的原则。少量饮用山楂陈皮水，可理气和胃、清解积热。白萝卜煮水可润肠通便、缓解腹胀，改善内热引发的大便干结。百合银耳粥能润燥养阴，缓解口干、手足心热、夜间烦躁等症状，内热消退后需及时停用，避免寒凉伤脾。

积食症状缓解后的一周是脾胃巩固关键期，重点是养护脾胃、恢复正常运化机能。饮食应以清淡软烂为主，切忌立刻恢复油腻饮食与零食甜品，同时配合适度运动，稳固脾胃运化能力，降低积食复发概率。

嘉禾县中医医院 李娟

X光快速筛查小儿肠梗阻

肠梗阻是儿童常见急腹症，起病急、进展快，发病初期容易被家长误认为普通腹胀、积食，导致延误治疗。腹部X光检查是筛查小儿肠梗阻最便捷、高效的影像学手段，可快速判断病情，为后续治疗争取宝贵时间。

小儿肠梗阻常见于肠套叠、肠粘连、粪便堵塞及肠道发育异常等。典型表现为反复呕吐、腹胀腹痛、停止排便排气，部分患儿还会出现哭闹不止、精神萎靡、拒食、腹部发硬等症状。婴

幼儿无法准确表达疼痛，往往表现为频繁哭闹、蜷缩身体、吐奶或呕吐，更需家长提高警惕。

腹部立位X光检查操作简便、出结果快，无需孩子刻意配合，是儿科筛查肠梗阻的首选检查方式。其辐射剂量处于安全可控范围，远低于延误病情带来的风险。正常儿童肠道气体分布均匀，而肠梗阻患儿X光片可见气液平面、肠管扩张、积气隔断等典型征象，帮助医生快速判断梗阻部位和程度，并与积食、肠

炎等疾病进行鉴别。

轻度不完全性肠梗阻可通过禁食、胃肠减压等保守治疗恢复；严重完全性肠梗阻若延误诊治，可能引发肠缺血、肠坏死、肠穿孔甚至感染性休克，危及生命。因此，当孩子出现持续呕吐、腹胀、停止排便排气等症状时，切勿盲目揉腹、喂药或长期居家观察，应及时就医完善X光检查，做到早发现、早诊断、早治疗。

湖南省儿童医院放射科 周霞