

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,比同龄人平均身高低12厘米,骨骼已经愈合,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.2 三七及三七粉

王春林点评:三七的作用,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骼线提前闭合,而骨骼线一旦闭合,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.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岁骨骼线早已闭合,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很有限的。

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。”

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。



■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影响。因此,家长们应该在医生的帮助下,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、伤口造口护理的即时性、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。

