

# 一碗三七炖鸡，15岁男孩没了“大长腿”？ 不靠谱却常见：专家点评六个增高“秘方”

文 / 张苗

有句话说，一年之计在于春，孩子长高在三月。如今春天到了，家长们的心思开始活络了——市面上这么多增高产品，吃哪种效果最好，最能给孩子的个子加加油？

在浙江大学附属第一医院儿科，儿童内分泌遗传代谢专家王春林却为这些问题伤透了脑筋。他看诊了46个孩子，有三十多位家长问他同一个问题——“吃什么能让孩子长高？”

“许多孩子吃过海参、三七，但是测了下骨龄，发现已经比年龄要大了。”王春林说，最夸张的一个孩子，15岁，身高157厘米，比同龄人平均身高高12厘米，骨骺已经愈合，他曾在13岁时吃过一段时间的三七炖小黄鸡。13岁应该是发育长高最快的时候，这个时候加用三七，导致骨骼发育更快，身高也长得快，家长觉得效果很好，没想到是揠苗助长，后悔莫及。

给每一个这样在身高上拖了后腿的孩子看完病之后，他都会提醒家长：“不要吃三七，少吃海参！”

可一对一的宣教，还是架不住家长们给孩子试用各种偏方、秘诀。王春林特地搜罗了网上以及日常最热门的增高产品作分析，结果让记者大吃一惊。



## NO.1 健长乐牌长乐胶囊

王春林点评：从该保健品的主要成分看，含有某些微量元素（锌、铁、钙等）、维生素以及氨基酸，对于缺少这些成分的小朋友，可能在营养上会有一定的帮助。但是，由于每个小朋友出现生长迟缓的原因是不同的，是否缺乏以及缺乏哪一种营养素，需要去正规医院进行化验检测，针对具体缺乏的某项进行补充，盲目过量补充对身体不一定有益。这些营养物质其实和我们日常生活中所吃的食物营养一样，单靠它们来治疗矮小，是不可能奏效的。



## NO.3 增高复方精油（骨骼助长素）

王春林点评：该产品的主要功效是活血，所谓的“突破年龄限制，25岁还能再长”纯属无稽之谈，没有任何科学依据。一般人25岁骨骺线早已闭合，盲目追求药物增高是徒劳无功的。



## NO.5 增高鞋

王春林点评：网上关于增高鞋的假信息很多，按照他们的说法，用了不到2个月长高了10厘米；用了一个月长高8厘米，这太离谱了！一些隐形增高鞋是加了内增高垫，也就是一次性的垫高作用。这些增高鞋就是起垫高作用，一下子可以增高6-8厘米，对一些矮个子成年人的外观有一定帮助，但不适合儿童。儿童处于生长发育阶段，平时运动多，穿了这种增高鞋容易崴脚。还有一类增高鞋是加用了一些按摩垫，但是刺激穴位长高的作用是有限的。

## NO.2 三七及三七粉

王春林点评：三七的功用，原来可用“止血、散瘀、定痛”六个字来概括，所以，历来都是以三七作为骨伤科金疮要药，很少作为补品食用。近代研究发现，三七粉和人参之类的滋补品一样，有一定降血脂和提高机体免疫功能的作用，也都会促进身体提前发育。有些孩子服用了三七粉，短时间内确实身高会蹿高，但是骨龄也会快速增长，这样可能会导致孩子的骨骺线提前闭合，而骨骺线一旦闭合，孩子就不可能再长高了。

“这就像揠苗助长，吃了这些补品后，可能短时间内身高蹿了蹿，但是压缩了长高的整体时间。”王春林说，半年长5厘米，只长了2个半年；跟半年长3厘米，长了4个半年，到底哪个长得更高，这笔账家长要算清楚。



## NO.4 海参

王春林点评：海参的主要营养成分是蛋白质，其营养价值并非宣传的那般好，大多是商家利益所趋。其实它的营养完全可以从其他食物中获取。对蛋白质缺乏的人，吃些海参或许有用，但过多的蛋白质摄入并不能帮助长高。研究发现，经常吃高蛋白饮食的儿童，性腺轴会提前启动，第二性征提前出现，通俗地说，就是会有性早熟！在青春期过多地进食高蛋白饮食，可能会使性激素更多地分泌，促进骨龄的快速进展，反而会使生长潜能丢失。所以，各位家长也不能盲目地给孩子吃过多的海参！

## NO.6 钙

王春林点评：钙绝对不是使骨骼生长的主要动力。骨骼生长靠的是生长激素、甲状腺激素、甲状旁腺激素、胰岛素样生长因子等和从食物中获得的各种营养素。缺乏生长激素的孩子，纵使有足够的钙，他们的个头一样长不高；而总能量和蛋白质摄入不足者，只补钙也不会长个子。所以，长高并不仅仅与补钙有关，生长激素等与生长有关的因素是否正常，都需要专科医生进行全面评估。如果孩子生长迟缓，千万不要胡乱补钙，应及时咨询儿科内分泌医生，找出确切的病因。

最后，分析完了各种市面上琳琅满目的增高产品，王春林还特别提醒各位家长：“提高警惕，千万不要盲目使用所谓的增高产品。”特别是生长激素缺乏症、特纳综合征和特发性矮小等，目前在国际上被认可、也是唯一有效的药物只有生长激素，“但是用药也要在医生指导下，不可过分追求身高而忽视了孩子的健康。如果对小孩的身高有疑问，可以找正规医院儿科内分泌医生咨询。”

### ■小知识 孩子太多动？ 试试这些判断方法

今日女报 / 凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 陈双）最近，豆豆妈妈老接到学校老师和同学家长的电话，说豆豆上课根本坐不住，不是摇椅子就是玩铅笔，还老是打搅周围的同学……豆豆妈妈很着急，是不是孩子有多动症？湖南中医药大学第一附属医院儿科副主任谢静提醒：家长们千万不要随意给孩子贴“多动症”的标签，必须经过科学详细检查才可以确诊。

谢静介绍，儿童的生理特点是“心常有余，肝常有余”，这两个生理特点决定了孩子好动的天性，而且多动并不是多动症孩子唯一的特点。多动症是儿童时期最常见的神经精神疾病之一，如果没有得到及时的治疗，成年以后会带来很多负面后果。因此，家长们应该在医生的指导下，正确认识多动症，以便早期发现、早期治疗。

那么，该怎样简单初筛孩子是否有多动症？谢静认为，首先要由家长和老师提供一个正确、客观、完整的病史；其次一般的体格检查和神经、精神检查是有必要的；最后，就是要进行心理评定，包括智力测试、注意力测试、填写Conners（父母用量表）等。

### 湖南造口师学校有了 临床实习基地

今日女报 / 凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 姚家琦）2月14日，湖南造口师学校临床实习基地授牌仪式在湖南省儿童医院举行，标志着医院正式成为湖南省造口师学校临床实习基地。授牌仪式后，与会专家还就学校品牌的打造，伤口造口处

理的即时性、有效性、团队的建设、造口师专业发展方向，以及伤口造口环境布局、设备设施等方面展开了交流及实地指导。

据悉，该院伤口造口小组于2014年12月25日成立。2015年3月2日，医院伤口造口护理门诊正式开诊，目前拥有国际造口师资质4人。伤口造口门诊成立以来，共接诊病人5000多人次，日最高门诊达25人次。

