

了解身高发育知识 守护孩子健康成长

孩子的身高发育是家长们普遍关注的话题,它不仅关乎外在形象,更能反映身体健康状况。身高发育是一个受多种因素影响的复杂过程,了解科学的身高发育知识,采取正确的干预措施,才能帮助孩子充分发挥生长潜力,实现健康成长。

影响身高发育的关键因素

(一)遗传因素

遗传是身高的核心决定因素,父母身高较高的孩子通常潜力更大,遗传影响占比为60%~80%。但遗传并非绝对,后天因素可显著弥补遗传差异,帮助孩子接近或突破遗传身高上限。

(二)营养因素

蛋白质是骨骼和肌肉生长的核心原料,缺乏可导致生长迟缓。日常需保证牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品等优质蛋白摄入。

钙和维生素D对骨骼发育至关重要。钙增强骨骼密度,维生素D促进钙吸收。除多摄入奶制品、豆制品、绿叶蔬菜等含钙食物外,还需保证孩子每日户外

活动1~2小时以合成维生素D,必要时遵医嘱补充维生素D制剂。

其他营养素如锌、铁、维生素A、维生素C等也影响生长发育。锌缺乏易致食欲下降、生长停滞,可适量摄入贝壳类海鲜、红肉、坚果;铁缺乏影响氧气输送,需通过动物肝脏、瘦肉、菠菜等补充。

(三)睡眠因素

生长激素是促进身高增长的关键激素,其分泌具有明显昼夜节律,主要在夜间深睡眠时达到分泌高峰。建议孩子在晚上9点前入睡,以确保晚10点至凌晨2点这一黄金时段处于深睡眠状态。不同年龄段孩子睡眠需求各异:3~6岁需10~12小时,小学生9~10小时,初中生8~9小时,高中生约8小时。家长应帮助孩子养成规律作息,并营造安静、避光环境以提升深睡眠质量。

(四)运动因素

适宜运动能对骨骼产生良性机械刺激,促进骨骼生长及骨

密度增加,同时改善血液循环、提高食欲与睡眠质量。适合孩子的运动类型以纵向拉伸和跳跃类为主,如跳绳、篮球、排球、摸高、游泳、跑步等。建议孩子每日进行30分钟以上中等强度运动,运动需循序渐进,避免损伤。

(五)情绪与疾病因素

长期不良情绪会影响内分泌功能,减少生长激素分泌,进而影响身高发育。家长需关注孩子心理健康,营造轻松、支持性的家庭氛围。此外,甲状腺功能减退、生长激素缺乏等慢性疾病也可阻碍身高增长,若孩子身高增长明显缓慢,需及时就医排查。

身高发育的科学干预时机与方法

(一)抓住关键干预期

身高发育存在三个关键阶段:0~3岁婴幼儿期(第一年增长约25厘米,第二年约10~12厘米,第三年约7~8厘米)、3~12岁学龄期(年增长5~7厘米)、青春期(女孩10~14岁,男孩12~16岁,年增长可达7~12厘米)。家长应重点关注这三阶段,尤其在

青春期前、骨骺线尚未闭合时进行干预,效果更佳。

(二)定期监测身高发育

定期测量身高、体重并绘制生长曲线,是掌握发育状况的有效方法。建议每3~6个月测量一次,记录数据并与同龄儿童标准身高进行对照。若学龄期年增长低于5厘米或身高明显落后同龄人,应及时咨询儿科或儿童内分泌科医生。

(三)个性化干预方案

若孩子身高发育不足,医生将制定个性化干预方案:针对营养不均衡者指导调整饮食,睡眠不足者改善作息习惯;对于生长激素缺乏等病理情况,则需遵医嘱进行药物治疗。家长切勿盲目使用增高产品,以免损害孩子健康。

孩子身高发育是一场“持久战”,需要家长长期、科学的守护。

(作者:姚华康 永泰县医院 副主任医师)

隐形的肥胖 当肌肉流失遇见脂肪堆积

“我明明没变胖啊,怎么走两步就气喘吁吁?”退休三年的陈阿姨常常疑惑。例行体检时,医生告诉她:虽然体重没明显增加,但体内的肌肉正在悄悄流失,取而代之的是脂肪的堆积。这种看似“没胖”的状态,实际上是一种危险的健康隐患——肌少性肥胖。

什么是肌少性肥胖

肌少性肥胖指肌肉减少与脂肪增加同时发生。随着年龄增长,人体成分会自然发生变化:肌肉逐年减少,脂肪却不断堆积。研究表明,40岁后肌肉量开始下降,50岁以后每年流失1%~2%;至70岁时,若不注意锻炼,可能已丢失20%以上的肌肉。与此同时,脂肪悄然堆积,成为身体日益沉重的负担。

为什么会得肌少性肥胖

肌少性肥胖是多因素共同作用的结果。

衰老:激素水平下降,肌肉合成减慢,脂肪分布改变。

慢性炎症:肥胖引发体内低度炎症状态,炎症因子攻击肌

肉,导致萎缩。

胰岛素抵抗:胰岛素敏感性下降,肌肉合成能力降低,脂肪却持续堆积。

久坐不动:长期缺乏运动,加速肌肉流失。

营养不均:蛋白质摄入不足或饮食过度油腻,使身体陷入“虚胖”状态。

肌少性肥胖有哪些表现

肌少性肥胖症状隐匿,易被忽视,但危害比单纯肥胖或肌少症更大。

典型表现包括:

体力下降:走路缓慢、提物费力、易疲劳。

行动受限:上下楼困难,易跌倒、骨折。

代谢异常:血糖、血脂异常,心脏病、糖尿病风险增加。

心理负担:长期疲惫、活动受限,易出现焦虑、抑郁情绪。

值得警惕的是,肌少性肥胖与认知障碍、痴呆密切相关,既损害躯体功能,也影响大脑健康。

如何发现肌少性肥胖

过去诊断缺乏统一标准,近

年欧洲相关协会已制定筛查确诊流程,结合多种技术评估:

生物电阻抗分析:通过微弱电流测定肌肉与脂肪占比,操作便捷。

双能X射线吸收法:精准测量骨骼、肌肉、脂肪含量,为科研常用手段。

CT/MRI:直观显示肌肉与脂肪分布,但费用较高。

超声检查:近年兴起的无创手段,临床应用日趋广泛。

普通人可通过简易方法自我筛查:握力明显下降、上楼或提物费力、体重正常但腰围逐渐增大,均是身体的预警信号。

如何预防和改善

肌少性肥胖并非不可逆,合理干预可改善甚至逆转。

科学运动:抗阻训练(如深蹲、俯卧撑、弹力带训练)刺激肌肉增长;有氧运动(如快走、游泳、骑行)促进脂肪燃烧。最佳方案为二者结合,每周至少完成150分钟中等强度运动。

合理饮食:增加优质蛋白摄入(鱼、蛋、奶、豆制品),每日

1.0~1.2克/公斤体重;控制总热量,避免高糖高脂食品;补充维生素D和钙,保护肌肉与骨骼。

改善生活方式:减少久坐,每坐1小时起身活动数分钟;保持规律作息,减少熬夜;维持积极社交与心态,避免长期抑郁或孤立。

医学干预:部分人群需在医生指导下接受药物或营养补充治疗;干细胞治疗等新方法尚在探索阶段。

肌少性肥胖像一个“隐形杀手”,悄悄侵蚀健康。它提醒我们,健康不限于“体重不超标”,更在于肌肉充足、力量充沛。无论年轻人还是中老年人,从今天起,请给肌肉多一点关爱。瘦不等于健康,强壮才是长寿的秘诀。

[作者:王涵 福建医科大学附属第二医院

李拾林 福建医科大学附属第二医院 主任医师

福建省科技创新联合资金项目资助(项目编号:2023Y9231)]