

儿童身高新标准来了 大部分年龄段有“微调”

专家：盲目增高要不得

儿童身高标准“更新”了！国家卫健委最新发布的《7岁以下儿童生长标准》本月开始实行。与目前临床使用的标准相比，大部分年龄段的身高有“微调”，这也引发了部分家长的“身高焦虑”，早早赶到医院就诊、咨询。武汉多位儿科专家表示，孩子的身高受诸多因素影响，家长不要太过焦虑，盲目为正常儿童增高，扰乱正常生长发育。

儿童身高新标准来了 比现标准有“微调”

7岁以下儿童身高新标准实行，到底该怎么科学看待新标准？武汉儿童医院儿保科专家肖芳解释，临床现用的标准，是由首都儿科研究所生长发育研究室，根据2005年九省/市儿童体格发育调查数据研究制定，标准表分为男、女版，可参考年龄段为0至18岁。这一标准由儿科、儿童保健、儿童营养、卫生统计及流行病学等方面专家充分论证制定，属于全国范围内较大的样本调查，较符合我国儿童的生长发育情况。

“3月1日实行的新标准，由国家卫健委最新发布，大多年龄段的身高标准值上都有微调。”肖芳说，这是基于2015年的样本调查结果，和10年前相比，儿童的饮食、营养、运动等各方面都有较大变化。

记者查看新标准发现，以0岁的新生儿为例，如果男婴身长为50.4厘米，女婴身长为49.7厘米，在现标准属于“标准身高”，新标准的中位数则分别为51.2厘米、50.3厘米，增长了0.8厘米、0.6厘米。像这样的“微调”，在新标准中还有很多，以3岁女童为例，现标准的中位身高为95.6厘米，而新标准则增高了0.6厘米，为96.2厘米；6岁男童中位身高为117.7厘米，新标准中位身高则为118.8厘米，增高了1.1厘米。

不少家长开始焦虑 迫不及待送娃就诊

儿童生长新标准刚实施，31岁的宁女士就坐不住了。趁着周末休息，她抱着儿子乐乐到武汉儿童医院就诊。

当天，在该院门诊6楼，儿童保健科专家肖芳坐诊。宁女士说，儿子今年4岁1个月，从小到大个头都比同龄人偏矮，目前最新测量的身高为99.3厘米。按照上一版的标准，乐乐的身高勉强在倒数10%的水平，但更新了新的身高新标准后，标准值增长了0.8厘米。“标准一变，乐乐掉到了倒数3%的水平，我们两口子急得睡不着。”宁女士说，在幼儿园，乐乐明显比同龄孩子更瘦小，一家人担心他再不跟上“大部队”，身高就得拖后腿了。

肖芳检查后表示，乐乐身高的确比同龄孩子偏矮，她安慰宁女士不要太过着急。考虑到乐乐是过敏体质，一到季节交替就有发作，晚上睡不好，推测身高发育和过敏有很大关系，但仍需先检查，并尽早干预。

当天，记者在该院门诊看到，排队候诊看身高发育的家长还不少。家住汉口的王女士说，看到新标准后“不淡定”了，忍不住和身边的同龄孩子比较，陷入新一轮的“身高焦虑”。在肖芳接诊过程中，还有一位父亲带着7岁的儿子来就诊。他说自己身高168厘米，妻子身高158厘米，夫妻俩希望儿子将来个子高一点，蛋白粉、钙片买了不少，听说新标准执行，他着急地带娃来找专家，希望能打几针生长激素，这样长得快，免得日后比同龄人矮。肖芳通过计算遗传身高得知，孩子可长到170厘米到175厘米，便拒绝了家长的要求。像这样急功近利，希望通过生长激素为孩子增高的诉求，医生一般不予支持。

“迫切求高”要不得 容易陷入增高误区

在武汉协和医院儿科，每年很多家长带娃来看身高发育。该院儿科“明星医生”林鸣告诉记者，他经常接诊因为家长为子女增高心切，滥用药物或保健品，有的吃出性早熟，有的造成骨骺早闭，令人痛心。

在他的直播间和网友分享科普知识时，曾提到一位小患儿，当时8岁，身高只有120厘米，比大多数同龄孩子身高都要低。家长十分着急，听信朋友介绍，托人花重金买了3个疗程的所谓口服“增高药”。前半年娃的身高蹿得较快，一下长了5厘米，后面就不动了。父母着急，带孩子到协和医院儿科检查，结果儿子的骨龄已达到11岁的水平，骨骺几乎闭合，影响生长发育。

“很多家长吃亏上当，还对孩子造成不可逆的伤害。”林鸣医生说，现在使用的基因重组人生长素是处方药品，只能注射使用，注射后还需严密监测孩子的诸多指标，这一过程是非常严谨的。“孩子的身高，除了遗传因素外，还和睡眠、营养、运动、情绪等多方面因素有关。”林鸣

0-7岁身高参考表 男孩

年龄	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97
3月	58	59.4	60.7	62.2	63.7	65.1	66.4
6月	64.2	65.7	67.1	68.7	70.3	71.8	73.2
9月	68.3	69.8	71.4	73.1	74.7	76.3	77.8
1岁	71.7	73.3	74.9	76.7	78.5	80.1	81.6
1岁6月	77.7	79.4	81.2	83.1	85	86.8	88.5
2岁	82.4	84.2	86.1	88.2	90.3	92.2	94
2岁6月	87	88.9	91	93.2	95.4	97.4	99.4
3岁	90.9	93	95.1	97.5	99.9	102	104.1
3岁6月	94.4	96.6	98.8	101.3	103.8	106.1	108.3
4岁	97.6	99.9	102.3	104.9	107.5	109.8	112.2
5岁	104.1	106.6	109.1	112	114.8	117.4	119.9
6岁	110.3	113	115.7	118.8	121.9	124.6	127.3
6岁9月	114.5	117.4	120.3	123.5	126.7	129.6	132.5

0-7岁身高参考表 女孩

年龄	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97
3月	56.7	58	59.3	60.8	62.2	63.5	64.8
6月	62.7	64.1	65.5	67.1	68.7	70.1	71.5
9月	66.8	68.3	69.8	71.5	73.1	74.6	76.1
1岁	70.4	71.9	73.5	75.2	77	78.6	80.1
1岁6月	76.5	78.2	79.9	81.9	83.8	85.5	87.2
2岁	81.2	83	84.9	87	89.1	90.9	92.8
2岁6月	85.7	87.7	89.7	91.9	94.1	96.1	98.1
3岁	89.7	91.8	93.9	96.2	98.5	100.7	102.7
3岁6月	93.2	95.4	97.6	100.1	102.5	104.8	106.9
4岁	96.5	98.8	101.1	103.7	106.3	108.6	110.9
5岁	103	105.5	108	110.8	113.6	116.1	118.6
6岁	109	111.7	114.5	117.5	120.6	123.3	126
6岁9月	113.2	116	118.9	122.1	125.3	128.2	131

●单位为厘米 ●表格最左边，是孩子的月龄/年龄；●表格里的P代表percentage(百分比)的意思，分别代表3%、10%、25%、50%、75%、90%、97%的身高百分位；●在3%~97%范围内的身高都是正常的；

医生介绍，孩子身高增长，虽然具有一定的个体差异性，但是总体来说还是遵循着一定的规律，上一阶段亏损的身高，不是下一阶段说追就能追上来的。

林鸣介绍，孩子3岁时正常的平均身高在95厘米左右，这是孩子身高增长的第一个高峰期；到孩子3-10岁这个阶段，生长速度相较婴幼儿期要低，每年维持5-7厘米，是身高增长相对稳定的时期。“通常女孩子在10至12岁、男孩子在12至14岁进入青春期，有些家长认为这段时间就是身高能猛冲一把。”林鸣说，青春期孩子的生长速度类似一条抛物线，整体算下来，青春期间女孩可长约25厘米，男孩可长约28至30厘米。

个子蹿太快并非好事 要排除性早熟可能

很多家长一心求快，但实际上孩子不是长得越快越好。7岁女孩萱萱家住汉口，小小年纪的她，近两年个子长得很快，今年长到了1.3米，身高远超同龄小朋友。看着女儿的长腿，父母很自豪。上个月，妈妈惊讶地发现女儿胸部隆起明显，一摸有硬块，稍一用力触碰，萱萱直喊疼。察觉到不对劲，父母带女儿到武汉协和医院儿科就诊。

武汉协和医院儿科医生林鸣检查发现，萱萱的两侧乳房均有发育，骨龄片显示，骨龄相当于11岁半的孩子，随后进行性激素激发试验，确诊为真性性早熟。林鸣预测，孩子成年后身高不超过1.5米，建议开始

抑制性发育治疗干预，否则终身矮小不说，还会带来一系列心理问题。这让家长五雷轰顶，夫妻俩都是大高个，女儿怎么会矮小。林鸣解释，萱萱目前身高虽在同龄孩子中排名靠前，但这是性早熟导致的“生长加速”，如长跑一样，后半程后劲不足，最终个头只能在同龄人中“扫尾”。

林鸣关注到萱萱体重35公斤，BMI(体质指数)20.7，属于超重，这是诱发孩子性早熟最重要的因素。当即，萱萱在协和医院开始了规范治疗。“性早熟不仅会导致孩子身高停滞不前，还会影响到生殖系统。”林鸣说，女孩8岁前、男孩9岁前出现第二性征发育，就需要专业儿科医生评估，再制定相应的治疗方案。 据《重庆晨报》

