

“错过春天,再等一年!”在人们越来越重视青少年身体素质的今天,这一典型贩卖焦虑的营销口号,又将目光瞄准了家长。伪科学、假干预、年花费万元……近期,一些不法机构的增高骗局被曝光,引发了广泛关注。然而对部分家长而言,即使能识破骗局,担心孩子长不高的“身高焦虑”仍难以消散。

如此焦虑从何而来?怎样防止落入不良商家的陷阱?如何科学“追高”?对此,记者进行了走访调查。



被“追高”裹挟的家长们

春天 不良“追高”商家的生意旺季

“追高”指的是通过科学干预帮助儿童实现身高突破的过程。对于不良商家的“追高生意”来说,春天是旺季。各种贩卖焦虑的广告语充斥在此类商家线上线下的宣传中。

“眼看春天都快要结束了,您家孩子长高了多少?”记者在社交媒体平台中输入“追高”,随机点入一个直播间,主播不断提问引导家长互动。直播间的背景是一张“身高年龄对应表”,主播称可以免费给孩子身高情况“打分评价”,家长只需在公屏上打

出孩子的年龄、性别、身高以及父母的身高,便可判断出现阶段身高是否正常,还能预估孩子的成年身高。

此类直播间在多个平台都不鲜见。主播一般自称为营养师或“追高教练”“身高管理师”,在“打分评价”过程中辅以加重焦虑的术语,如“两周岁85厘米,长大了最多能到160厘米,还是偏矮小”等,再为家长提供“免费身高管理方案”,并搭配销售保健品、营养品、训练方案、跟练服务等。

“很多家长受到错误引导,认为孩子不长个就是虚,要补。”中国中医科学院广安门医院儿科主任医师王波说,有些孩子补品吃得多,却无法吸收,营养摄入不平衡。而且部分补品还含有激素,可能引发性早熟等继发性激素紊乱。

生长激素也是此类不良商家的营销重点。部分家长受商家蛊惑,让身高正常的孩子也打生长激素,促使其长得更高;有的孩子身高明显偏矮、生长激素分泌异常,家长却误信网上

夸大药物副作用的信息,拒绝接受正规治疗,选择不良商家推荐的“保健品”,最终延误了最佳干预时机。

不良商家的“追高生意”不仅有“内服”的,还有“外用”的。有商家将拉伸器、拉伸床鼓吹成“增高神器”,引得一些家长偏听误信。广西壮族自治区妇幼保健院儿童内分泌遗传代谢专科副主任医师钱家乐说,这些器材只能短暂地增加关节间隙,休息后就会立刻恢复,对孩子的最终身高并没有太大的作用,还容易带来损伤。

长高 非得跟“骨龄”“初潮”赛跑吗

记者采访发现,许多家长都有着这样的“共识”：“追高,是一个宜早不宜迟的事情!”“‘长高之路’是有明确的‘终点’的,骨骺线闭合后,女孩子初潮后,就再也无望长高了。”……

正是此类“紧迫感”催生了家长们的“身高焦虑”,而这种焦虑还会随着孩子的年龄增长而加重。对此,钱家乐认为,家长们的这种看法是对儿童生长发育规律的片面理解,未能科学厘清其中的关键概念。

“骨骺线闭合的确是身高停止增长的重要标志,但它并非突然闭合,而是一个逐步完成的过程,在此之前仍存在一定的生长窗口期。”钱家乐说,“女孩月经初潮,只是性发育成熟的信号,并不等同于骨骺线完全闭合,很多女孩初潮后仍有一定的自然增长空间。”

不良商家抓住了此类片面认知,成功误导一些家长盲目使用各类增高产品,甚至还出现了因此导致孩子

性早熟加速、骨龄超前的不良后果,反而压缩了实际生长时间。

专家提醒,判断孩子是否还有长高潜力,不能仅凭年龄或月经初潮,而应通过科学检测骨龄与骨骺状态来评估,理性干预远比盲目焦虑更有意义。

“测完骨龄也还是焦虑。”南宁市民吴女士说,她的3个孩子今年分别为11岁、7岁和3岁,全都在“追高”,近期把“助长推拿”“时令食补”

“追高体适能”都安排上了,每天在多个机构间辗转腾挪。“过了春天就能好点,黄金期,苦一点也忍了。”她无奈地说。

焦虑下的“揠苗助长”并非个例。北京积水潭医院儿科主任万乃君说,有的家长让孩子拼命运动增高,完全忽略循序渐进的原则,导致孩子出现运动损伤。“特别是体重较大的孩子进行跳跃动作时,受伤风险较大。”

理性“追高” 长高不只在春季

“从现代医学的角度来说,孩子一般在春季长高较明显有多重原因。”钱家乐称,春天温暖舒适,孩子户外活动增多,且日照时间增长,紫外线促使皮肤合成维生素D,助力钙磷吸收,为骨骼生长提供原料,加上此时人体内分泌激素状态较活跃,综合作用下可能会让身高增长较明显。

长高要在春季“发力”,在中医理

论中也有一定的依据。中医讲究春生、夏长、秋收、冬藏。冬天寒冷主收缩,春天天气转暖,循环加快,会进入反弹性、阶段性增长高速增长期。王波说:“就像弹簧,冬天收缩,春天反弹,反弹时不仅会复原,还有一定向外扩展的趋势,孩子也能顺势更好地长高。”

需要注意的是,孩子并非只在春季生长。专家提醒,家长在日常可以

通过与同龄孩子,尤其是同班同学的身高进行对比,直观了解孩子的身高情况。此外,家长还可以参照正规的生长曲线图,查看孩子的身高是否处于相应年龄的正常水平。

专家建议,家长可从孩子婴幼儿时期开始绘制生长曲线图,每3至6个月测量一次身高和体重,若生长偏离原有曲线可被及时发现,完整的生

长发育资料也有助于专科医生进一步为孩子提出保健或干预的方案。

“追高”不只在春季,健康成长需要关注的也不只是身高。钱家乐提醒,身高是儿童生长发育的一项重要指标,但绝非唯一指标。家长们应当科学、理性地关注儿童成长中的各项健康指标,为孩子的健康成长有效护航。(半月谈 黄凯莹 侠克 田子骏)