医疗+运动，可以每年增高5厘米吗？

“三驾马车”才是增高王道

见习记者 董 艳

都说春天是孩子长高的黄金时期，于是，不少家长开始在这个春季为孩子的身高争分夺秒。

温州的高女士，女儿8周岁，因为有些早发育迹象，于是赶紧去医院检查后开始进行药物控制；杭州的陈先生因为担心孩子受遗传因素影响，将来身高不够，于是考虑近期带她去某青少年体适能培训机构运动增高，费用近2万元……

家长们的“各类操作”背后，都体现了对孩子身高的高度关注。据了解，目前针对孩子的身高干预主要是两种，一种是医疗干预，使用生长激素药物激发，也就是通常所说的“打生长激素针”；另一种则是运动干预，即一些机构所开设的类似打球、踢球、跑步以及拉伸、牵引等运动项目。从这两种干预措施来看，通过运动增高是当前家长们普遍拥趸的。

理性家长支持运动增高，反对盲目药物干预

陈先生女儿星星上小学二年级，身高125厘米左右，在班级里处于下游水平。他的身高174厘米，但妻子只有154厘米，如果想要女儿达到160厘米的个子，还要努把力。

“都说跑跑跳跳可以长高，所以决定带她来这试试。”本以为杭州萧山这个机构开设的运动项目算小众，但到了现场才发现，像他这样未雨绸缪的家长还有不少。机构根据孩子的骨龄情况制定运动方案，进行跳绳、摸高、篮球等弹跳力项目。“听说有的男孩子短短半年就长高了5厘米，我们也希望自己的女儿能快快长高，达到心理预期。”陈先生说。

对此，记者在自己的朋友圈做了一个微型调查：一、作为家长，你觉得孩子身高需要提前干预吗？二、你会选择什么样的长高方式（药物OR运动）？三、如果有机构宣称能保证孩子每年长高5厘米以上，但价格昂贵，你会试一试吗？

在收到的留言中，几乎所有家长都希望自己的孩子能够长高、身体强壮，超过三成的家长在孩子8岁前已做过骨龄检测，其余家长在小学中高年级开始有意识地引导孩子增加营养、加强锻炼，来促进长高。

“如果排除掉生长激素分泌的问题，那肯定是选择体育运动。”在参与调查的源源妈妈看来，通过药物的方式来干预，一定是要去正规大医院进行检查后，听医生的诊断才能选择。调查中，超九成的家长选择运动增高，安全且有效。“现在我要求孩子每天回家后跳绳600个。”源源妈妈说。

不过，针对机构的宣传，多数家长也表达了理性观念，“平时我会有意识地带孩子多进行体育锻炼，但如果花重金送去培训机构，我会着重考察一下机构的资质，同时观望一下学员上课的效果，然后再做决定。”

增高有招，科学运动、均衡营养、家长耐心

目前，体育运动对于孩子的身高发育有积极的促进作用，这点在社会上已达成共识。但是否真如一些机构所宣称的那样，只要按照他们的方案运动，就一定会每年增高多少厘米呢？对此，记者采访了浙江省运动医学中心副主任、体育医院运动医学科专家杨威斌。

“例如跑步、跳绳、篮球以及游泳等跑跳类有氧运动，对孩子的长高、体质改善有很大的帮助。”杨威斌表示，孩子们在学龄期，坐在教室上课的时间很长，但从生长规律来看，孩子们需要一定量的运动来匹配他的身体发育。而且，运动也可以让孩子身体得到舒展，身心变得愉悦，所以，户外活动时间不能因为学业压力而无故减少，并且需要长期坚持。

杨威斌指出，家长还要保证孩子的均衡营养和睡眠质量，“小学低段的孩子，晚上9点以前要入睡，高年级段10点前也要睡下了，要确保足够的深度睡眠时间。”同时，规律就餐，自主进食，培养良好的饮食习惯，不挑食偏食，也不过度进食。不要盲目吃所谓的“补品”，造成拔苗助长式的早熟。

最后，杨威斌也特别提出：“影响孩子的身高有很多因素，比如先天遗传基因以及后天因素，所以家长还是要摆正心态，不能太过苛求，不要被社会上一些不科学的增高方法弄迷糊了。其实只要做到科学运动、合理饮食以及保持一颗不焦躁的心，便可以静待花开了。”

弹跳助增高

本报综合报道

◎弹跳过程促进骨骼生长

青春发育期的少年长骨骨干两端有骨骺存在，骨干与骺之间有骺软骨。在生长发育期，骺软骨会不断生长。而在弹跳过程中，由于血液循环加速，使正处于发育时期的骨组织的血液供应得到改善，促进骨骼生长。

另外，在弹跳过程中，肌肉收缩牵拉骨骼会使骨头承受一定的压力和张力，对骨和骺软骨板的生长起到积极的刺激作用，促进生长板的增生，加速骨的生长，即我们俗称的长身体。

◎弹跳过程促进骨密度增长

青少年时期骨密度的增加对其骨骼的生长和日后骨骼健康有着重要作用。而弹跳可以促进骨密度增长，使骨重量增加、结构改善、强度增加，有利于身高增长。

◎弹跳增高的最佳时期

想通过弹跳长高，最好选择骨骼生长的高峰期，一般来说就是小孩的青春发育期，这个时候弹跳运动会对增高有一定的帮助，如果再进行一些有助于增高的动作训练效果会更好。然而，青春发育期之后，骨骺闭合，弹跳对于增高的帮助就不大了。

◎注意保护膝盖

经常穿双好鞋子，它可以保护你的膝盖，以及脚踝等较薄弱的部位。运动之前做好热身运动，尤其是要对腿部进行热身锻炼，让腿部不至于太僵硬，同时膝盖也能得到舒展。运动结束以后，及时对腿部进行拉伸训练，让腿部和膝盖得到适当的伸展。