

-10 岁儿童身高体重标准表

	体重（单位 kg ）		身高（单位 cm）	
	男	女	男	女
01 月	3.6-5.0	2.7-3.6	48.2-52.8	47.7-52.0
02 月	4.3-6.0	3.4-4.5	52.1-57.0	51.2-55.8
03 月	5.0-6.9	4.0-5.4	55.5-60.7	54.4-59.2
04 月	5.7-7.6	4.7-6.2	58.5-63.7	57.1-59.5
05 月	6.3-8.2	5.3-6.9	61.0-66.4	59.4-64.5
06 月	6.9-8.8	6.3-8.1	65.1-70.5	63.3-68.6
08 月	7.8-9.8	7.2-9.1	68.3-73.6	66.4-71.8
10 月	8.6-10.6	7.9-9.9	71.0-76.3	69.0-74.5
12 月	9.1-11.3	8.5-10.6	73.4-78.8	71.5-77.1
15 月	9.8-12.0	9.1-11.3	76.6-82.3	74.8-80.7
18 月	10.3-12.7	9.7-12.0	79.4-85.4	77.9-84.0
21 月	10.8-13.3	10.2-12.6	81.9-88.4	80.6-87.0
2 岁	11.2-14.0	10.6-13.2	84.3-91.0	83.3-89.8
2.5 岁	12.1-15.3	11.7-14.7	88.9-95.8	87.9-94.7
3 岁	13.0-16.4	12.6-16.1	91.1-98.7	90.2-98.1
3.5 岁	13.9-17.6	13.5-17.2	95.0-103.1	94.0-101.8

4 岁	14.8-18.7	14.3-18.3	98.7-107.2	97.6-105.7
4.5 岁	15.7-19.9	15.0-19.4	102.1-111.0	100.9-109.3
5 岁	16.6-21.1	15.7-20.4	105.3-114.5	104.0-112.8
5.5 岁	17.4-22.3	16.5-21.6	108.4-117.8	106.9-116.2
6 岁	18.4-23.6	17.3-22.9	111.2-121.0	109.7-119.6
7 岁	20.2-26.5	19.1-26.0	116.6-126.8	115.1-126.2
8 岁	22.2-30.0	21.4-30.2	121.6-132.2	120.4-132.4
9 岁	24.3-34.0	24.1-35.3	126.5-137.8	125.7-138.7
10 岁	26.8-38.7	27.2-40.9	131.4-143.6	131.5-145.1

儿童身长可预测成年身高

1、男性身高 = 出生时身长 （厘米） ×0.2949 ；女性身高 = 出生时身长 （厘米） ×0.3109。用此公式要注意：只适用于正常足月新生儿；测量身长数据时如能精确到 0.1 厘米，身高的预测将更准确。

2、男性身高 = 3 岁时身高 ×0.545+父母平均身高 ×0.544+37.69(厘米) ;女性身高 = 3 岁时身高 ×0.545+父母平均身高 ×0.544+25.63(厘米) ，人体标准身高预测公式 （遗传法则 ）  
男性身高 = （父亲身高 + 母亲身高 ） ×1.08 ÷2(厘米)   
女性身高 = （父亲身高 ×0.923 + 母亲身高 ） ÷2(厘米)

上述公式大体上符合 “高加高生高，高加矮生高，矮加矮生矮” 的遗传学原则。

骨龄可知孩子的生长潜力

骨龄和年龄不是一回事，骨龄是生物年龄，与生长密切相关，常用来评价人生长发育的成熟状态。判断骨龄主要是利用 X 线，拍一张小儿右手腕骨的 X 片，根据腕骨 X 片显示的骨化点的个数及小儿的实际年龄就可以确定小儿的生长潜力。骨化点出现比实际年龄早，说明孩子的生长潜力较小；相反说明小儿生长潜力很大。有些家长为了孩子能长高些，给孩子服用一些催长的药物，虽然暂时加快了小孩的生长，但由于 “刹车” 时间提前反而影响了最终的身高，这种做法显然是不可取的。

以上几种方法可相互参照，还可以预知孩子生长发育是否正常和孩子的生长潜力，如发现骨龄和孩子的实际年龄不符，应到医院检查。

青少年身高与哪些因素有关

在青春期生长突增中，身高的增长非常快。长高的原因主要是骨骼的发育。男孩平均每年可增高 7 ~ 9 厘米，最多

可达 10 ~ 12 厘米。女孩平均每年可增高 5 ~ 7 厘米，最多可达 8 ~ 10 厘米。这主要靠下肢和脊柱的增长。一般女性在 19 ~ 23 岁、男性在 23 ~ 26 岁身高才停止增长。这时因为骨骺闭合，所以不能再生长了。由于女性的骨骺闭合一般比男性早，所以成年女性比男性矮。青春期的少男少女都希望自己有较高的身材，这就要进一步了解可能影响身高的因素：

### （1）身高与性成熟早晚有关

成熟年龄的迟早会影响急速成长的身高。一般是急速成长现象发生较早的人，就较快达到终止点；较晚发生的，也较晚达到其终点。当性早熟的少女不再长高时，性晚熟的少女却还在长高。因此，性晚熟的少女就比较高。身高长得最快的时期是青春前期。女孩在月经初潮的前一年，身高的增加可达 7 ~ 8 厘米；而男孩的身高增长的巅峰期是青春期头一年，约 13 ~ 14 岁，身高增加可达 10 ~ 12 厘米。

### （2）身高与营养有关

从某种意义上说，身高是营养物质（特别是蛋白质）“堆砌”起来的。构成人体的蛋白质的物质有 5 ~ 10 万种，组成这些蛋白质的 8 种必需氨基酸要靠食物供给。如果食物能提供足量的 8 种必需氨基酸，就能加速蛋白质的合成，有助于全身各组织器官的生长发育，特别是骨骼和软骨的生长发育。对学龄前儿童的试验表明，每餐面包中增加 0.5 克赖

氨酸的实验组的身高体重显著超过其他儿童。日本将 6 对孪生婴儿分两组进行试验，第一组给予正常营养，第二组在食物中增添赖氨酸。1300 天后，第二组的婴儿比第一组平均高 1.7 厘米，重 1 公斤。可见，全面、合理的营养是影响身高的因素，同时也是补救身高的必要条件。骨骼，尤其是下肢和脊柱，在性发育期新陈代谢最旺盛，这就需要丰富的营养供给。饮食中的高蛋白质，尤其是动物蛋白质和钙、磷、维生素等无机盐类食物，如瘦肉、禽蛋、牛奶、鱼类以及各种促进新陈代谢的维生素 B 族、E 族，豆类、杂粮及新鲜水果、蔬菜等所含营养成分，都有助于骨骼的充分发育，即骨骼的增长、增粗、增宽和骨皮质增厚。

### （3）身高与睡眠有关

生物学家研究内分泌腺分泌规律时发现，对少年儿童来说，睡得好长得高。身高的增长，取决于骨骼的不断增长，而骨骼的生长又受内分泌腺的控制。控制身高的内分泌激素主要有脑下垂体分泌的生长素、黄体化激素和性激素，其中生长激素作用最显著。生长激素的分泌有其明显的规律性，即白天分泌较少，夜晚睡眠时分泌较多。研究人员发现，当儿童深睡 1 小时后，生长激素的分泌量，超过白天 5~7 倍，而深睡时性激素和黄体化激素的分泌也很旺盛。显然，这对儿童身高的增长非常有利。青春期是生长激素和雄激素分泌最旺盛的时期。生长激素的主要功能是使四肢骨骼增长；雄

性激素则使骨骼增粗，更结实。这两种激素的分泌在睡眠中尤其旺盛，所以青少年要保证充足的睡眠，每晚至少要睡足8个小时。

#### （4）身高与遗传有关

据研究，人体的最终身高 75%取决于遗传因素。也就是说，在一般情况下，父母身材高，子女身材也高；父母身材矮，子女身材也矮。但是，父母身高不是影响子女身高的唯一因素，外在因素即环境条件对身高的影响也不容忽视。外在因素主要是指营养、生活习惯、体育锻炼等。

#### （5）身高与体育锻炼有关

据调查，一年的体育锻炼就能使男孩子的身高比不锻炼的同龄者多长 1~2 厘米，女孩子多长 2~3 厘米。经常锻炼的小学生比不锻炼者高 5 厘米左右。体育锻炼所以能促使身材长高，一是能促进生长激素的分泌，二是加强了骨细胞的血液供应，有利于提高骺软骨的增殖能力，三是对骺软骨的增殖有良好的刺激作用。据研究，运动以后生长激素分泌明显增加，同时，运动还会锻炼肌肉、骨骼，使之更加健壮。因此，国内外研究者一致肯定：运动有助于长高。专家建议，下面一些运动特别有助于孩子长高。 A.摸高练习； B.爬杆或爬绳梯锻炼； C.上体前引； D.交叉伸展； E.跳绳、跳皮筋、踢毽子； F.单杆悬垂； G.游泳。这些训练会增加关节、韧带的柔韧性，有助于身高发育。像举重、杠铃、铅球、铁饼等

负重训练，不宜作为 18 岁以前少年的经常训练项目，即使过了青春发育期，也不适于进行这类运动，以免影响身高的发育。

（6）身高与精神因素有关。研究发现，精神上受过严重创伤的孩子生长发育迟缓，甚至停滞。这是因为不良情绪会影响脑和内分泌系统的功能，轻者影响身体发育，重者导致各种疾病。因此，忧伤和郁闷不仅会使儿童少年易患各种疾病，而且影响生长发育，甚至出现“未老先衰”的现象