

# 幫助孩子長高的方法

國泰綜合醫院 兒科 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■影響身高的因素

能夠長多高？70%是受制於基因遺傳，30%是靠後天努力達成，包括充足睡眠、補充適量蛋白質食物，以及適當運動，都可幫助長高。

長的高或矮，是決定在骨骼的長短。骨骼的生長，是在長骨兩端的生長板上發生，細胞在這裡分裂和增生，最前緣的骨細胞會把軟骨組織向前推進並引起血管新生帶來鈣離子，最後慢慢變成堅硬的骨骼。想要長高，在生長板閉合之前都還有機會，常打籃球、跳繩，適當地做些蹦蹦跳跳的運動，讓生長板受到動態壓力的刺激促進生長，腿也就變長了。

## ■長高的三大秘訣

### ■充足睡眠

人體生長激素分泌最為旺盛的時間是深夜 11 點入睡後 1 至 2 小時後分泌會達高峰，想要長高，千萬不要熬夜而犧牲睡眠時間。

### ■均衡飲食

如果體內糖分過高，將導致生長激素分泌降低，適量的蛋白質食物(魚、肉、蛋、牛奶)及含鋅的食物如牡蠣、蝦子、牛肉、豬肝、胚芽、芝麻、南瓜子及豆類(含豆莢)，將有助於身高的發育。

1. 少吃糖果或喝含糖的飲料。
2. 少喝含咖啡因及碳酸飲料。
3. 少吃含銅的食物，如巧克力類及加工食品等，尤其是注意力不集中，容易分心者。
4. 避免吃山藥、蜂王乳、雞皮、雞屁股、雞睪丸、油炸食物及任何含豐富賀爾蒙之食品，以避免性早熟。

### ■伸展運動操

每日 2 至 5 次、每次 4 至 5 回。

■吸氣雙手往上延伸，持續 20 秒



■ 踮起腳尖，右手抓左手往上延伸成一直線，持續 20 秒



■ 再輕輕地往左側延伸，持續 20 秒



■ 接著輕輕地往右側延伸，持續 20 秒



### ■ 輕鬆來跳繩

■ 以雙腳踩住繩中央，雙手拉繩把，提至腋下之長度較為恰當



■雙腳併攏，重心平均落於雙腳內側的前方



■跳起時雙腳伸直，著地時膝蓋微彎，以腳尖著地。



保持愉快的心情與充足的睡眠，是影響長高的重要因素。運動能直接促進生長激素的分泌，還能促進運動當晚睡眠中生長激素的分泌，但運動量應適當，以不疲勞為主，最重要的是要持之以恆。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5076

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！