**早睡運動少飲料 生長高人一等**

[中央社](http://www.cna.com.tw/)*中央社 – 2012年9月3日 下午6:13*

（中央社記者陳清芳台北3日電）北醫小兒科醫師楊晨每天都在治療長不高的小孩，她兒子身高超過180公分，高於預期，長高秘訣是早睡、運動、少喝休閒飲料。

「兒子沒有砸我的招牌」楊晨說，3個兒子就讀高三到國二，大兒子、二兒子身高分別183、181公分，超過以父母身高套用公式算出的175公分。163公分的小兒子尚未變聲、睪丸也未變大，長高空間很大。

日前親友聚餐時，楊晨被問到如何養出高人一等的孩子，兒子搶著回答：「每天晚上10時前睡覺」、「每天要喝2杯牛奶」。其實楊晨還規定，每天跳繩500下，後來兒子迷上美國職籃球星林書豪，多打籃球也有類似效果。

楊晨今天說，孩子生長激素分泌作用的最佳時間晚上10時到半夜、運動後、兩餐中間，建議小學生及學齡以下的孩子晚間9時就上床睡覺，中學生晚間10時，以及每天運動30分鐘，兩餐之間不吃零食。

該睡覺時，功課沒寫完怎麼辦？楊晨告訴孩子：「那是你的事」，藉此訓練孩子自律。她奉勸家長別讓孩子犧牲睡眠去補習，錯過長高機會，再也回不來。

楊晨家的冰箱內沒有汽水、可樂、茶飲，孩子的飲料只有水、牛奶、鮮果汁。她說，運動後、兩餐之間喝含糖、碳酸飲料，多多少少會抵銷運動效果，如果同學聚餐聯絡感情，變通方法是餐後喝飲料，偶而喝奶茶可樂。

新學期開始，楊晨在台北醫學大學附設醫院的門診病患終於少一點，今天她說，其實暑假才有空治療長不高的孩子，8到9成都太晚了，性早熟錯過治療時間，長高機會渺茫，使用轉骨中藥，也幫不上忙。

楊晨說，治療性早熟拚身高，費用要數十萬元，轉骨中藥也不便宜，想要經濟實惠，就是睡飽覺、省下飲料錢、每天運動。