

家长朋友们，你们忙于孩子在学习、生活中遇到的种种问题的时候，是否考虑过孩子的身高问题？孩子身高是否在家长们的忽视中而最终无法解决？什么情况下孩子的身高会遇到问题？孩子出现身高问题怎样解决？笔者就此专访了河南青少年成长中心成长专家孙帝教授。



学生通过活动找到了外在的形体与内在的心理上的自信

资料图片

# 注重个体生理特点，激发孩子生长潜力

## ——专访河南青少年成长中心孙帝教授

**问：**孩子的身高发育有着有迹可循的科学规律，您认为孩子长身体的关键时期是在什么时间？哪些孩子可能在身体成长方面存在障碍？

**孙帝（以下简称孙）：**孩子的身高发育是有着科学规律的，从8岁到20岁时孩子长身高的关键阶段，如果出现以下几种情况，那么您的孩子可能在身体成长方面遇到了障碍，并且应该提高警惕及时治疗：孩子的年身高增长幅度低于5厘米；孩子有早熟迹象；孩子已进入青春期但未明显蹿个儿，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岁突增期没有明显蹿个儿；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的；偏食厌食导致身高增长缓慢等等。

么划分的？在这三个阶段又有哪些干预措施？

**孙：**阶段一：发育前（3~10岁）“二控+养+补”：严控早发育和发育不良，一经发现发育异常，立刻干预。养成良好生活规律。适当补充综合骨骼营养素，为青春期突增打下基础。

**阶段二：**发育中（10~14岁）“补+追+促”：均衡转化成长能量，追赶性生长，促进成长因子分泌，加速骨细胞分裂，延长孩子快速生长的时间，保持良好长势和长幅。

**阶段三：**发育后（14~18岁）“追+促+拖”：追赶性生长，促进生长因子分泌，加速骨细胞分裂，拖延成长板闭合时间1~2年，可多长几厘米。

身高发育规律除了受发育阶段的影响外，还存在明显的个体差异。即使是同性别的儿童，成长发育情况也不尽相同，比如早熟的男孩可能12岁进入青春期，而发育迟缓的则可能

要到16岁，但无论是早熟还是发育迟缓，都会影响孩子的最终身高。

**问：**郑州成长中心为什么把朴纪元博士的理论作为理论基础，您能简单介绍一下吗？

**孙：**朴博士成长指导方案的安全性、有效性经韩国22年验证，获得韩国国家最高科技奖，是韩国曙禎成长专科医院专利项目；全国40多个朴博士成长指导中心为几十万中国孩子解决了身高的烦恼；河南地区万名孩子增高满意率达97%。

朴博士成长指导方案，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，营养、心理、运动、塑形、生活方式综合干预，引导骨生长方向，自然激发孩子生长潜力，对孩子身高、智力、心理、形体等综合素质的提升均效果显著。

**问：**能否介绍一下成长中心与洛阳古城中学联合开展的阳光成长活动？

**孙：**洛阳古城中学是一所智能开发与感悟教育结合的新型学校，我们相互在学生的德（学校对学生进行道德规范和行为规范，我们注重训练调整学生个性中不良的思维习惯和行为习惯，为孩子优秀后天性格的形成打下基础）、智（学校对学生进行知识的灌输，而我们更注重学生个体学习方法、兴趣及悟性的培养）、体（学校注重培养学生健康强健的体魄，而我们注重为孩子们塑造一个良好的身高、美感的形体）等方面共同为同学们创造一个美好阳光的成长环境，每周我们都定期举行活动训练营。

大量的学生在活动当中找到了学习的动力与快乐，找到了外在的形体与内在的心理上的自信。R

（尚华东）

# 总有一天，孩子会因为身高而感恩于您今天的决定

### 李晓雅 女 14岁

父亲 160cm 母亲 152cm  
河南省郑州市金水区中亨花园

2009年5月份来到中心，身高147.4cm，与标准身高相差13cm，经专家详细询问成长情况，孩子去年的长幅已经不明显。骨龄片显示指掌关节基本闭合，尺桡骨开启不明显。家长表示孩子长到150cm即为理想。专家针对孩子具体情况为她制订一套一年期综合干预方案，至2010年6月份，孩子身高已达153.3cm，终止干预后至今长幅7cm，2010年8月30日测量身高为154.7cm。

### 岳红民 男 13岁

父亲 173cm 母亲 167cm  
河南省郑州市紫荆山路紫金苑

2008年4月6日来中心时孩子体质差，偏食厌食，免疫力差，身高只有145cm，性格内向，身材矮小，已导致自卑心理，学习注意力不集中等等。家长一直认为遗传身高不低，孩子是晚长，可是都13岁了，比别的孩子都低一头多了，才着急干预。经专家就孩子成长问题全面分析，属于功能性成长障碍，需要综合干预。在中心干预12个月后，孩子身高达到155cm，增长了10cm，体格强壮，食欲佳，睡眠佳，免疫功能提高，学习成绩也提高了。至2010年8月5日身高为168cm。

### 吴倩雯 女 15岁

父亲 176cm 母亲 166cm  
河南省开封市金明广场6号楼

2010年1月10日来中心时身高154.1cm，已发育两年，比标准身高矮了5cm，母亲述说自己对饮食极其讲究，按食谱调理，后期曾大量用某些保健品与增高产品，导致孩子成长板基本闭合，只有一线开启，肢体发育不协调，去年的身高长幅只有1cm，孩子非常痛苦。经专家综合分析后认为，孩子遗传身高不错，有164.5cm，可是由于早期的错误干预，导致孩子停长，于是制订了先激活、后助长、再塑形的综合成长干预方案。经7个月的干预，孩子现身高157.6cm，长了3.5cm，同时形体改变最为明显，孩子开心不已。

如果您的孩子年身高增长幅度低于5cm！

如果您的孩子遗传身高矮小；如果您的孩子年增高低于5cm；如果您的孩子有早熟迹象；如果您的孩子已进入青春期但未明显蹿个……如果您希望自己的孩子更高、更优秀、更自信、更阳光，您应该尝试朴博士成长指导方案。希望自己的孩子更高、更优秀、更自信、更阳光是每一个父母的共同愿望！

帮孩子选择更好的人生，是父母的责任！

试了，您的孩子就有更多赢的机会，不试，只能听天由命。

您一定有需求，但也许还在怀疑和犹豫——让我们的成长小明星与您一起分享阳光成长。



打造孩子阳光心理，塑造孩子阳光外形

资料图片

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

朴博士成长指导方案并非只针对孩子的身高助长，更强调打造孩子的阳光心理，塑造阳光的外形。为此河南青少年成长指导中心于5月18日~22日，将举办阳光成长大型活动。

凡身高年平均长幅不到5cm，女生11岁前、男生13岁前出现第二性征，10~14岁突增期没有明显蹿个，青春期缓长、停长，身高比同龄孩子低6~10cm，骨龄偏大或偏小一年以上，偏食厌食导致身高增长缓慢的孩子均可参加。G

指导活动通知：仅限（3~18岁）男孩、女孩各100名

免费体验：

- 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

郑州中心：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

洛阳中心：中州中路459号数码大厦A座2006~2008（市中心医院对面）

预约热线：0379-63928666

提前预约者，可获赠《朴纪元传》，感受增高博士的精彩人生。