

# 中国19岁青年身高增幅“领跑全球”

## 专家提醒:身高议题背后,莫让“拔苗助长”伤了孩子

最近,话题“中国19岁青年的身高增幅领跑全球”引发海内外热议。《柳叶刀》2020年一项覆盖全球6500多万名5至19岁儿童青少年的研究给出答案:1985年至2019年的35年间,中国19岁男性平均身高增长了8.1厘米,增幅全球第一;19岁女性平均身高增长了6.1厘米,增幅全球第三。中国19岁男性平均身高达175.7厘米,女性达163.5厘米,双双位居东亚第一。

数据发布后,相关话题迅速冲上热搜。不少网友好奇:为什么中国孩子能蹿得这么快?身高到底由什么决定?带着这些疑问,扬子晚报/紫牛新闻记者采访了南京医科大学附属儿童医院内分泌科主任顾威。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

### 门诊观察

#### “平均身高”已不够用,家长期望值“节节攀升”

在顾威看来,如今关心身高、前来咨询身高的孩子和家长确实越来越多,甚至不少身高完全正常的孩子,也被父母带进了诊室。“虽然我们评估后觉得孩子已到平均身高了,但家长说在班上这孩子就是矮。这说明班上大部分孩子的平均身高确实比标准更高了。”

顾威曾接诊一名8岁10个月的女孩,身高已达1米56,超过同龄人平均水平。其母亲身高约1米63,父亲也不矮,但女孩存在性早熟倾向,月经初潮了。“我告诉家长,孩子长到1米61到1

米63没有问题。可这位母亲却希望女儿能长到1米73。”

从宏观数据看,中国儿童身高的确呈现长期增长趋势。顾威回忆,北京儿研所曾牵头做过全国儿童身高调查,最早一轮于2005年完成,2015年前后又进行了一轮。“当时就发现,六七岁年龄段的孩子,身高比前一批明显增高了。”不过她同时指出,最新调查显示增幅已趋缓,目前临床上仍在沿用2015年的身高曲线标准。

为何中国这代青少年能“蹿”得如此之快?“上世纪五六十年代的人普遍偏矮。从

性早熟统计来看,虽然现在孩子早熟情况增多了,但整体人群的身高仍在增加,并没有被早熟拉低。”她认为,除了遗传因素,最核心的驱动力是营养状况的全面改善。

顾威解释,这种“营养”并非单指蛋白质或钙,而是整体膳食结构的提升。“不光是蛋白质,脂肪、碳水、各类维生素都比过去要好得多。”她指出,现在的家长普遍重视孩子饮食,很多人一进门就问“要补点什么”,“但实际上,只要孩子不挑食,正常均衡饮食,营养已经非常充足了,不需要额外补充。”

### 专家解读

#### 盲目“拔高”,反而“偷走”孩子身高

随着“身高焦虑”蔓延,许多家长急于带孩子做各种检查。那么,科学的生长发育评估究竟包含哪些内容?顾威认为,如果孩子身高在正常范围内,家长又非常担心,想了解生长状态,一般只需拍一张骨龄片,再看看性发育是否提前启动。除非孩子特别肥胖,或者发育进展异常迅速,才需要进一步检查甲状腺功能、性激素、垂体MRI等。

专家强调,绝大多数正常孩子并不需要复杂的实验室检查,更不需要自行购买各类“增高产品”。门诊中,

她遇到过不少家长拿着各种保健品广告来求证。需要提醒的是,一些家长自行给孩子“进补”后,可能造成身高上的永久性损伤。

“有些8到10岁的小女孩从小身高偏矮,家长看到别人家孩子吃了某种赖氨酸、多种维生素或钙锌合剂,就盲目跟风。”顾威指出,短期内孩子似乎长高了几厘米,殊不知骨龄正在悄然加速,性发育启动了。“本来这个孩子骨龄落后一年,比正常孩子多出一年的生长时间。只要慢慢长,最后有可

能追上去。但乱补之后,半年时间骨龄就长了一年甚至一年多。也就是说身高还没来得及长上去,骨龄已经往前跑了。”最终结果,往往是终身高反而不如原来。

顾威提醒,临床上需要药物干预的只是极少数,如生长激素缺乏、甲状腺功能减退等。对绝大多数正常儿童而言,任何宣称“快速增高”的产品都缺乏循证依据,盲目使用可能适得其反。“一些物理疗法也值得注意,价格不菲、收效甚微的同时可能会让孩子错过最佳就诊时间。”

### 儿童生长发育应从身高、体重等多方面综合管理

那么家长该如何正确助力孩子身高发育?顾威建议,均衡饮食、充足睡眠、适度运动、定期监测。值得一提的是,儿童生长发育应当从身高和体重等多方面进行综合管理。在营养方面,无需迷信任何“特效补品”,保

证肉、蛋、奶、蔬菜、水果的均衡摄入即可。在睡眠方面,学龄儿童应保证每晚8—10小时的高质量睡眠,因为生长激素主要在夜间深睡眠阶段分泌。在运动方面,跳绳、篮球、游泳等纵向运动有助于刺激骨骼生长。

“春天是儿童生长的黄金期,与其花高价买各种‘增高神器’,不如带孩子去户外跑一跑、跳一跳。”专家提醒,对于绝大多数孩子而言,只要生长曲线在正常范围内、趋势一致、没有病理因素干扰,家长完全不必焦虑。

### 医学前沿

#### 无创神经调控技术有利于孤独症治疗

记者7日从上海交通大学医学院附属新华医院获悉,一项针对孤独症治疗的无创神经调控技术取得重要突破。临床试验结果显示,200例4至10岁孤独症患儿经这一技术治疗结束后及1个月随访时,社交沟通障碍核心症状明显缓解,语言能力也呈现积极变化。近日,相关研究成果发表于国际期刊《英国医学杂志》。

孤独症是一种神经发育障碍,也是一个缺乏有效药物、病因尚不明确的世界性难题。现有干预方法存在成本较高、疗效差异大等问题。此次上海交通大学医学院附属新华医院李斐教授团队,联合上海、山东、河南等多个研究团队历时4年协同攻关,提出了一套对孤独症患儿更友好的治疗方案。

李斐表示,“加速连续0波脉冲刺激干预疗法”以初级运动皮层为靶点,全程无创无痛,通过简单肌电反应即可完成精准定位,单次治疗时间为2至3分钟,每天10次、每次间隔1小时,连续5天完成全程干预。尤为关键的是,该方案在低龄患儿和合并智力障碍的患儿中,同样表现出良好的可行性和治疗效果。新华社

#### 猕猴大脑里藏着人类语言神经起源线索

中国科学院自动化研究所团队近日在猕猴脑中发现与人类高度同源的神经纤维束——弓状束,为追溯人类语言能力的神经起源提供重要依据。

研究人员表示,这项研究为语言神经机制研究提供了新路径。未来,科研人员有望进一步解析语言发育障碍、失语症等疾病的神经机制,为相关疾病诊疗提供新思路。新华社



关爱老人  
让爱接力

