

晨报记者走访调查7至18周岁各年龄段学生身高现状

厦门中小學生平均身高超国标

晨报记者 许蔚菡 谭雅环
通讯员 韩竹180厘米、170厘米,这样的
身高,可能来自高中生、初中生,甚至来自小学生。近日,记者走
访发现,厦门中小學生普遍更高
更壮了,7至18周岁學生的身高
均值基本都超过了国标,有些比
老师还要高上半个头。

同班同学身高相差30厘米

据松柏小学的张老师介绍,
去年学校六年级就有一名175
厘米的男生。其父母本身就高,
可能是因为遗传,这名男生从一
年级开始就比同龄同学高。“个子比较高的学生,基本
会安排在教室后排就座,不然很
容易挡住其他同学。”张老师拿
去年该校六年级一个班级举例,
坐第一排的学生身高大概是140
厘米,这名175厘米的男生比他
们高出了30多厘米。高殿中心小学去年有一名
180厘米高的六年级男生,是学
校的跳高运动员。“170厘米的
有,180厘米的也有过。”鹭江新
城小学、厦门外国语学校附属小
学的老师都说,现在的孩子普遍比以前高,小学长到170厘米的
并不罕见。一名老师还拿自家
的娃举例:“我儿子今年读初二,
171厘米,在班级只能算中等。
大家现在都是‘高人’。”记者还了解到,在厦门五中
初中部,就有一个“高”标准的团
队——国旗班。国旗班承担着
每周一次升旗仪式、运动会大型
国旗展示方阵以及各大比赛、活
动开幕式升旗仪式的任务,可以
说是校园的一道亮丽风景线。
据学校介绍,国旗班从2018年
开始标准化,两年一届,由四名
男生和四名女生组成。国旗班
对于身高有非常明确的要求:女
生身高在170厘米-175厘米,男
生身高在180厘米-183厘米。

厦门五中国旗班。学校供图

记者手记

校服有定制
课桌可调节随着平均身高的增
长,孩子们碰上了校服、
鞋子不好买,课桌椅尺寸
偏小等问题。“有的家长
会跟老师反映孩子长高
了,校服不合身了。”松柏
小学的张老师称,每个班
级都有一两名个子比较
高的学生,他们穿不下
一般的校服,每年都要
让工厂的人到校为他们
定做。记者了解到,在厦
门,校服售卖已实现“量
身定做”。位于深田路
的市直属校服服务部工
作人员说,各种身高、
体型的校服都有售,学
生买不到校服的情况
基本不存在。而关于课桌椅“束手
束脚”的问题,记者从
厦门市教育局了解到,
从2010年起,厦门中
小学校就逐步把原始
的课桌椅替换成可调
式的课桌椅。不过,在
活动空间上,因为教室
大小的限制,无法做太
大的调整。您家孩子是“高人”
吗?曾发生什么与身
高有关的趣事?欢迎拨
打本报热线0592-8080000
或通过“海西晨报”微
信公众号与我们分享。海西晨报
官方微信

延伸阅读

什么运动对长个有帮助

湖里妇幼保健院副主任
医师朱新宇介绍,跳绳
不仅能充分拉伸脊椎
和肌肉,还能改善骨
骼循环,刺激生长素
分泌。而且跳绳受
场地和时间限制较
少,运动效率很高,
碎片时间也能实现。长期坚持打篮球可以
让人全身的骨骼、关
节、肌肉都得到充
分的锻炼,对长个有
一定的帮助。另外,慢跑、快走、
游泳等有氧运动都
可以通过挤压刺激
骨骼,帮助长个。需提醒的是,拉筋可
能对长高帮助不大。
因为拉伸运动只是
短暂增加了身体关
节间隙,造成一种
长高的错觉,休息
后即可恢复,对孩
子最终长高并无益
处。

长得好不好 曲线是关键

事实上,孩子个高
还是个矮,只要符合
生长周期就没有什
么问题。湖里妇幼
保健院副主任医师
朱新宇说,根据近年
来的就诊记录,家
长似乎更关心孩子
的身高,反而对孩子
的胖瘦没有过多关
注。“小孩长高,主要集
中在婴幼儿期和青
春期这两个阶段。
不少家长有个普遍
误区,就是总觉得自家孩子瘦小,动不
动就怀疑是发育迟
缓,甚至还觉得孩
子得了矮小病。”朱
新宇说,孩子身高
是否正常,绝对不
是靠跟别的孩子比
,而是要依照生长
曲线进行科学判
断。要提醒家长
的是,肥胖也是影
响身高的一个因
素——科学研究
表明,越胖越矮,
因为胖孩子会比
其他孩子提前达
到生长高峰。
(晨报记者 许蔚菡)

孩子符合生长周期,高矮不是问题。陈小阳摄

各个年龄段身高均值都超国标

厦门市中小學生卫生保健
所相关负责人透露,厦门小学
生180厘米及以上的,这两三年
体检有出现几名,但这只是个
别现象,在统计上意义不是太
大。该负责人还表示,从这
一两年的体检数据看,厦
门7岁男生平均身高在126
厘米,女生125厘米;11岁男
生150厘米,女生151厘米;
12岁男生158厘米,女生156
厘米。而高三男生(多为18
岁)的平均身高在175厘米。
“我市7至18周岁各个年龄
段學生的身高均值基本都超
过了国标。”记者还从厦门市湖里区妇
幼保健院儿童身高管理中心
获悉,他们自2017年底做了
14000多例3岁-15岁孩子的
筛查,包括承接的学校体检
以及社会就诊。这其中,有
1300多个孩子属于矮小,占
比近10%。该院副主任医
生朱新宇介绍,大多数家
长带孩子来就诊是因为长
得矮。当然,他们也接
诊过偏高的案例,比如有
孩子5岁就长到120厘米,
9岁长到153厘米,还有11
岁长到168厘米的。“多
为父母遗传,或者早熟。”

体质更好、更高更壮成趋势

厦门市中小學生卫生保健
所相关负责人说,如果是从
往年和近些年的数据来看,
學生的身高和以前相比增
长了。老百姓经济条件好
了,生活水平、营养都跟
上去了,孩子更高更壮是
一个必然的趋势。教育部在2021年也曾公
开表示,第八次全国学
生体质与健康调研显示,
自2014年以来,我国学
生体质健康达标优良率
总体呈上升趋势,学
生身高、体重、胸围等
形态发育指标持续向
好,学生营养不良持续
改善。与2014年比,
2019年全国7至9岁、
10至12岁、13至15岁、
16至18岁、19至22岁
男生身高分别增
0.52厘米、1.26厘米、
1.69厘米、0.95厘米和0.81厘米;各
年龄组女生身高分
别增0.72厘米、1.24
厘米、0.97厘米、0.80
厘米和0.62厘米。自2021年起,教育部
将提升学生健康素养、
健全学生健康素养
评价机制纳入教育
评价改革。包括保
障食品营养健康、
实施学生营养干
预措施;增加体
育锻炼时间,保
障学生每天校内、
校外体育活动时间
等,都写入了具
体实施文件,保
证学生更加茁
壮成长。而厦
门早在2011年
就把“切实保证
中小學生每天1
小时校园体育活
动”与学校的考
核评优挂钩;同
时,中考体育分
的逐年提高,也
让学校更加重视
學生体能训练。
这也是厦门中
小學生身高持
续增长的原因之
一。