

快訊 ▶ 教育部：2025年全國大專校院校務會議 教育部長潘文忠主持 00:59

udn / 生活 / 生活新聞

憂孩子「長不高」 兒科醫師破解迷思：這3法寶助長最可靠

2025-09-04 10:12 聯合報／記者魯永明／嘉義即時報導

+ 醫師



新學期開始，許多家長驚覺孩子身高被同齡同學超越，擔心影響未來發展，嘉義基督教醫院兒童內分泌專科主任黃秀莉醫師提醒，掌握營養、運動、睡眠3大要素，就能協助孩子發揮潛能，朝向理想身高邁進。圖／嘉基提供

分享 0 分享

新學期開始，許多家長驚覺孩子身高被同齡同學超越，擔心影響未來發展，甚至有人轉而尋求坊間「轉骨藥」或各式補品。對此，嘉義基督教醫院兒童內分泌專科主任黃秀莉醫師提醒，孩子的生長發育如同建造房屋，基因是藍圖，而施工品質取決於後天條件。若能掌握營養、運動、睡眠3大要素，就能協助孩子發揮潛能，朝向理想身高邁進。

黃秀莉指出，均衡飲食是孩子成長的根本。三餐定時、避免挑食，並攝取足夠蛋白質、鈣質及鋅等營養素，對骨骼發育至關重要。牛奶、蛋、魚、雞肉及豆腐皆是優質蛋白質來源；乳製品、深綠蔬菜及豆類則能補充鈣質。反之，若經常以含糖飲料或零食取代正餐，不僅營養不足，還可能導致肥胖，反而抑制成長。



規律運動同樣是「拉高」關鍵推手。黃醫師建議，孩子每天至少應有20至30分鐘中強度運動，例如跳繩、籃球、游泳等，不僅能刺激生長板，也有助於肌肉與骨骼協調發展。她強調，戶外運動能促進體內合成維生素D，幫助鈣質吸收。與其追求短期高強度訓練，不如讓孩子找到能持續參與並樂在其中的運動，才能帶來長期效果。

此外，睡眠品質也是影響成長的關鍵因素。研究顯示，晚間10時至凌晨2時為分泌高峰，若能在此時段進入深度睡眠，有助於生長激素分泌。黃醫師建議，幼兒每日應睡10至13小時，兒童9至11小時，青少年需8至10小時。規律作息、睡前避免使用電子產品、營造舒適的睡眠環境，都是提升睡眠品質的重要方法。

針對坊間流傳的「增高藥」，黃秀莉嚴正提醒，這些藥物往往缺乏科學證據，有些甚至含有影響荷爾蒙分泌的成分，可能導致孩子提早停止生長。「真正身高成長要靠延長發育期，而不是短時間衝刺」，她呼籲家長勿輕信偏方，若有疑慮應尋求專業醫師協助。

除生活習慣調整外，定期追蹤成長曲線同樣重要。黃醫師提醒，家長應持續記錄孩子身高體重變化，若發現明顯停滯或倒退，或女孩在8歲前出現第二性徵，都應及早就醫。透過專科醫師檢查與評估，能在黃金期及時介入，抓住成長關鍵點，生活方式影響終點線。」黃秀莉強調，只要掌握營養、運動與睡眠3大要素，就能為孩子的身高成長奠定穩固基礎。





新學期開始，許多家長驚覺孩子身高被同齡同學超越，擔心影響未來發展，嘉義基督教醫院兒童內分泌專科主任黃秀莉醫師提醒，掌握營養、運動、睡眠3大要素，就能協助孩子發揮潛能，朝向理想身高邁進。圖／嘉基提供



新學期開始，許多家長驚覺孩子身高被同齡同學超越，擔心影響未來發展，嘉義基督教醫院兒童內分泌專科主任黃秀莉醫師提醒，掌握營養、運動、睡眠3大要素，就能協助孩子發揮潛能，朝向理想身高邁進。圖／嘉基提供

農曆七月特輯

- 農曆七月半將至…「15個姓氏」需特別注意！命理師示警：小心抓交替
- 中元普渡15禁忌看過來！千萬別做這事…秒惹怒好兄弟「恐連衰多年」
- 鬼月來襲！農曆七月12生肖誰能逢凶化吉 誰要特別小心？
- 普渡品太多拜完怎麼處理？命理師提醒5點：千萬不能拿去退
- 中元普渡「念一句」好兄弟恐賴著不走…專家4招淨化家中磁場

醫師

睡眠

運動

►為40歲以上的男性準備的實境遊戲 PR

🔊毛孩催你啦！最後機會抽購物金🍎

延伸閱讀



明明剛得過...
腸病毒 醫指原



幾什麼時候散步最好？專家曝
言時間」去走，降血糖、減…



罕病童上學母PO網遭網友抨擊 民
團無奈喊社會要多包容

