

# 热烈祝贺中原报业传媒集团今日揭牌

吃些青菜、做拉手操、多沟通……

## 身高蹿一蹿 合理干预少不了



如果问大家身高是由什么因素决定的,很多人都会异口同声地回答“遗传”。其实不然,研究表明,虽然父母身高会影响其子女的身高,但其遗传因素仅占23%,而后天的营养因素占31%,运动因素占20%,环境因素占16%,其他因素占10%。

因此,影响孩子身高的诸多因素中,后天性因素所占的比重远远大于先天性因素。那么,我们该如何进行合理干预,使孩子拥有一个满意的身高呢?很简单,就是从营养、运动、环境等因素入手。

晚报记者 王一品

### 中国人对孩子成长问题仍有误区

调查显示,现在亚洲平均身高最高的国家是韩国。但是,从种族角度看,朝鲜和韩国是同属高丽民族,可朝鲜男子的平均身高才158厘米,韩国男子的平均身高为174.7厘米。有人说是韩国经济水平高的缘故。那么,日本是世界公认的经济强国,20年前,韩国人的平均身高是比日本人低一些的,但是现在却比日本男子的平均身高170.7厘米高出了4厘米左右。

“这是典型的合理干预的结果。走在韩国街头,处处可见帮助青少年成长的专业机构,他们非常重视身高问题。”经常到韩国出差的李女士说:“我儿子10岁时身高就不到标准,而且有点含胸,我当时还以为长大自然就会好。后来到韩国去,才意识到问题的严重性。我觉得中国人对孩子身心成长的关注度不够,更准确地说是不够科学。”

正如李女士所说,近日,记者走访了相关专家和成长机构,他们不约而同地说:“家长们的确有太多误区把孩子耽误了。”

### 营养餐 孩子不吃青菜怎么办?

在膳食干预方面,要讲究搭配营养,但因个体差异,同样的食谱,在每个人身上形成的营养转化却有所不同。因此,应该根据每个孩子的不同情况进行适当调整。比如说,对挑食厌食的孩子,应该采取一系列的方法及趣味游戏来引导其对进食兴趣,而不能一味的“填鸭”。河南中医学院第一附属医院儿科医生周正说:“就算家长给这样的孩子塞得饱饱的,他们一时也吸收不了,甚至还会因食积而生病。孩子需要一定的适应过程,不能操之过急。”

对于那些脾胃虚弱、不爱吃青菜的孩子,也要采取一些措施来合理干预其饮食。一方面,要注意心理上的引导,家长要以身作则,不能经常表现得很挑食。另一方面,可以把各种青菜榨汁,然后在面包子和面时可加入菜汁,在煲皮蛋瘦肉粥时也可以放入。这样一来,孩子既能充分吸收营养,又不容易形成挑食的习惯。

### 骨骼操 你能在背后手拉手吗?

配营养餐要注意个体差异,做骨骼引导体操更要根据每个孩子的不同情况来制定个体化成长方案。骨骼操不仅能调整孩子骨骼的成长方向、延缓孩子成长板闭合的时间,同时还有助于孩子的睡眠,最关键的是能够有效的防治含胸、驼背等一系列不良姿势。

据郑州人民医院骨科主任医师刘贤修介绍,也有一些最基本的骨骼操动作几乎适用于所有人缓解颈、肩、腰、腿等处的压力。比如背后手拉手,步骤如下:立正姿势站好,双臂伸向背后,左手臂从下往上,右手臂从上往下,尽量让两只手在背后相拉,然后身体前屈,额头像膝关节方向用力。有的人一开始做时,两只手根本打不住,时间久了才可以,所以空闲的时候要经常练习。这样做既能改善孩子含胸驼背,又能刺激孩子膝关节成长板,从而延缓成长板闭合时间。

### 心理话 温馨的家庭环境最重要

环境因素包括学校、社会和家庭等因素,但家庭环境是最重要的。有调查显示,在争吵环境、单亲家庭长大的孩子,平均没有那些在和睦家庭长大的孩子高。

“原因很简单,孩子成长与心情、睡眠等因素都有关。保证良好的睡眠,是最基本的。处于复杂环境下的孩子,往往会睡不好觉。”周正提醒,无论家长遇到什么问题,为了孩子的成长,请为其提供一个祥和、单纯的生活空间,而且要多抽出时间和孩子沟通。

## 合理营养餐、成长体操、成长板促进仪器、成长心理咨询等 大型阳光体验活动等你来

凡参与本活动者请带着骨龄片,专家将免费为您解答

在上周举办的大型阳光成长活动中,有众多家长带着孩子来参加阳光成长活动。我们发现多数家长为了让孩子长得更高费尽了心思,不惜花费高额的费用为孩子买营养补品,买长高产品。然而,不正确的方法非但没有促进孩子长高,反而让孩子变得更成熟,失去了长高的最佳时机。在五一来临之际,为了让更多的家长能正确对待孩子长高,青少年成长中心推出关于孩子长高的合理营养食谱、成长体操、成长板促进仪器、心理综合强化计划等大型体验活动,不仅如此,只要您带着孩子的骨龄片,就可以与专家面对面,专家将免费为您找出孩子长不高的原因。

晚报记者 王一品



老师对每位体验学生都进行一对一指导

### 免费活动

#### 征集60个免费名额

为了让家长能采取正确的措施促进孩子长高,青少年成长中心将征集60名个子长不高的孩子,进行免费指引,在与专家交流后,专家不仅将免费帮您找出孩子个子长不高的根本因素,而且还提供合理的干预计划。如果您的孩子正处在身高年平均长幅不到5厘米,女生11岁前、男生13岁前出现第二性征,10~14岁突增期身高没有明显窜个,青春期缓长、停长,身高比同龄孩子低6~10厘米,骨龄偏大或偏小一年以上,偏食厌食导致身高增长缓慢等情况,只要您带着孩子的骨龄片,均可报名参加。请提前预约报名。

### 典型案例

#### 合理干预 年增高10厘米不用愁

岳红民 男 13岁

父亲:173厘米 母亲:167厘米 家住河南省郑州市紫荆山路

2008年4月6日,岳红民来到青少年成长中心时,体质非常差,面黄肌瘦,身高只有145厘米。据家长介绍,岳红民自小偏食厌食,经常生病,最终导致这孩子性格内向、身材矮小,甚至学习注意力不集中,有些自卑。家长一直认为是孩子晚长,因此一直到其13岁了,才意识到问题的严重性。“他比别的孩子都低了一头还多呢。”岳爸爸着急地说。

对此,青少年成长中心的专家进行了全面分析,认为岳红民属于功能性成长障碍,需要综合干预治疗。12个月后,通过专家们全方位的干预(包括饮食、运动、心理等方面),岳红民身高达到155厘米,恢复食欲,睡眠正常,体格也随之强壮起来。“孩子个子高了,自然就自信起来,连学习成绩也提高了。”岳妈妈高兴地说,截至2010年8月5日,岳红民的身高已达168厘米。

### 看看您的孩子身高在不在标准范围内 3岁-19岁男女孩标准发育指标

年龄	男		女	
	身高(cm)	体重(kg)	身高(cm)	体重(kg)
3岁	99.7	14.33	98.8	13.93
4岁	103.1	16.34	102.1	16.04
5岁	113.5	18.35	112.8	18.25
6岁	120.79	23.83	119.36	22.76
7岁	126.67	27.16	125.35	25.93
8岁	132.23	30.78	130.93	29.29
9岁	137.14	34.68	136.98	33.27
10岁	142.87	39.15	143.45	37.79
11岁	148.68	43.84	149.83	43.1
12岁	155.9	49.38	154.78	47.5
13岁	162.54	54.95	157.59	51.14
14岁	167.67	60.18	159.33	53.33
15岁	171.14	63.56	160.11	54.14
16岁	172.58	65.56	160.55	54.94
17岁	173.56	67.64	161.01	55.39
18岁	173.58	69.62	162.1	56.1
19岁	174.51	70.05	162.4	56.5

#### 六大体检全部免费

1. 个体营养方案指导一周
2. 韩国国家版专业成长体操一周
3. 成长板促进仪器一周
4. 心理综合强化计划一周
5. 健康成长专题分析——孩子怎样才能长高
6. 专家对孩子个体生长发育的分析指导

具体活动时间:4月26日~5月4日

活动现场:郑州市经三路与丰产路交叉口财富广场4号楼18楼B

预约热线:0371-65350705 65350706 65350709