



暑假,抓住拔“高”黄金期

专家提醒:没有灵丹妙药,找到影响孩子身高的根源才是硬道理

暑假,许多希望孩子能“高人一等”的家长“蠢蠢欲动”,想趁着假期给孩子“大补”一番。近日,有不少家长致电晚报,寻求所谓的“增高灵丹妙药”。为此,记者走访了河南青少年成长中心,专家表示,夏季的确是孩子生长发育的旺盛阶段,而暑假又为孩子提供了一种宽松的生活环境,无疑是想增高的黄金期。但是,孩子的成长问题必须讲科学,无论是心理上的还是生理上的,家长都不可盲目帮忙“恶补”。

晚报记者 王一品 文/图



指导老师正在教孩子做成长操

提醒

关心孩子成长 不仅仅看身高

暑假临近,这几天到成长中心报名的家长和孩子越来越多。每遇到一名新学员,孙帝都会上前问道:“小同学,你回家后做的第一件事是什么?”大部分孩子都会回答:“写作业。”

对此,孙帝说:“其实孩子最该先给父母来个真挚的拥抱。从这件事上,我们看到了两大遗憾,一是现在的孩子学习压力太大,二是他们缺乏对父母、乃至对社会的感恩之心。”

在青少年成长中心,专家们强调的是从孩子个体生理特点出发,以现代科学为基础,进行自然转化,通过营养、心理、运动、塑形、生活方式的综合干预,引导孩子的骨生长方向,自然激发孩子生长潜力,在增高的同时,注重对孩子智力、心理、形体等综合素质的提升。

“长高只是成长中的一部分,我们希望每个孩子都高得好看,高得挺拔,高得气质不凡。”孙帝提醒道,“家长应该及时关注孩子的身高,因为透过身高可以看到孩子成长中的一些问题,诸如心理压力、生活环境、饮食睡眠等。如果您希望自己的孩子长成参天大树,就要找到影响其正常生长的真正原因,然后对症下药。”

盲目进补,不如不补

“夏季光照充足,利于钙的吸收,而且人体新陈代谢旺盛,骨骼发育也开始加强,孩子们将进入一年当中的快速生长期。”河南青少年成长中心的孙帝主任分析,“暑假里,孩子不必背负平时的课业负担,脑疲劳得到一定缓解,再加上睡眠和运动时间也相对增多,这些都有利于生长。如果能科学地把握这个时期,合理干预以增加身高,对处于生长发育期的孩子来说,会起到事半功倍的效果。很多孩子在暑假过后重返校园时,能明显‘窜一窜’,就是这个原因。”

去年暑假,有2000余名孩子到青少年成长中心寻求增高良方。显然,暑期是孩子长个的黄金期已无可厚非。但是,如何科学的把握住这个时间点,是一大难题。

有调查证明,在孩子超过8岁之后,家长对孩子身高的关注度达到了70%以上。也就是说,现在的年轻家长已经普遍意识到了孩子的身高不能“听天由命”。所以,有很多家长经常帮孩子“进补”。“补对了还好,一旦补错了,比不补还可怕。”孙帝表示,世界上没有增高的灵丹妙药,现实生活中经常发生“补错”的案例。

案例

12岁的孩子,骨龄已经15岁

今年12岁的常琳琳,父母都不高,父亲刚到170厘米,母亲不足160厘米。“我们怕孩子长不高,从小就给琳琳补钙和各种维生素。俗话说‘冬补锌,夏补钙’,尤其是夏天,我就拼命给她补钙。她爸爸有个朋友在美国,经常带回来各种美国的营养品。起初女儿吃了挺见效,上二年级时就超过130厘米,可后来就不怎么长个了,这两年甚至一点也没长。”琳琳妈妈说,“至今琳琳也不到140厘米,最近到医院一检查才发现,孩子的骨龄已经15岁了。”

据了解,3~14岁是孩子长高的最佳时期,女孩青春期过后,成长板一般就慢慢闭合了。“琳琳的年龄虽然还小,但骨龄却已达到青春期的水平,所以才会出现停长现象。”孙帝告诉记者,“影响孩子生长发育的原因多达500种,个子矮小不一定是因为缺钙或营养不良,常琳琳的父母在没有搞清楚具体情况时就盲目的、长期的为孩子进补,最终只会令孩子早发育,骨龄偏大。”

如今,青少年成长中心的专家们正在为琳琳量身制订一系列增高方案,设法“拖住”骨龄,为其长个提供最基本的时间保障。

这里是实现长高梦想的地方——河南省青少年成长中心

暑期大型成长训练营启动

孩子自然成长 告别矮小烦恼

一份合理营养食谱+专业成长体操+成长板促进仪+综合心理干预+健康指导+专家指导=长高梦实现



参与对象:

- ★年增高不足5厘米;
- ★女生11岁前、男生13岁前已出现第二性征;
- ★孩子10—14岁这个阶段(突增期)的身高没有明显一窜;
- ★孩子青春期缓长、甚至停长;
- ★孩子身高比同龄人低6—10厘米;
- ★孩子骨龄偏大或偏小一年以上;
- ★孩子有严重的偏食厌食现象;
- ★以上3—18岁孩子任意一种情况均可过来参与。

长高特别活动:

为矮个孩子检测骨龄(请提前拍骨龄片),包括专家指导、营养计划、成长体操、仪器助长、穴位按摩等多元化科学助长方案。它依据人体长高机理,自然地延长成长板开启时间,让孩子年均多长5—16cm,一年后告别身材矮小的烦恼。

河南青少年成长中心向全社会郑重承诺:
身高梦想 为您实现 长幅承诺 无效返还

郑州中心: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

洛阳中心:洛阳市中州中路459号数码大厦A座20062008室(市中心医院对面)

预约热线:0379—63928666 63313168