

# 矮个宝宝可能是被这些喂养方式耽误了



## 一表看懂 宝宝每年应该长高多少

- 1岁以内: 全年增长 24-25 厘米
  - 1-2岁: 增长 10-12 厘米
  - 2-3岁: 增长 8-10 厘米
  - 3岁-青春期发育前期: 每年增长 5-8 厘米
  - 青春期: 每年增长 6-8 厘米 (持续两三年)
- (家长可对照生长规律,或者与同龄、同性别孩子做比较,若发现明显低于同龄儿童平均水平,应及时到正规医院咨询专家。)

为了让矮个宝宝们“长高个”,宝爸宝妈们操碎了心。补钙、喝营养液、追着喂饭……只要能让孩子长个儿,家长们不遗余力。

宝爸宝妈付出的努力有效吗?你不妨每两个月给孩子量1次,对照上表看看宝宝是否完成了长高“任务”。

## 有5个“好习惯”的宝宝反而长不高

其实,除了先天的遗传因素和后天的营养,一些看似是乖宝宝的“好习惯”却也耽误了宝宝长高个儿。

### 乖乖吃饭吃太饱

多数家长总是“追”着喂孩子吃饭,但研究发现,“多吃饭,好长个儿”并不科学,人在饥饿状态下,会分泌生长激素,帮助骨骼生长,吃的过饱不仅长不高,还会造就小胖子。

### 安静不淘气

有些宝宝总是宅在家里,不喜欢在户外玩闹,但是这也让他们晒太阳的时长大大减少,而阳光中的红外线可以促进血液循环,改善血液中钙、磷代谢,促进生长发育。

### 只学习不玩耍

很多宝宝看书识字一坐就是几个小时,这对宝宝的身体发育和协调能力十分不利。宝宝在做走、跑、跳等运动时,会拉扯关节,刺激身体分泌生长激素,有助长高。

### 清晨早起不赖床

宝宝周岁后开始上幼儿园,多数宝宝都要和爸爸妈妈一样早早起床,这无形中影响了孩子的身体发育。因为人只在睡眠时才分泌生长激素,清醒时并不分泌。

### 听妈妈的话吃钙片

吃钙片成了现在不少父母的“助长”首选,但事实上,过量补钙可能导致幼儿骨骺提前闭合,影响骨骼发育。只要宝宝不偏食,营养均衡,坚持喝牛奶、晒太阳,基本不需要补钙。

## 做好这7招,给孩子“拔拔高”

### 少蹲少坐多运动

建议从宝宝一出生就有意识地培养宝宝养成运动习惯。

1岁以下:帮助宝宝抬头、爬行或者翻身练习;给宝宝做一些婴儿操、按摩抚触;

1-2岁:多练习跑跳、拍球、双腿跳;

2-3岁:可以跳绳、蹦床、单腿跳。

### 吃饭8分饱

和大人一样,宝贝的饮食最好八分饱。还要注意给小胖孩减肥,过胖也会影响身高。

### 每天一杯奶

每天一杯奶是增高的秘诀。10-13岁的青少年,每天需要蛋白质70克,13-18岁需要80克。

### 多做户外活动

建议多带孩子去户外,晒太阳对骨骼发育十分有益。

时间最好选在早上9点和下午4点,每天2个小时即可。

### 10点前睡觉

生长激素在夜间深睡眠时分泌达高峰,为了尽快进入深度睡眠状态,最好让孩子晚上10点之前入睡。

3-6岁儿童:每天睡10-12小时;

小学生、初中生:每天睡9-10小时;

高中生:每天睡8-9小时。

### 衣袜宽松点

衣服太紧会影响血液循环,特别是紧紧箍住脚踝、穿脱都困难的袜子,不利于长高。建议爸爸妈妈给孩子穿宽松的衣袜。

### 拒绝增高补品

增高补品不要盲目使用,滥用可能导致性早熟,反而不利于长高。

据《生命时报》

**中国体育彩票排列3(浙江省)第18064期开奖公告信息**

开奖日期:2018年3月12日  
本期浙江销售金额:1,247,670元  
本期开奖号码:234

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	361注	1,040元	375,440元
组选3	0注	346元	0元
组选6	721注	173元	124,733元
合计	1,082注	...	500,173元

5,376,605.24元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2018年5月11日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准

**中国体育彩票排列5第18064期开奖公告信息**

开奖日期:2018年3月12日  
本期全国销售金额:10,435,042元  
本期开奖号码:23429

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	27注	100,000元	2,700,000元
合计	27注	...	2,700,000元

243,275,600.66元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2018年5月11日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准

**中国体育彩票足球6场半全场胜负第18035期开奖公告信息**

开奖日期:2018年3月12日  
本期全国销售金额:19,480元

主队	博洛尼	佛罗伦	卡利亚	热那亚	佛罗伦	尤文	尤文	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦
客队	亚特兰	亚特兰	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦
结果	1	0	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	12,467.00元	12,467.00元
合计	1注	...	12,467.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2018年5月11日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准

**中国体育彩票超级大乐透第18028期开奖公告信息**

开奖日期:2018年3月12日  
本期全国销售金额:210,397,698元

本期出球顺序:04 19 25 30 35 04 07  
本期开奖号码:04 19 25 30 35 04 07

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	10,000,000元	10,000,000元
二等奖	60注	175,366元	10,521,960元
三等奖	14注	105,219元	1,473,066元
四等奖	687注	5,670元	3,895,290元
五等奖	226注	3,402元	768,852元
六等奖	25,267注	200元	5,053,400元
七等奖	8,705注	100元	870,500元
八等奖	502,589注	10元	5,025,890元
九等奖	167,023注	5元	835,115元
合计	4,934,123注	5元	24,670,615元

5,125,941,530.51元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2018年5月11日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准

**中国体育彩票浙江省20选5第18064期开奖公告信息**

开奖日期:2018年3月12日  
本期销售金额:172,314元  
本期开奖号码:02 11 13 14 19  
本期出球顺序:14 19 02 13 11

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	48,168元
二等奖	270注	50元
三等奖	4,463注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2018年5月11日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准

**福彩15选5**

第2018064期 投注总额1725420元

中奖号码(无需排序): #%#(##)%&#%&

派奖幸运号码(无需排序): #& #\*

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4(常规)	0	0元
一等奖	5个号全中(常规)	213	2816元/注
二等奖	中任意4个号(常规)	12274	10元/注
三等奖	7个号全中(常规)	113	2655元/注

奖池累计145,6367万元滚入下期。下期派送奖金总额3,000,111元。  
本信息若有误以公证数据为准

2018年3月12日

**福彩6+1**

第2018028期 投注总额693118元

基本号 生肖码

中奖号码: 6 2 7 7 8 5 圈

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号与生肖码全部按位相符	0注	0元
二等奖	6位基本号全部按位相符	0注	0元
三等奖	5位基本号全部按位相符且生肖码也相符	5注	10000元/注
四等奖	5位(含基本号和生肖码)按位相符	114注	500元/注
五等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符	1264注	50元/注
六等奖	3位(含基本号和生肖码)按位相符,或1位基本号按位相符且生肖码也相符	20780注	5元/注

未中出奖金772,5519元滚入下期一等奖。  
本信息若有误以公证数据为准

2018年3月12日

**福彩3D**

第2018064期

开奖号码: !!!"

销售总额48205822元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	700	1040元/注
组选3	466	346元/注
组选6	0	173元/注

新投注方式中奖额 3016元

浙江销售:2754280元,返奖额:892252元。  
本信息若有误以公证数据为准

2018年3月12日

**福彩七乐彩**

第2018028期

总销量6258084元

中奖号码:基本号(●) 特别号(★)

# \$ % & ' ( ) \* ! ( ) # % &

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	4注	352756元/注
二等奖	●●●●●●★	10注	20157元/注
三等奖	●●●●●●	241注	1672元/注
四等奖	●●●●●★	637注	200元/注
五等奖	●●●●●	7561注	50元/注
六等奖	●●●●★	12401注	10元/注
七等奖	●●●●	84250注	5元/注

本信息若有误以公证数据为准

2018年3月12日

**中国体育彩票足球4场进球第18035期开奖公告信息**

开奖日期:2018年3月12日  
本期全国销售金额:486,718元

主队	博洛尼	亚特兰	卡利亚	热那亚	尤文	佛罗伦	佛罗伦	佛罗伦	那不勒
结果	0	1	2	2	2	0	0	0	0

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	15注	20,766.00元	311,490.00元
合计	15注	...	311,490.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2018年5月11日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准