



180cm

175cm

身高一米八的黄瑜瑶(女)正在给身高一米七五的黄帅铭(男)量身高。

□ 记者 吕恺 通讯员 陈怡

她是丽水最高小学生吗

六年级也长这么高，真是让人羡慕的身高，寻求长高秘诀”。同时，也有网友表示丽水市文元学校六年级也有一位一米八高的女生，对此，记者来到学校一探究竟。

小学六年级女生竟有一米八

3月3日，记者来到丽水市文元学校604班，见到了传说中最高女生黄瑜瑶。到教室门口一眼就看到了坐在最后一排的她，待老师叫她出来时，她一站起来，班级里其他同学都仰起头来，等她走出教室，差点都要碰到门框了。

今年12周岁的黄瑜瑶是班级里最高的，同学们私下叫她“高哥”，四年级从青田转学到丽水市文元学校就读。回忆起第一次见到这孩子的场景，班主任蓝老师历历在目：“刚转学来就有1米六多了，我以为她走错教室了，反复确认后才解了心中的疑惑，因为太高了，实在不像读四年级的孩子。”

在她转学之前，蓝老师班上最高的男生也就1米5出头，她一来，一下子成为了班级最高的，比男同学还高，还拉高了班级的平均身高。

今年寒假过后，蓝老师明显感觉到黄瑜瑶又长高了。为了准确测量小黄同学的身高，老师特意拿来了卷尺进行测量，并让同班最高的男生黄帅铭来帮忙。一测，黄瑜瑶整整有一米八。“你看你又高了，再这样下去叫我们男生怎么办啊？”黄帅铭笑着说。随后，老师也量了量黄帅铭的身高，有1米75。

谈到班上有个大高个的好处，蓝老师直言：“太多啦！她非常懂事，有责任心，和同学们相处愉快。遇上擦黑板、擦玻璃，帮同学们量身高等需要有身高优势的事，她总会自告奋勇，帮了班级不少忙。”

光看黄瑜瑶的年龄毫无疑问是小朋友一枚，但她1米8的大高个，总会被认成高中生，“特别是去医院看儿科就十分尴尬，还有像坐公交车时，我没有手机不能出示健康码，只好一遍遍解释我是小学生，司机就十分惊讶，表示没见过这么高的小学生。”黄瑜瑶说。

高个的他们喜欢喝牛奶

黄瑜瑶长得如此高，这有什么秘诀吗？在小黄同学看来，有一半是遗传的关系。因为小黄的妈妈身高1米62，爸爸身高1米76。

凭借身高优势，小黄受到了体育老师的青睐，“我以前没怎么打过篮球，因为个子高，后来被体育老师选到学校篮球队了。慢慢地，小黄现在每天基本上要去进行1个小时左右的篮球训练，加上体育课，运动也不断促进我长高。”小黄表示，多运动让她长得更高。

此外，小黄还表示自己比较喜欢喝牛奶，几乎每天都喝一到两瓶245ml的纯牛奶。喝牛奶有助于长高

这一观点在黄帅铭同学身上也得到了很好的验证，他说：“我从四五岁开始坚持每天喝牛奶，现在的话每天要喝三四瓶。”

虽然黄帅铭站在黄瑜瑶身旁稍矮一些，但他很壮实，1米75的他也是妥妥的大高个。黄帅铭告诉记者，从幼儿园开始，自己都是班级里最高的那个，直到黄瑜瑶转学，遇到了比他更高的黄瑜瑶。“我们俩都是学校篮球队的，经常一起训练，也是好朋友。”黄帅铭说。

根据记者连日来的采访发现，这几位长得高的同学都有一些共同点，那就是爱睡觉、不挑食、运动多。

“我平时吃得最多的就是牛奶、鸡蛋，尤其爱吃肉，特别是牛肉。睡眠质量也还不错，入睡很快，不容易被吵醒，如果假期里没事的话，一天要睡10多个小时。另外，每天都会打一个多小时的篮球，在假期里也一样。”黄帅铭同学说。

“我也差不多，不挑食，蔬菜、肉、海鲜都吃，除了篮球外，我也喜欢羽毛球，还有就是运动后都会喝牛奶，增加一些蛋白质，睡眠也是可以的。”黄瑜瑶说。

“四大法宝”助力孩子长高

都说春季是长高的黄金期，各位家长都非常关心哪些举措有助孩子长高。对此，记者采访了丽水市人民医院营养科主治医生陈莉。据她介绍，孩子长高有“四大法宝”，分别是均衡的饮食、充足的睡眠、适当的运动和健康的心理。

在饮食方面，陈莉建议要做到营养均衡。均衡的营养素补给是生长发育的物质基础。孩子膳食品种应当多样化，既有动物性食物，也有植物性食物，注意食物的粗细、荤素搭配和多样化。同时要适量饮食，避免摄入太多高蛋白(动物蛋白)、高热量的食物，少吃高脂、油炸食品、零食或含糖饮料。

其次要保持充足的睡眠时间。陈医生说，人长高主要依赖脑垂体分泌的生长激素，从晚上10点到凌晨1点，进入熟睡后，是孩子生长激素分泌的高峰。所以，保持充足的睡眠和高质量的睡眠，对孩子的长高非常关键。所以，建议孩子们尽可能在晚上9点上床，10点前进入熟睡状态。

此外，陈医生建议家长带着孩子每天坚持适当的运动可以很好地刺激生长激素分泌，促进骨骼的生长。以跳绳、摸高、羽毛球、篮球、引体向上、游泳等纵向、弹跳、伸展性运动为佳，应避免那些负重、压缩性的运动，如举重、举哑铃、摔跤等，对长高是不利的。

“这段时间我发现10个孩子中有8个缺少维生素D，主要因为都宅在家，很少外出运动，所以我建议家长带孩子出去运动，通过‘晒太阳’的方式来补充维生素D。”陈莉说，家长要给孩子创造舒适的生活环境，多交流开导，保持心情愉悦，给自己一个良好的心理暗示，保持良好的心情也有助于孩子长高。

对于一些孩子身高特别显著或者偏矮的，陈莉建议家长带孩子到医院通过评定骨骼年龄来判断儿童的生长发育水平和成熟程度。



?