



成长不可逆 身高可追赶

“五健”护航
成长在线

“妈妈快看，我比去年高了大半个头！”8月10日上午，太原市妇幼保健院儿童生长发育科门诊，9岁的宋雨萱兴奋地踮起脚尖，用小手比画着尺上的刻度。一年前，因为比同龄人矮了将近一个头，小姑娘没少被同学起外号。如今，她的身高从123厘米长到了133厘米，一年时间蹿了10厘米，笑容重新绽放在小脸上。

近日，国家卫健委等13部门联合印发《儿童青少年“五健”促进行动计划（2026—2030年）》，首次将脊柱弯曲异常防治与身高促进纳入骨骼健康行动重点任务。如何科学“追高”？太原市妇幼保健院儿童生长发育科主治医师张梓浩给出长个指南。

这些习惯“偷”走身高

很多家长认为“到了一定年龄就会长高”，其实这是错误认知。“儿童期是骨骼、脊柱发育的黄金窗口期，此时骨骼软、可塑性强。”张梓浩反

复强调。

“长期的不良体态会，会挤压生长空间，压迫脊柱和胸廓，直接影响身高发育；可引发身体不适，导致肩颈酸痛、头晕乏力，甚至因脑供血不足造成注意力不集中；可造成长远伤害，严重时诱发脊柱侧弯、胸廓

畸形，对孩子身心造成不可逆的影响。”张梓浩分析说。

“晚上10时到次日2时是生长激素分泌高峰，分泌量是白天的2倍以上。”张梓浩建议，学龄儿童应在21时30分前入睡，保证9小时至11小时的优质睡眠，白天补觉无法替代夜间分泌窗口。

从“小不点”到“小标兵”

“以前总以为孩子随我，矮点没事，等青春期就蹿上去了。”宋雨萱的妈妈坦言。直到去年学校体检，老师打来电话提醒孩子身高明显落后，她才慌了神。就诊后，张梓浩开出的“处方”很简单：每天跳绳800个、21时前必须上床睡觉、戒掉碳酸饮料和零食。坚持一年，效果立竿见影。

接诊中，张梓浩发现越来越多的孩子早早出现含胸驼背、头前伸（探颈）、高低肩、骨盆前倾甚至XO型腿。“这与长期伏案、久坐不动、沉迷电子产品以及错误的坐姿站姿有关。”张梓浩提醒。

据有关数据显示，79.3%的青少年存在至少一种体态问题，中小學生脊柱侧弯人数已超500万，年增30万。

帮孩子长个有方法

“想长个子，就要从运动、日常养护等多方面注意。”张梓浩给出具体指导建议，第一招，纵向运动天天练。如跳绳、摸高、篮球、游泳是首选，每日累计至少1小时中等强度运动。跳绳被称为“身高发动机”，纵向应力直接刺激骨骼生长。

第二招，睡足睡早是关键。固定作息，睡前1小时

远离电子产品，营造安静睡眠环境。

第三招，营养跟上不瞎补。保证每天300毫升至500毫升牛奶、1个鸡蛋、足量蔬果，适量补充维生素D促进钙吸收。盲目给孩子吃“增高药”反而可能加速骨骺闭合。

“家长在家就可以自查孩子体态。”张梓浩特别提

醒，让孩子向前弯腰90度，双臂自然下垂，从背后观察脊柱两侧是否对称隆起，如不对称，需及时就医。

成长不可逆，身高可追赶。正如宋雨萱妈妈说的：“早一天行动，孩子就多一分机会。”愿每个孩子都能挺直脊背，拔节生长，以昂扬的姿态奔向未来！

记者 刘涛

杏花岭小学开展中医药文化共建研学活动

本报讯（见习记者 王朝泽文/摄）杏花岭小学学子日前走进山西省中西医结合医院，参与“一服中药的诞生”中医药文化共建特色研学活动。学生们走出课堂、沉浸式体验，系统了解中药从问诊到煎煮出汤药的全过程，近距离感受传统中医药文化的深厚底蕴。

本次研学活动环节丰富、内容扎实，兼具知识性与趣味性。中医师现场演示望、闻、问、切传统诊法，结合生动案例对比讲解中西医问诊差异，并用通俗易懂的语言，围绕儿童感冒、积食等常见病症，拆解中药“君臣佐使”的配伍原理，让晦涩的中医药知识变得直观易懂。实操环节中，在医护人员的全程指导与安全保障下，



学生们上手体验戥秤

学生们上手体验戥秤，独立完成安全无毒药材的称量操作。资深药师细致讲解中药饮片净制、切制、炮制等基础常识，现场演示处方二次核验的标准化流程，帮助学生掌握规范、严谨的中医药实操技能。最后，学生们在隔离观摩区有序参观，近距离了解智能煎药设备的运作模式，学习中药先煎后下、温控把控等实操要点，全程见证中药汤剂无菌分装的完整过程，沉浸式感受中医药炮制的严谨精细。

据了解，自2024年杏花岭小学与山西省中西医结合医院合作以来，双方已陆续开设近60节中医药科普课程，并多次组织实地研学，在动手体验中加深学生对传统中医药的了解。