

# 《怎样让孩子长得更高：有关孩子身高的最新研究 ——专家方案》

## 书籍信息

版次：1  
页数：157  
字数：107000  
印刷时间：2002年10月01日  
开本：  
纸张：胶版纸  
包装：平装  
是否套装：否  
国际标准书号ISBN：9787542719379

## 编辑推荐

孩子的身高多少受父母身高的影响，但它又不仅仅是遗传所能决定的。父母长得高、孩子却很矮；父母长得不高，孩子却又不矮，这样的例子很多。那是因为除了遗传以外，自然环境、营养、生活环境、睡眠、运动、生病、还有父母的关爱等等，许多肉眼所看不到的因素都决定着儿童的身高……

## 内容简介

本书的目的就是希望帮助家长们利用\*的儿童成长成果，了解孩子快速长高的关键是什么，阻碍孩子长高的原因是什么，什么情况应该带孩子去医院接受检查等科学知识。

本书作者十几年前就开设了矮身材专科门诊，专门研究造成身材矮小的原因以及治疗方法，并且提供饮食、睡眠等生活习惯方面的指导。在接受治疗的儿童中，有需要进行生长激素治疗的，但大多数的孩子只要改变一下生活习惯就可以长得更高。

本书将有关长高的知识分别从睡眠、发育状况、营养、运动、健康与父母的关爱等方面进行论述，最后再触及生长激素疗法。从婴幼儿到中学生，所有的儿童都是本书所谈论的对象。不过至今为止还没有成人增高法。

另外，请大家不要忘记，身高是相对而言的，正因为有矮个子的儿童，才会有高个子儿童的存在。

## 作者简介

额田成 1956年出生于日本冈山县。从鸟取大学医学系毕业后，在日本冈山大学医学系从事利用尿液中生长激素来进行生长激素分泌不足性侏儒症的研究，并取得医学博士学位。从1989年开始，在神户市立西市民医院开设矮身材专家门诊。

## 目录

### 前言

基础知识 什么是“长高”

日本人的平均身高是否已经不再长了？

日本人的身高在全球的水平

所谓长高就是骨骼在生长

儿童的骨骼会生长

激素的作用

仅仅靠激素是不够的，一定要有充分的营养

生长激素是从脑下垂体分泌的

请着眼于每年的身高增长率

身高不仅是遗传所决定的

方法1 睡眠充足的孩子长得高

为什么睡眠充足的孩子长得高

您的孩子每天睡几个小时？

世界上睡眠最不充足的儿童

每天应该睡几个小时为好

让年龄小的孩子先睡

吃夜宵会影响生长激素的分泌

每天看电视、打电子游戏的时间控制在 2 小时以内

应试生要明确制定好作息时间表

考试冲刺可以会影响长高

即使晚上要小便，也不要唤醒他

抗利尿激素有助于生长激素的分泌

随笔1 我的身高

方法2 预防早熟，延缓生长愈合线的到来

早熟的儿童，身高的增长停止得早

最重要的是青春期到来之前和高了多少

有些儿童令人意外的成熟

有些儿童因为早熟所以身高的停止增长也早

青春期到来的早晚是由什么决定的

了解男性性成熟

了解女性性成熟

观察骨骼的X光照片

肥胖儿童的身高最初很高，但后来会为长不高而烦恼

环境激素与早熟的关系

注意食用肉的污染

让儿童远离环境激素

夫妻争吵会导致儿童早熟

青春期的心理与生理

什么是孩童式的“心境愉快”

随笔2 研究恺撒大帝的身高

方法3 有助长高的饮食

.....

方法4 有助长高的运动

方法5 身体健康才能长得高

方法6 父母的关爱有助于孩子生长

方法7 生长激素疗法  
后记

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)