

晚睡會長不高嗎？ 揭開睡眠與長高的真相

文／黃世綱（兒童內分泌科醫師） 圖／達志影像

「快去睡！超過十點還沒睡就長不高了！」這句話是不是聽起來很耳熟？

「晚上十點前要睡著」被當成長高的鐵律，父母群組裡轉傳來轉傳去的，不少衛教文章也這樣寫。於是，每到晚上九點多，我們就得化身為睡眠糾察隊，趕孩子上床睡覺。

然而，這件事大家只理解一小部分，與其緊盯著時鐘，不如把心力放在「孩子有沒有真的睡著，睡得規不規律」。

生長激素分泌時間

夜裡，當孩子進入深層睡眠時，大腦裡的「腦下垂體」就會大量分泌生長激素。它們順著血液來到大腿小腿骨頭兩端的「生長板」，刺激骨骼不斷延長，這就是孩子長高的機制。

可是，身體怎麼知道「現

在」該不該分泌生長激素？其實身體看的，不是牆上的時鐘，而是孩子有沒有真的睡著。

早在一九九二年，比利時布魯塞爾自由大學的研究團隊就做過實驗，他們找來一群健康的成年人，整個晚上，每隔十五分鐘抽一次血檢測生長激素濃度，同時用儀器監測睡眠深度，並刻意把入睡時間延遲到凌晨四點。

結果第一波生長激素，照



樣在睡著後準時報到。幾點睡著，身體根本不在乎，真正按下開關的，是「睡著並睡熟」這個動作。

既然幾點睡著不是重點，就不必為了「趕十點」逼孩子提早躺平。與其晚上九點三十分上床，卻乾瞪眼到十一點，不如十點三十分上床，十點四十五分就睡熟。安穩睡熟，比在床上空等更有用。

長期熬夜影響發育

萬一孩子哪天真的晚睡，那一天的生長激素是不是就不分泌了？先別擔心。法國斯特拉斯堡研究團隊曾做過實驗，讓受試者「一整晚不睡」，並連續抽血追蹤生長激素變化。

結果很有意思。沒睡的那晚，生長激素確實變少了；但身體竟會在第二天白天「加班」補回缺口。算一算，二十四小時總量，跟有好好睡覺的那天幾乎一樣。

這也代表，過去大家常擔心的「孩子只要太晚睡，生長激

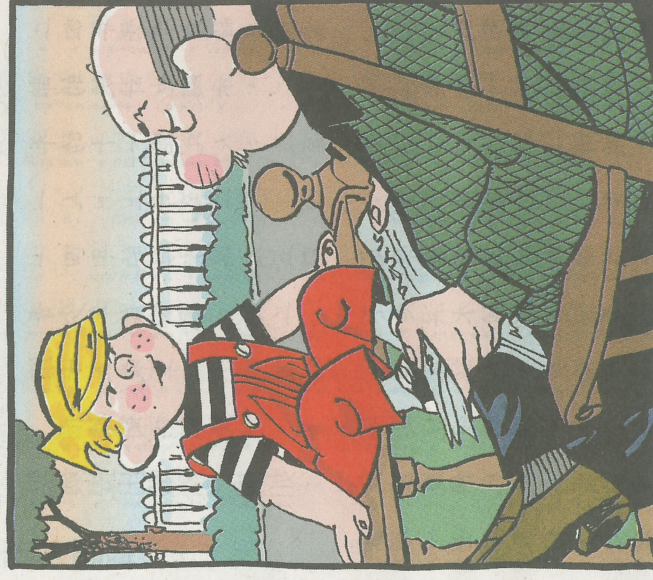
素變少，就會長不高」，或許不見得成立。

因此，偶爾一次的晚睡，像是跨年守歲，旅行出遊太興奮，考前多讀了一會兒書，爸媽真的不必太在意。不過，這並不代表我們能把例外當常態，「那就放心讓孩子天天熬夜吧」。

真正悄悄拖累身高的，其實是「每天少睡一點點」。偶爾一晚沒事；如果天天如此，一年下來身體可吃不消。

健康生活+

我們真正必須守護的，不是時鐘上的那個數字，而是孩子每一晚都可以踏實的睡著，安穩的睡滿九到十二小時。時間到了，燈關了，孩子睡得安穩又規律，身高就放心交給時間吧。



「真的不是我話太多，是你一句話也沒說了。」

淘氣的阿丹
譯／蔡宜容

爸媽到底該怎麼管理孩子的睡眠？其實，只要看顧好三件事。

●睡得夠

小學學童每天必須睡足九到十二個小時。確認孩子有沒有睡夠，比幾點上床更重要。

●睡得規律

平日和假日的入睡時間，盡量別相差超過一小時。今天九點睡著，明天十點，生理時鐘容易亂。

●睡得著

睡前一小時，把手機、平板收到客廳，讓孩子的腦袋有時間靜下來，真正進入夢鄉。

至於「十點前沒睡就長不高」這件事，爸媽就別太高壓管控了。