



3至5月是儿童一年中长得最快的“黄金月”。不少达城家长陷入“身高焦虑”，纷纷采用牛奶当水喝、狂补保健品等方式，希望帮助孩子“猛蹿个头”。对此，从事儿科临床43年、被市民亲切称为“龙小儿”的市级名中医、通川区中医院副主任中医师龙贤林提醒，盲目进补、轻信偏方往往适得其反，科学的饮食、睡眠、运动才是孩子长高的正道。



孩子们在操场运动。(本报资料图)

春季追高热 达城家长陷入长高焦虑

市级名中医“龙小儿”：吃好睡好多运动是关键

陷入误区：

家长追捧“长高土方法”

4月13日，在通川区某小学门口，记者随机采访了多位接送孩子的家长，得知他们流传很多“长高偏方”，不少家长盲目跟风。

●**误区一：牛奶当水喝，骨头汤天天煨**

“我儿子13岁才1米55，急死人！”市民张女士听邻居说，“喝牛奶长得快”，便每天让孩子喝牛奶和骨头汤，“本想着多补钙可以长高，但孩子不仅没长高，反而腹胀频繁、拉肚子。”市民李先生也每周给孩子炖两次筒子骨汤，可孩子只长胖不长高。

●**误区二：迷信增高药、各类补品、保健品**

“蜂蜜、蜂王浆、牛初乳及各类增高保健品，我都买！”市民王女士坦言，为了女儿的身高，她每月花在保健品上的钱超千元。更有家长听信“秘方”，给孩子吃人参、鹿茸、海马、黄芪等大补食材，认为“大补才能长壮”。

●**误区三：超负荷锻炼**

市民赵女士坦言，老公身高165厘米，她身高156厘米，通过推算儿子身高可能不到170厘米，这让她无法接受。为了让10岁的儿子长高一点，赵女士制定了严苛的运动计划，每天超负

荷锻炼让孩子疲惫不堪。“跳绳和摸高可以刺激骨头长，累点也值得。”她说。

专家提醒：

乱补可能“催熟”孩子！

针对家长们追捧的各类“土方法”，记者采访了通川区中医院副主任中医师龙贤林。他结合43年儿科临床经验，逐一拆解误区。

“牛奶、骨头汤过量，反而伤脾胃！”龙贤林直言，儿童脾胃娇嫩，运化能力本就偏弱，盲目给孩子顿顿喝浓汤、吃大鱼大肉，只会加重脾胃负担，导致积食、上火、便秘。尤其是儿童过量食用人参、鹿茸、黄芪等大补食材，会引发早熟，反而让骨骼提前闭合，缩短生长周期，得不偿失。中医讲“脾胃为后天之本”，孩子长高靠的是脾胃正常吸收营养，而非盲目进补。

龙贤林特别提醒，网上各种配方不明的增高保健品鱼龙混杂，部分产品含有不明成分，不仅没有科学的长高依据，长期使用还可能影响孩子内分泌。孩子身高增长受遗传、睡眠、运动、营养等多重因素影响，没有任何一款保健品能直接“催高”。他还强调，蜂蜜、蜂王浆、牛初乳这类补品含有大量雌激素，易引起孩子性早熟，导致骨骼早闭，错过生长窗口

期。“运动能长高，但要适度。”龙贤林说，家长一定要控制运动强度。

科学长高：

中医支招“四要点”

结合达州儿童体质，龙贤林给出吃好、睡足、多动、心畅四大科学建议。

饮食均衡：中医强调“天人合一，顺应天时”，春季孩子饮食应以清淡、易消化、营养均衡为主，多吃应季蔬菜、优质蛋白(鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾)和含钙丰富的食物(豆制品、深绿色蔬菜)，少吃甜食、油炸食品、生冷零食。对于面黄肌瘦、脾胃差的孩子，日常可煮小米粥、山药粥、南瓜粥健脾养胃，偶尔用太子参、茯苓、白术煮水代茶饮，温和调理脾胃，帮助营养吸收。

睡眠充足：生长激素通常在夜间10时至凌晨2时达到分泌最高峰。孩子们最好在晚上9时30分前入睡，保证每天睡够10小时。

适度运动：每天1至2小时的户外活动，可选择跳跃、摸高、打篮球、游泳等纵向拉伸、跳跃类运动。既能刺激骨骼两端的骨骼软骨，促进骨骼生长，又能疏通经络、调和气血。

心情舒畅：春季肝气旺盛，孩子容易出现肝火旺盛、脾气急躁的情况，家长要多关注孩子情绪，少责骂、多陪伴，让孩子保持心情舒畅。

龙贤林提醒，小学阶段特别是10岁左右的孩子，是长高的黄金期。建议家长每年带孩子测1次骨龄，每月量一次身高。如果孩子年长高不足7厘米，或明显矮于同龄人，应及时就医。“孩子身高增长是循序渐进的过程，家长切勿急于求成，摒弃急功近利的偏方，遵循科学方法，兼顾营养、睡眠、运动与情绪。”龙贤林说。

□文/图 记者 田乙斯



孩子们在绿茵场上奔跑。(本报资料图)