

晚 9 點~凌晨 1 點、早晨 5~7 點 兩個時間點，睡好能長高

29-09-2020 人民健康網

北京大學首鋼醫院兒科主治醫師 田明達、主任 吳珺

孩子的身高一直是家長們關心的話題之一。在很多大人的認知中，身高多受遺傳因素影響，這讓很多身高並不高的家長很擔心。其實，遺傳只是決定身高的一個先天因素，後天因素也很關鍵，其中最重要的一點就是堅持運動和保證睡眠。

運動有利於平衡骨骼生長及全身的鈣、磷代謝，加速礦物質在骨內沉積，刺激生長激素分泌，同時使骨承受適宜的壓力，促進骨骼生長。有的家長覺得孩子在學校每週的體育課就行了，其實這遠遠不夠。要促進身高增長，孩子每週至少要運動 4~5 天，每次 30~45 分鐘。適合的運動項目包括彈跳運動，比如跳繩、跑步等；四肢伸展運動，比如單杠、仰臥起坐、體操等；全身運動，比如籃球、排球、羽毛球和游泳等。

人體生長激素呈脈衝式分泌，它有兩個分泌高峰，一個是夜間 9 點至次日凌晨 1 點，另一個是早晨 5~7 點。所以，要想孩子長高的一個重要因素就是早睡覺，最好是晚上 9 點前入睡，同時家長也要做好模範帶頭作用。保證睡眠時間的同時，還要保證睡眠品質，要為孩子營造安靜的睡眠環境。

此外，後天因素還有一個重要的方面--營養。蛋白質和礦物質在身高的增長中起著非常重要的作用，平時多給孩子吃蛋、肉、魚、乳類、大豆等食物，不讓孩子偏食、挑食、暴飲暴食、狼吞虎嚥和吃零食。

(責編：許曉華、李軼群)