

春天是萬物復甦的季節，也是孩子們生長發育的黃金時期。許多家長都希望趁着這個季節，幫助孩子「拔高」一把。然而，關於孩子長高的話題，家長們往往存在許多迷思，甚至有些做法可能適得其反。今期兒童健康將為大家解答關於長高的常見家長迷思、如何正確幫助孩子長高，以及生長激素是否真的有效。

大公報記者 華夢晴整理

世界衛生組織的一項研究證實，孩子的生長發育有顯著的季節性，其中春季（3至5月）長得最快，身高的生長速度是其他季節的2至2.5倍。

一年中孩子的生長發育也有一定的季節性差異，冬天體重會增長得多一點，身高長得就要相對慢一些。

曬太陽有助攝取鈣質

從中醫角度來看，中醫講「春生夏長秋收冬藏」，認為人體的生長發育與自然界的變化息息相關。另外，人體的生長發育與肝、脾、腎三臟有着密切聯繫，春季陽氣健旺，有助於這三臟的功能發揮，從而促進孩子的生長發育。

從西醫的角度出發，春季人體的新陳代謝變得更加旺盛，這有助於孩子體內營養物質的吸收和利用。同時，生長激素是促進孩子生長發育的關鍵因素之一。而春季，孩子的生長激素分泌會明顯增多，這為他們的生長發育提供了強大的動力。

另外，春季陽光中的紫外線較強，紫外線能夠促進人體皮膚合成維生素D，而維生素D對於鈣的吸收和利用至關重要。而鈣是構成骨骼的主要成分，充足的鈣攝入和良好的鈣吸收有助於孩子骨骼的生長和發育。

生長板一旦閉合 不再增高

經常從醫生口中聽到，「生長板」是決定身高的關鍵因素，那麼，生長板究竟是什麼？它位於人體骨骼的兩端，受到腦垂體釋放的生長激素的作用，會持續增生軟骨組織。這些新生的軟骨隨後會經歷鈣化過程，轉變為硬骨，使骨骼變長、變寬，這正是兒童能夠持續發育、身高增長的原因所在。

然而，生長板會在某個年齡階段閉合，屆時骨骼將停止生長，人的身高也就此定型。一旦生長板閉合，無論施加何種生長激素或增高輔助設備，都無法再實現身高的增長。

青春期的兒童身高迅速增長的時期。通常，男生的青春期末約在11至15歲之間，而女生則在10至13歲之間。在這個階段，青少年會經歷顯著的身高增長，直至骨骼末端的生長板軟骨完全閉合。值得注意的是，無論是男生還是女生，在年滿18歲後，身高增長的可能性都變得非常小。因此，如果想要孩子擁有理想的身高，就需要珍惜並利用好生長板閉合前的這段發育時期。



決定孩子身高關鍵 認識生長板

如何幫助孩子長高？

1. 均衡飲食

營養是健康成長的關鍵，充足均衡能促進孩子發育，過剩則可能導致肥胖、性早熟，不足則導致發育遲緩。良好飲食習慣是健康基礎，家長應確保飲食合理多樣，如粗細糧搭配、葷素均衡，並多吃應季新鮮果蔬。

2. 充足的睡眠

俗話說「能睡的孩子長大個兒」，生長激素在夜間分泌最旺盛，因此保證孩子充足的睡眠時間至關重要。學齡兒童每天應睡足9至11小時，並盡量在晚上10時前入睡。

3. 適量運動

運動是刺激生長激素分泌的有效方式。跳繩、籃球、游泳等縱向運動對骨骼生長尤其有益。因此，每天至少讓孩子進行30分鐘的中等強度運動。

4. 保持良好心情

心理壓力過大可能影響孩子的內分泌系統，進而影響生長激素的分泌。家長應為孩子創造一個輕鬆愉快的成長環境，避免過度施加壓力。

「助長」食物一覽

主食類：粗米、黑麥、小米等

蛋奶類：乳製品、蛋類

蔬菜類：油菜、胡蘿蔔、菜椒、韭菜、捲心菜、番茄、馬鈴薯、洋葱等

水果類：蘋果、草莓、橘子、蜜柑、菠蘿、葡萄等

魚肉類：沙丁魚、牡蠣、牛肉、瘦豬肉等

豆類：黃豆、蠶豆、豌豆、豆腐等

堅果類：南瓜子、核桃、花生等

資料來源：

廣東省中醫院主任中醫師吳大嶸教授

生長激素針或導致反效果

近年來，生長激素針成為一些家長眼中的「長高神器」。有專家指出，生長激素針並非適用於所有孩子，且存在一定的風險。對於正常生長的孩子，有時打生長激素不僅不會改善身高，反而會引起骨齡提前，造成身高生長時間縮短，影響身高增長。在使用生長激素針前，孩子需要接受全面的醫學評估，包括血液檢查、骨齡檢測等。只有在醫生確診為生長激素缺乏的情況下，才能考慮使用。

解開家長迷思

儘管家長們對孩子的身高有着很大期望，但許多家長對「長高」也存在一定迷思。

迷思一：父母高，孩子一定高？

許多家長認為，只要父母身高高，孩子自然不會太矮。然而，遺傳因素雖然對身高有重要影響，但並非唯一決定因素。遺傳因素約佔身高影響的60%至70%，剩下的30%至40%取決於後天的營養、運動、睡眠等環境因素。

迷思二：多吃補品能長高？

一些家長為了讓孩子長高，盲目給孩子補充鈣片、維生素D甚至生長激素。然而，過量攝入某些營養素可能導致健康問題，例如鈣質過量可能引發腎結石，均衡飲食遠比單一補充更為重要。

迷思三：孩子只在「青春期的」長高？

有些家長認為，孩子只要在青春期的「衝一衝」就能長高。事實上，兒童時期的生長基礎同樣重要。如果孩子在幼年時期營養不良或缺乏運動，可能導致骨骼發育遲緩，踏入青春期的也難以彌補。



除了遺傳因素之外，孩子的身高取決於營養、運動、睡眠等環境因素。