

# “助长贴”不是万能贴,春天孩子长高真有招

长江日报记者王春岚 通讯员薄云娜 陈彦西 高琛琛

今年的央视3·15晚会曝光了一类打着“物理、安全”旗号的增高服务的消费骗局。这些商家以“安全无创、高科技专利”为噱头,向焦虑的家长推销动辄数万元的增高服务,本质上却是利用认知误区收割智商税。

春季是儿童生长的黄金窗口期。长江日报记者连日走访武汉市多家医院儿科门诊发现,不少家长纷纷到医院咨询“长高”秘诀,中医“助长贴”等调理方法备受家长追捧。

专家提醒,想让孩子抓住黄金窗口期,实现理想身高,科学干预、健康的生活方式才是孩子长高的基石。

## 孩子身高“掉队”急坏家长

“上学期,孩子在班上个头不算太矮,站队时能排中间,开学突然变成了队伍的排头兵,急人!”3月14日一早,市民杨女士带5岁的儿子来到武汉市中医医院儿科咨询。看到别人家的孩子长高了,自家孩子身高“掉队”,杨女士很是焦虑,在其他家长的推荐下,带孩子到医院贴“助长贴”。

武汉市中医医院儿科副主任医师柳祥坤介绍,春节期间就陆续有家长前来咨询孩子长高问题,开学后随着班级排队、集体活动等场景增多,孩子身高差异引发家长关注,周末专程带孩子就诊的人数明显增加。

类似的情况也出现在武汉儿童医院中西医结合科。市民陈女士夫妻俩个头都不高,所以对孩子的身高特别关注,但女儿从小吃饭挑食,身材偏瘦。陈女士担心孩子进入青春期后生长乏力,周末带孩子到医院贴该院自制的“生长贴”来“助跑”。

武汉儿童医院中西医结合科副主任医师袁凯表示,现在家长越来越关注孩子的身高,除了身高排名后退的孩子,还有不少家长担心孩子遗传身高不理想、日常挑食厌食影响发育,希望问诊获得专业指导。

## 春三月成贴敷“助长”高峰期

家长热捧的贴敷真有“助长”奇效吗?两位武汉专家答复:有帮助,需与多种中医方法联合使用;贴敷并非治疗手段,也不适用于所有儿童和青少年。

柳祥坤介绍,中医理念认为“天人相应”,春季是万物复苏、生机盎然的季节,人体新陈代谢旺盛,儿童和青少年生长激素分泌增多,是身高增长的“黄金窗口期”。在此期间,通过辨证选穴、用特制中药贴敷,可帮助孩子调节脾胃功能,让他们吃得好、睡得足,激发自身生长潜能。同时,孩子体质变好了,平时少生病,也少了影响长高的不利因素。

去年春天,柳祥坤接诊了6岁男孩项顶(化名),他体质较弱,平时很容易感冒发烧,每年都要住院几次。经过小儿推拿、助长贴等综合调理,项顶饭量大增,生病次数明显减少,到今年3月共长高8厘米,超过了该年龄段身高增长平均水平(5—7厘米)。家长喜出望外,已预约今年的治疗继续调理。

“儿童身高发育受多种因素影响,阶段性身高波动较为常见,但家长的重视也体现了科学育儿意识的提升,及时干预调理能更好地把握生长时机。”袁凯说,春三月是贴敷“助长”的高峰期,该院中西医结合科统计去年数据发现,全年贴出“生长贴”3万多人次,其中约七成集中在3—5月。

不过,袁凯也提醒家长理性看待这些助长方法:中医调理对脾胃虚弱、睡眠不佳、生长迟缓的孩子效果更为显著,但如果孩子生长发育基本结束、骨骺线已经闭合,很难通过中医方法自然长高。此外,如果孩子是因为生长激素缺乏症、甲状腺功能减退、肥胖等疾病影响身高增长,应当先治疗疾病,再考虑中医方法辅助调理。

## 中医调理不能替代健康生活方式

面对家长追逐“助长贴”热潮,专家提醒,中医调理只是辅助手段,不能替代健康的生活方式。想要孩子长得更高,必须打好“组合拳”,饮食、睡眠、运动、好心情缺一不可。

营养是基石。要保证孩子每日摄入均衡的营养,多吃优质蛋白,如牛奶、鸡蛋、鱼类、豆制品,以及富含钙质的食物和新鲜蔬果;避免盲目进补,少吃高糖、高脂的零食、饮料,这些不仅容易导致肥胖,还可能影响生长激素的分泌。

睡眠是保障。生长激素在夜间深睡眠状态下分泌最旺盛,尤其是晚上10时至凌晨2时之间。建议学龄前儿童在晚9时前入睡,学龄儿童尽量在晚10时前上床,保证充足的睡眠时间和良好的睡眠质量。

运动是“催化剂”。多做纵向伸展运动,助力骨骼拉伸,较为推荐的是跳绳、摸高、打篮球、游泳等。多参加户外运动,既能促进骨骼生长,晒太阳还有助于合成维生素D,促进钙质吸收。

好心情是“润滑剂”。如果孩子长期处于焦虑、紧张、压抑的情绪中,会抑制生长激素分泌,导致生长缓慢。家长平时多表扬鼓励,少批评责备,让孩子在轻松愉悦的环境中快乐成长。同时,家长也要科学看待身高问题,定期监测身高体重的生长曲线,发现异常及时寻求专业医生的帮助。



家长带孩子到武汉儿童医院咨询身高问题。

长江日报记者王春岚 摄



武汉市中医医院推出“助长贴”等中医特色疗法。

长江日报记者王春岚 摄

## 编后 少些焦虑,多点耐心

看着孩子身高“掉队”,家长的心跟着揪紧。从医院儿科排起的长队,到社交平台疯传的“助长贴”案例,一场围绕身高的集体焦虑正在蔓延。然而,当“助长贴”被包装成“万能贴”,当“年踮11厘米”的个例刺激着敏感神经,我们是否忽略了成长的本真?

孩子的身高,从来不是一道数学题。它交织着遗传密码、营养供给、睡眠质量、运动习惯与心理状态,更藏着生命自然的节律。正如专家所言:“助长”不等于“拔苗”,盲目追求数字的增长,反而可能透支健康——过量补钙催胖了身体,过度运动损伤了骨骼,焦虑情绪更会抑制生长激素的自然分泌。

真正的“助长”,是回归常识的智慧:一顿营养均衡的饭菜胜过10贴药膏,一夜深沉安眠抵过千百偏方,一场奔跑跳跃的快乐远胜焦虑的催促。与其紧盯生长曲线上的微小起伏,不如教会孩子好好吃饭、安心睡觉、尽情奔跑。那些藏在生活细节里的滋养,才是托举生命高度的坚实底座。

春天是万物生长的季节,但花草从不因春风催促而提前绽放。孩子的成长亦如此——放下焦虑的放大镜,收起攀比的标尺,用耐心守护每一寸向上的努力。时间终会证明:健康的心态与科学的生活方式,才是给孩子最好的“助长贴”。

## 对话

武汉儿童医院遗传代谢内分泌科副主任医师丰利芳:

## “助长”≠“拔苗”

每年春季,都有不少家长默默开启“身高焦虑”模式。

家长该如何理性看待孩子身高问题?长江日报记者就此对话武汉儿童医院遗传代谢内分泌科副主任医师丰利芳。

长江日报记者:春季“助长贴”一年长高11厘米,可信吗?

丰利芳:在特定人群中是可以实现的,但并非每个孩子都能长出这样的数据,也并不一定是“生长贴”的作用。儿童青少年的身高增长有两个“高峰”,第一个生长高峰是0—3岁的婴幼儿期,新生儿平均身长50厘米,出生后3年时间内身高会猛增45厘米左右,其中,第一年可以长高25厘米,此后两年共约长高20厘米。在3岁至青春前期的儿童期,孩子的身高增长相对稳定,年均增长5—7厘米。青春期将迎来第二个生长高峰,年均增长可达8—12厘米。

初二男孩敷贴“助长贴”一年蹿高11厘米的新闻冲上热搜榜,他可能正处于青春期的生长高峰,所以才能达到年长11厘米的数据。如果是青春前期的学龄儿童或者骨龄过大的孩子,即使贴“助长贴”,也很难达到“猛长”的效果。所以,家长要客观看待这一个案,有些辅助手段可以锦上添花,但不能盲目追风。如果涉及医学干预,建议到正规医疗机构找专业医师指导。

长江日报记者:家长容易遇到哪些增高误区?

丰利芳:最常见的是盲目食补,比如有的家长频繁给孩子炖排骨汤,或是把牛奶当水喝,认为这样能够多补钙,结果孩子因为短时间内摄入过多脂肪和蛋白质,还没长高,反而长胖了。

还有的家长过于心急,希望能“拔苗助长”,结果引发反面效果。我们医院曾经接诊一个孩子,妈妈要求她每天快速跳绳3000个,孩子腿疼也要坚持,还没到医院一检查,诊断为骨骺炎,导致此后孩子对运动心存畏惧,得不偿失。

也有一些家长来咨询,希望注射生长激素来帮助孩子长得更高。其实,很多孩子很健康,不缺乏生长激素,个头也在正常范围内,并不符合生长激素的使用指征。这些也是会被拒绝的。

长江日报记者:您如何看待家长们的“身高焦虑”?

丰利芳:我个人认为,家长不必过于焦虑,要理性面对,科学行动。

一方面,孩子最终能长多高,同时受遗传、营养、运动、睡眠、心理压力、生病等多方面因素影响,其中遗传身高很大程度上影响孩子的最终身高。如果父母个头不高,却希望孩子个个都能长成1.85米的大个头,这种不切实际的期望势必会引发焦虑。因此,家长对孩子身高要有客观认知。

另一方面,我们支持家长调整孩子的饮食结构、改良生活习惯,让孩子吃得更合理、睡眠更充足、运动适量,保持心情愉悦,必要时结合科学的手段干预,帮助孩子发挥生长潜力,尽可能长到预期身高的上限。

长江日报记者:如果担心孩子未来的身高,家长应该从什么时候开始干预?

丰利芳:首先,家长可以给孩子做一张生长曲线图,每3—6个月测量孩子的身高和体重,观察曲线的变化趋势,随时掌握孩子长高进度。

其次,每1—2年监测一次骨龄,如果孩子骨龄和年龄相当,且和身高增长速度匹配,青春期发育启动年龄合适,就说明生长处于正常范围。

最后,家长可以对比国家发布的儿童生长标准表,如果发现孩子身高长期低于同龄、同性别儿童平均身高第3百分位以下,或年生长速度明显缓慢,就应到正规医院咨询专业的医生。

(长江日报记者王春岚 通讯员高琛琛)



一个环保袋 就是一片绿

一个塑料袋埋在地下需要大约200年才能腐烂,严重污染着我们的环境,希望大家都能重复使用。

中宣部宣教局 中国文明网

讲文明 树新风 长江日报公益广告