



中国儿童少年基金会
CHINA CHILDREN AND TEENAGERS' FUND



2024儿童身高现状报告

助长追高，科学行动

报告前言

身高生长是衡量儿童和青少年健康成长的一项重要指标，越来越受到全社会和家庭的关注。

迪巧品牌携手中国儿童少年基金会，连续多年开展“中国儿童身高促进计划”公益项目。为了解国内儿童和少年身高现状，洞察家长们在身高管理方面的需求和挑战，项目委托市场调研机构益普索进行身高管理现状调研，并发布《2024儿童身高现状报告》，旨在通过调研数据分析，帮助家长们了解孩子的身高发育水平，普及科学的身高管理知识，带动家长们积极参与孩子的身高管理，共同助力中国儿童少年健康成长。

注：报告涉及的专家言论仅代表个人建议，非益普索观点，仅供参考

报告前言

本报告身高管理相关科普内容，由以下专家指导输出



蒋竞雄 博士
儿童身高管理专家、《长高不再是梦想》作者



任钢 博士
骨科专家、《孩子身高管理》作者



李宁
三甲医院临床营养师



管玥琰
三甲医院内分泌科专家

注：报告涉及的专家言论仅代表个人建议，非益普索观点，仅供参考

180

160

140

120

数据说明

益普索Ipsos是全球最大的市场研究咨询公司之一。

本报告遵循国际和本土市场研究通行规则，面向全国1-5线340个城市的4053位妈妈展开调研。

- **调研方法：**益普索 Online Panel 在线调研
- **总样本量：** N=4053 (被访妈妈样本数) N=4212 (被访妈妈的孩子人数)
- **总样本、细分比例及样本量设计依据：**基于90%置信度设计总体及细分维度样本量
- **调研时间：**2024年6月
- **调研范围：**覆盖全国1-5线340个城市，依照第七次人口普查数据，进行不同等级城市配额抽样
- **调研对象：**国内城镇家庭居民
 - ✓ 孩子妈妈
 - ✓ 家中至少有1个年龄为3-17周岁的孩子
 - ✓ 覆盖学前、小学、初中、高中不同阶段
 - ✓ 居住时长：在当前城市居住两年及以上

主要发现

科学身高管理 高意愿，低行动

57%孩子身高未拿满遗传分，与家长期望尚存在落差，但TA们较为盲目乐观却是常态

多数家长对科学身高管理一知半解，71%妈妈有身高管理意愿，但只有13%开展了行动

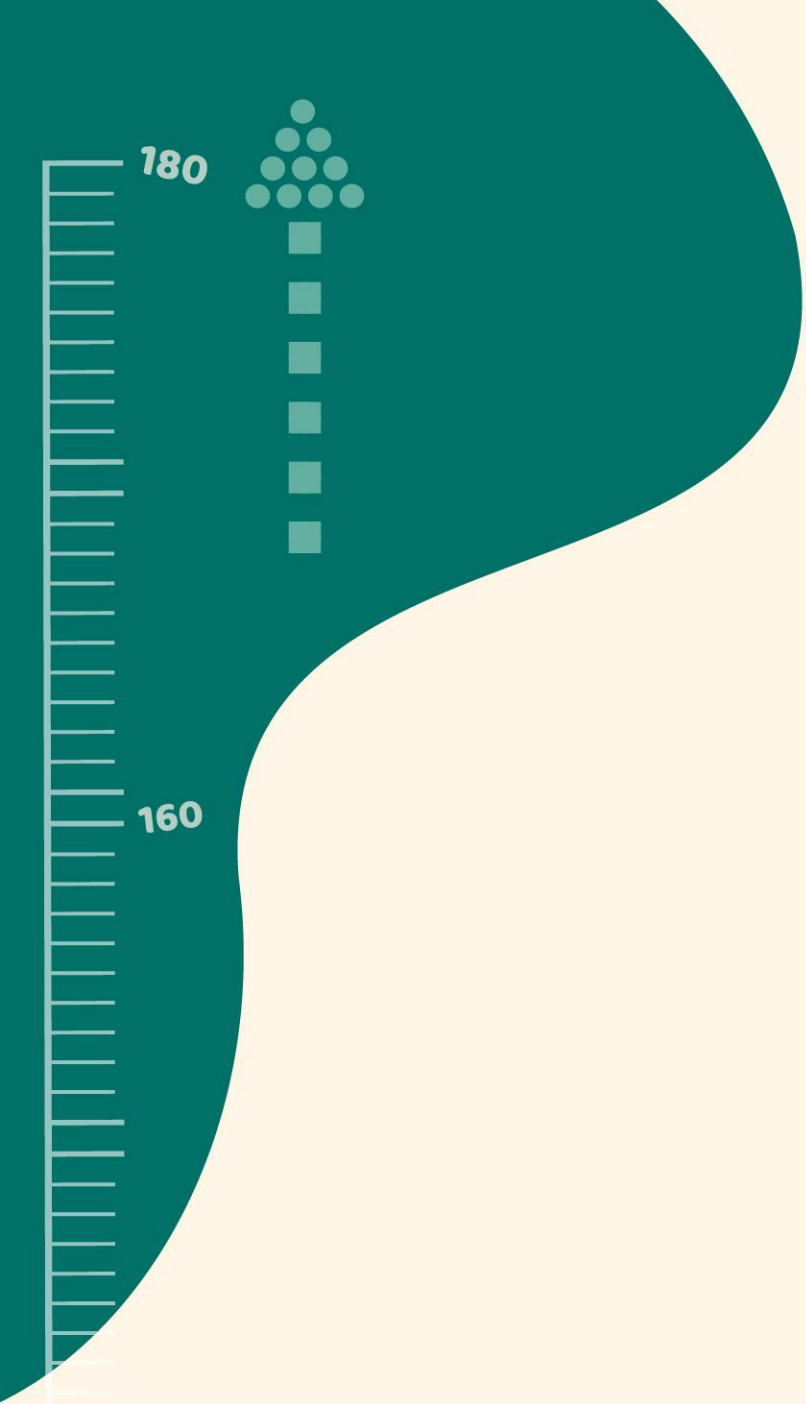
先行的行动派已看到效果，TA们在孩子的日常生活中，执行了体系化的身高管理方案

180

160

140

120



01 身高现状

孩子当前的身高现状如何？

02 身高管理认知和行动

针对身高管理，家长了解多少？行动如何？

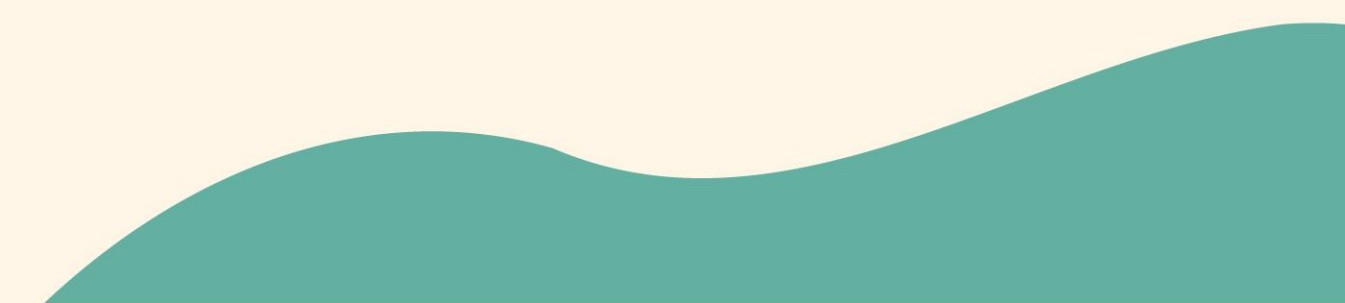
03 探究有效果的行动派

行动派妈妈都做了什么？



01 儿童和青少年身高现状

随着身高管理意识的加深，
当前孩子的身高现状是否达到了家长的期待？



评估身高的重要指标 — 身高分位

目前，我们可以用首都儿科研究所生长发育研究室制作的“身高体重百分位数值表”来评估中国儿童的生长发育状况

0~18岁儿童青少年 身高、体重百分位数值表 (男)

年龄	3rd		10th		25th		50th		75th		90th		97th	
	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)
出生	47.1	3.2	48.1	3.8	49.2	4.6	50.4	5.4	51.6	6.3	52.7	7.3	53.8	8.3
2月	54.6	4.53	55.9	4.88	57.2	5.25	58.7	5.68	60.3	6.15	61.7	6.59	63.0	7.05
4月	60.3	5.99	61.7	6.43	63.0	6.90	64.6	7.45	66.2	8.04	67.6	8.61	69.0	9.20
6月	64.0	6.80	65.4	7.28	66.8	7.80	68.4	8.41	70.0	9.07	71.5	9.70	73.0	10.37
9月	67.9	7.56	69.4	8.09	70.9	8.66	72.6	9.33	74.4	10.06	75.9	10.75	77.5	11.49
12月	71.5	8.16	73.1	8.72	74.7	9.33	76.5	10.05	78.4	10.83	80.1	11.58	81.8	12.37
15月	74.4	8.68	76.1	9.27	77.8	9.91	79.8	10.68	81.8	11.51	83.6	12.30	85.4	13.15
18月	76.9	9.19	78.7	9.81	80.6	10.48	82.7	11.29	84.8	12.16	86.7	13.01	88.7	13.90
21月	79.5	9.71	81.4	10.37	83.4	11.08	85.6	11.93	87.9	12.86	90.0	13.75	92.0	14.70
2岁	82.1	10.22	84.1	10.90	86.2	11.65	88.5	12.54	90.9	13.51	93.1	14.46	95.3	15.46
2.5岁	86.4	11.11	88.6	11.85	90.8	12.66	93.3	13.64	95.9	14.70	98.2	15.73	100.5	16.83
3岁	89.7	11.94	91.9	12.74	94.2	13.61	96.8	14.65	99.4	15.80	101.8	16.92	104.1	18.12
3.5岁	93.4	12.73	95.7	13.58	98.0	14.51	100.6	15.63	103.2	16.86	105.7	18.08	108.1	19.38
4岁	96.7	13.52	99.1	14.43	101.4	15.43	104.1	16.64	106.9	17.98	109.3	19.29	111.7	20.71
4.5岁	100.0	14.37	102.4	15.35	104.9	16.43	107.7	17.75	110.5	19.22	113.1	20.67	115.7	22.24
5岁	103.3	15.26	105.8	16.33	108.4	17.52	111.3	18.98	114.2	20.61	116.9	22.23	119.6	24.00
5.5岁	106.4	16.09	109.0	17.26	111.7	18.56	114.7	20.18	117.7	21.98	120.5	23.81	123.3	25.81
6岁	109.1	16.80	111.8	18.06	114.6	19.49	117.7	21.26	120.9	23.26	123.7	25.29	126.6	27.55
6.5岁	111.7	17.53	114.5	18.92	117.4	20.49	120.7	22.45	123.9	24.70	126.9	27.00	129.9	29.57
7岁	114.6	18.48	117.6	20.04	120.6	21.81	124.0	24.06	127.4	26.76	130.5	29.35	133.7	32.41
7.5岁	117.4	19.43	120.5	21.17	123.6	23.16	127.1	25.72	130.7	28.70	133.9	31.84	137.2	35.45
8岁	119.9	20.32	123.1	22.24	126.3	24.46	130.0	27.33	133.7	30.71	137.1	34.31	140.4	38.49
8.5岁	122.3	21.18	125.6	23.28	129.0	25.73	132.7	28.91	136.6	32.69	140.1	36.74	143.6	41.49
9岁	124.6	22.04	128.0	24.31	131.4	26.98	135.4	30.46	139.3	34.61	142.9	39.08	146.5	44.35
9.5岁	126.7	22.95	130.3	25.42	133.9	28.31	137.9	32.09	142.0	36.61	145.7	41.49	149.4	47.24
10岁	128.7	23.89	132.3	26.55	136.0	29.66	140.2	33.74	144.4	38.61	148.2	43.85	152.0	50.01
10.5岁	130.7	24.96	134.5	27.83	138.3	31.20	142.6	35.58	147.0	40.81	150.9	46.40	154.9	52.93
11岁	132.9	26.21	136.8	29.33	140.8	32.97	145.3	37.69	149.9	43.27	154.0	49.20	158.1	56.07
11.5岁	135.3	27.59	139.5	30.97	143.7	34.91	148.4	39.98	153.1	45.94	157.4	52.21	161.7	59.40
12岁	138.1	29.09	142.5	32.77	147.0	37.03	151.9	42.49	157.0	48.86	161.5	55.50	166.0	63.04
12.5岁	141.1	30.74	145.7	34.71	150.4	39.29	155.6	45.13	160.8	51.89	165.5	58.90	170.2	66.81
13岁	145.0	32.82	149.6	37.04	154.3	41.90	159.5	48.08	164.8	55.21	169.5	62.57	174.2	70.83
13.5岁	148.8	35.03	153.3	39.42	157.9	44.45	163.0	50.85	168.1	58.21	172.7	65.80	177.2	74.33
14岁	152.3	37.36	156.7	41.80	161.0	46.90	165.9	53.37	170.7	60.83	175.1	68.53	181.0	77.20
14.5岁	155.3	39.53	159.4	43.94	163.6	49.00	168.2	55.43	172.8	62.86	176.9	70.55	183.0	79.24
15岁	157.5	41.43	161.4	45.77	165.4	50.75	169.8	57.08	174.2	64.40	178.2	72.00	182.0	80.60
15.5岁	159.1	43.05	162.9	47.31	166.7	52.19	171.0	58.39	175.2	65.57	179.1	73.03	182.8	81.49
16岁	159.9	44.28	163.6	48.47	167.4	53.26	171.6	59.35	175.8	66.40	179.5	73.73	183.2	82.05
16.5岁	160.5	45.30	164.2	49.42	167.9	54.13	172.1	60.12	176.2	67.05	179.9	74.25	183.5	82.44
17岁	160.9	46.04	164.5	50.11	168.2	54.77	172.3	60.68	176.4	67.51	180.1	74.62	183.7	82.70
18岁	161.3	47.01	164.9	51.02	168.6	55.60	172.7	61.40	176.7	68.11	180.4	75.08	183.9	83.00

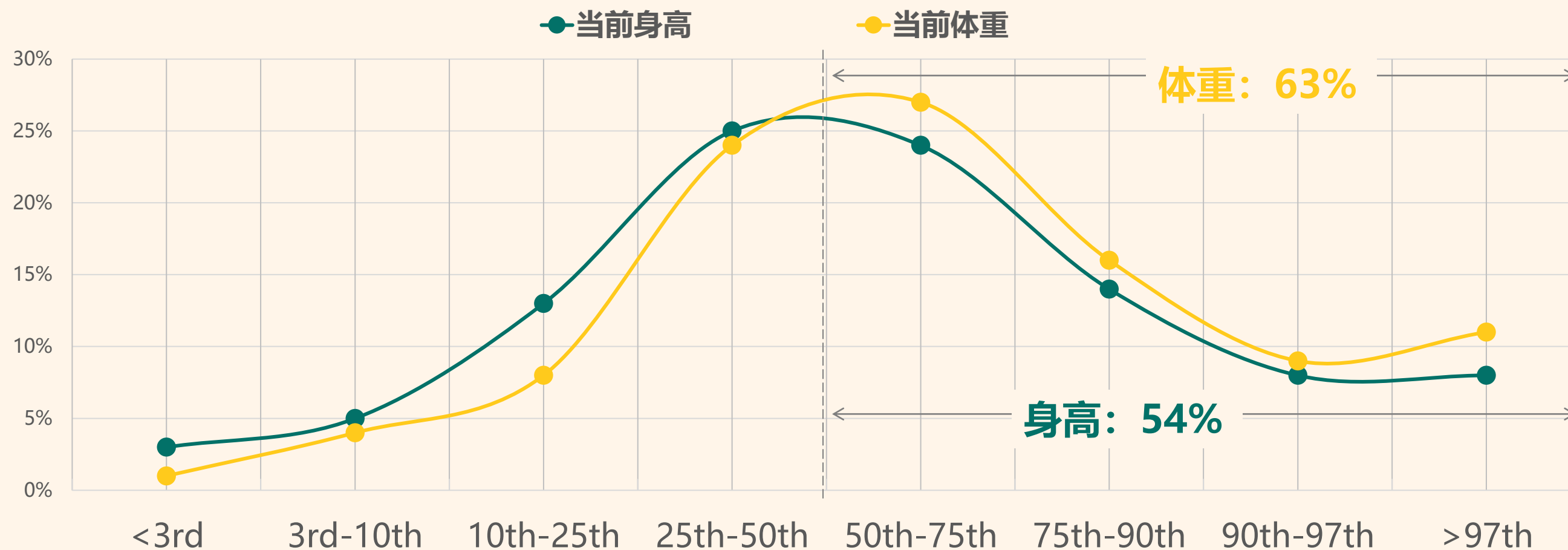
0~18岁儿童青少年 身高、体重百分位数值表 (女)

年龄	3rd		10th		25th		50th		75th		90th		97th	
	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)
出生	46.6	2.97	47.5	3.40	48.6	4.06	49.7	4.84	50.9	5.81	51.9	6.77	53.0	7.89
2月	53.4	4.21	54.7	4.50	56.0	4.82	57.4	5.21	58.9	5.64	60.2	6.06	61.6	6.51
4月	59.1	5.55	60.3	5.93	61.7	6.34	63.1	6.83	64.6	7.37	66.0	7.90	67.4	8.47
6月	62.5	6.34	63.9	6.76	65.2	7.21	66.8	7.77	68.4	8.37	69.8	8.96	71.2	9.59
9月	66.4	7.11	67.8	7.58	69.3	8.08	71.0	8.69	72.8	9.36	74.3	10.01	75.9	10.71
12月	70.0	7.70	71.6	8.20	73.2	8.74	75.0	9.40	76.8	10.12	78.5	10.82	80.2	11.57
15月	73.2	8.22	74.9	8.75	76.6	9.33	78.5	10.02	80.4	10.79	82.2	11.53	84.0	12.33
18月	76.0	8.73	77.7	9.29	79.5	9.91	81.5	10.65	83.6	11.46	85.5	12.25	87.4	13.11
21月	78.5	9.26	80.4	9.86	82.3	10.51	84.4	11.30	86.6	12.17	88.6	13.01	90.7	13.93
2岁	80.9	9.76	82.9	10.39	84.9	11.08	87.2	11.92	89.6	12.84	91.7	13.74	93.9	14.71
2.5岁	85.2	10.65	87.4	11.35	89.6	12.12	92.1	13.05	94.6	14.07	97.0	15.08	99.3	16.16
3岁	88.6	11.50	90.8	12.27	93.1	13.11	95.6	14.13	98.2	15.25	100.5	16.36	102.9	17.55
3.5岁	92.4	12.32	94.6	13.14	96.8	14.05	99.4	15.16	102.0	16.38	104.4	17.59	106.8	18.89
4岁	95.8	13.10	98.1	13.99	100.4	14.97	103.1	16.17	105.7	17.50	108.2	18.81	110.6	20.24
4.5岁	99.2	13.89	101.5	14.85	104.0	15.92	106.7	17.22	109.5	18.66	112.1	20.10	114.7	21.67
5岁	102.3	14.64	104.8	15.68	107.3	16.84	110.2	18.26	113.1	19.83	115.7	21.41	118.4	23.14
5.5岁	105.4	15.39	108.0	16.52	110.6	17.78	113.5	19.33	116.5	21.06	119.3	22.81	122.0	24.72
6岁	108.1	16.10	110.8	17.32	113.5	18.68	116.6	20.37	119.7	22.27	122.5	24.19	125.4	26.30
6.5岁	110.6	16.80	113.4	18.12	116.2	19.60	119.4	21.44	122.7	23.51	125.6	25.62	128.6	27.96
7岁	113.3	17.58	116.2	19.01	119.2	20.62	122.5	22.64	125.9	24.94	129.0	27.28	132.1	29.89
7.5岁	116.0	18.39	119.0	19.85	122.1	21.71	125.6	23.93	129.1	26.48	132.3	29.08	135.5	32.01
8岁	118.5	19.20	121.6	20.89	124.9	22.81	128.5	25.25	132.1	28.05	135.4	30.95	138.7	34.23
8.5岁	121.0	20.05	124.2	21.88	127.6	23.99	131.3	26.67	135.1	29.77	138.5	33.00	141.9	36.69
9岁	123.3	20.93	126.7	22.93	130.2	25.23	134.1	28.19	138.0	31.63	141.6	35.26	145.1	39.41
9.5岁	125.7	21.89	129.3	24.08	132.9	26.61	137.0	29.87	141.1	33.72	144.8	37.79	148.5	42.51
10岁	128.3	22.98	132.1	25.36	135.9	28.15	140.1	31.76	144.4	36.05	148.2	40.63	152.0	45.97
10.5岁	131.1	24.22	135.0	26.80	138.9	29.84	143.3	33.80	147.7	38.53	151.6	43.61	155.6	49.59
11岁	134.2	25.74	138.2	28.53	142.2	31.81	146.6	36.10	151.1	41.24	155.2	46.78	159.2	53.33
11.5岁	137.2	27.43	141.2	30.39	145.2	33.86	149.7	38.40	154.1	43.85	158.2	49.7		

3-17岁孩子身高及体重整体呈现正态型分布

54%的孩子身高分位在50分位区间以上，63%的孩子体重分位在50分位区间以上
 意味着，在同龄孩子中“体重更大”的孩子多于“身高更高”的孩子

所有被访者孩子的身高及体重分位区间分布



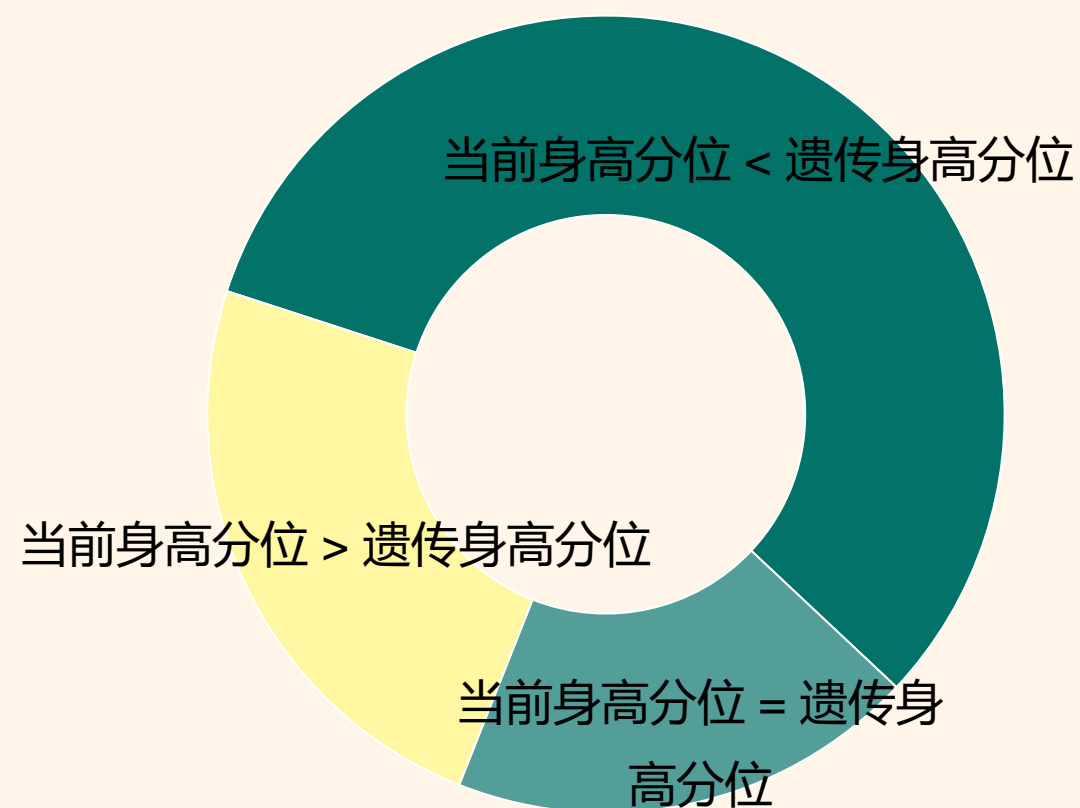
基数：所有被访者3-17岁孩子，N=4212；学前阶段（3-5岁）n=860；小学（6-11岁）n=1899；初中（12-14岁）n=831；高中（15-17岁）n=622；
 调查问题：
 请问您孩子的身高（cm）和体重（kg）分别是多少？

孩子身高现状值得关注：近六成孩子未拿满遗传分，随着年龄的增长，低于遗传身高的孩子越来越多，后天因素影响身高

57%的孩子当前身高水平低于遗传身高

随着年龄的增长，低于遗传身高的孩子越来越多

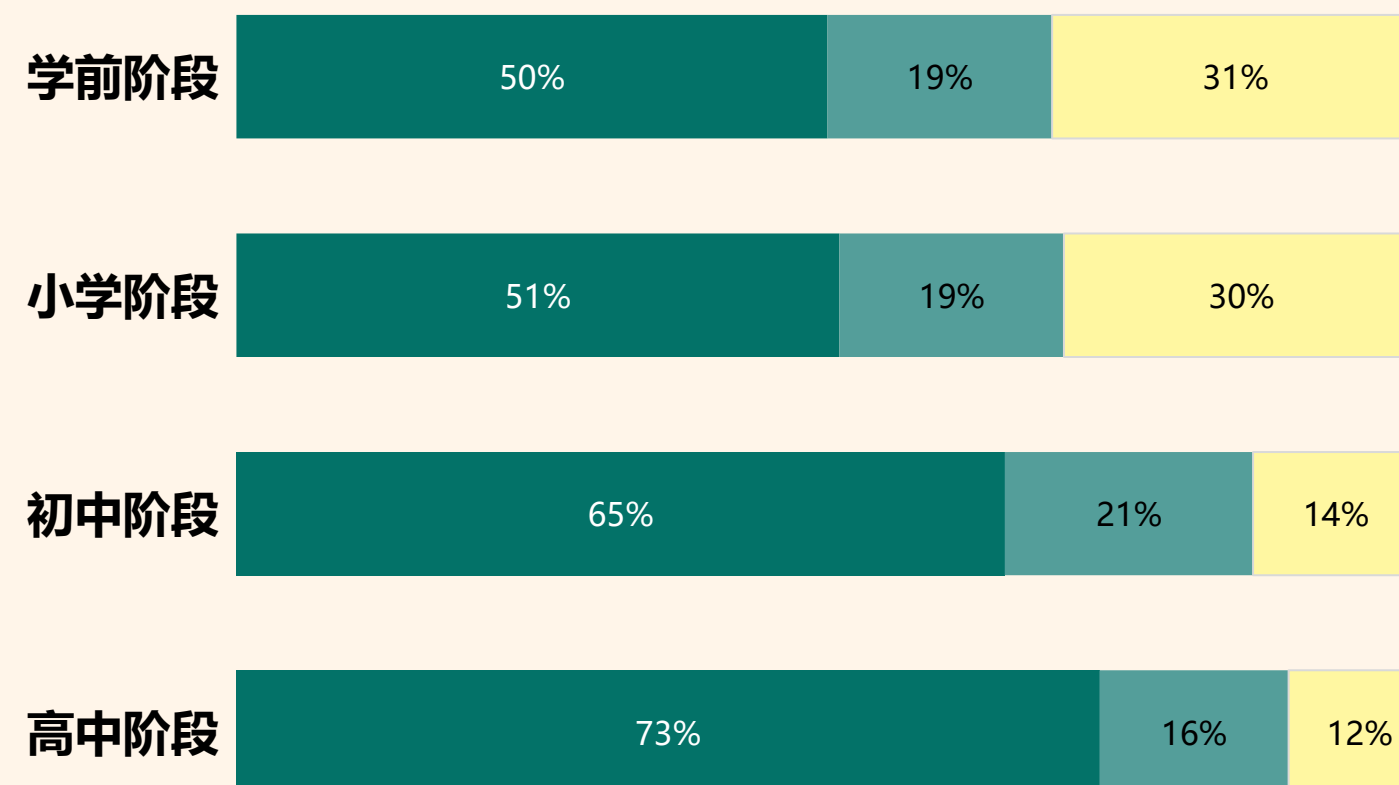
当前身高分位VS.遗传身高分位



男孩遗传身高 = (父母身高加和 + 12) / 2
 女孩遗传身高 = (父母身高加和 - 12) / 2



■ 低于遗传分位 ■ 等于遗传分位 ■ 高于遗传分位

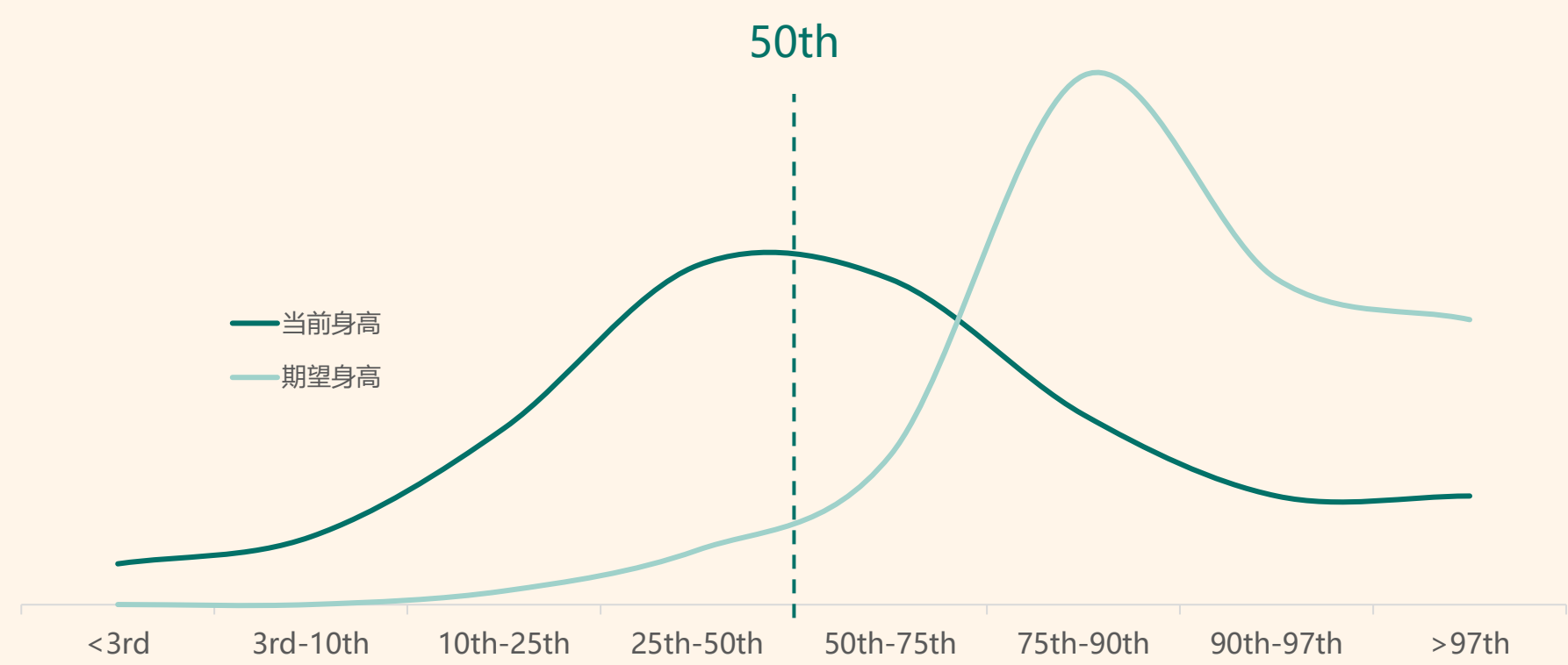


基数：所有被访者3-17岁孩子，N=4212；学前阶段（3-5岁）n=860；小学（6-11岁）n=1899；初中（12-14岁）n=831；高中（15-17岁）n=622；
 调查问题：请问您孩子的身高（cm）和体重（kg）分别是多少？；请问您的身高是（cm）？（填空）；请问孩子父亲的身高是（cm）？（填空）

家长对孩子身高有过高期待:

77%的孩子当前身高水平低于家长期望身高, 现实与期望之间落差明显

77%的孩子 当前身高分位 < 期望身高分位



当前身高 VS 期望身高

“理想很丰满，现实很骨感”

家长对于孩子平均期望身高

男孩: 180cm
女孩: 169cm

本次调研16-17岁孩子身高现状

男孩: 171.0cm
女孩: 161.9cm

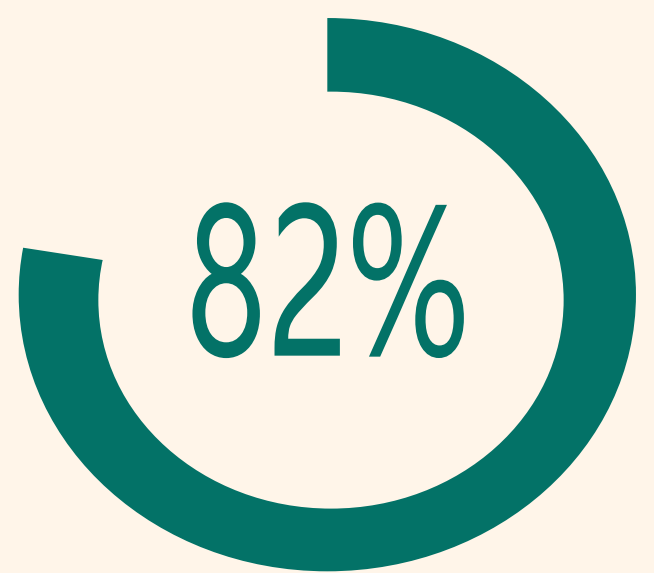


*期望身高分位: 家长期望孩子成年后 (18岁) 的身高数, 在《身高体重百分位表》中所处于的分位数值

基数: 所有被访者3-17岁孩子, N=4212; 其中16-17岁孩子n=358
调查问题: 请问您孩子的身高 (cm) 和体重 (kg) 分别是多少? (填空); 请问您的身高是 (cm)? (填空); 请问孩子父亲的身高是 (cm)? (填空); 您希望孩子成年后最终长到多高呢? (填空)

家长对孩子身高现状不清晰，盲目乐观： 八成家长对孩子当前身高感到满意

家长对孩子身高的满意程度



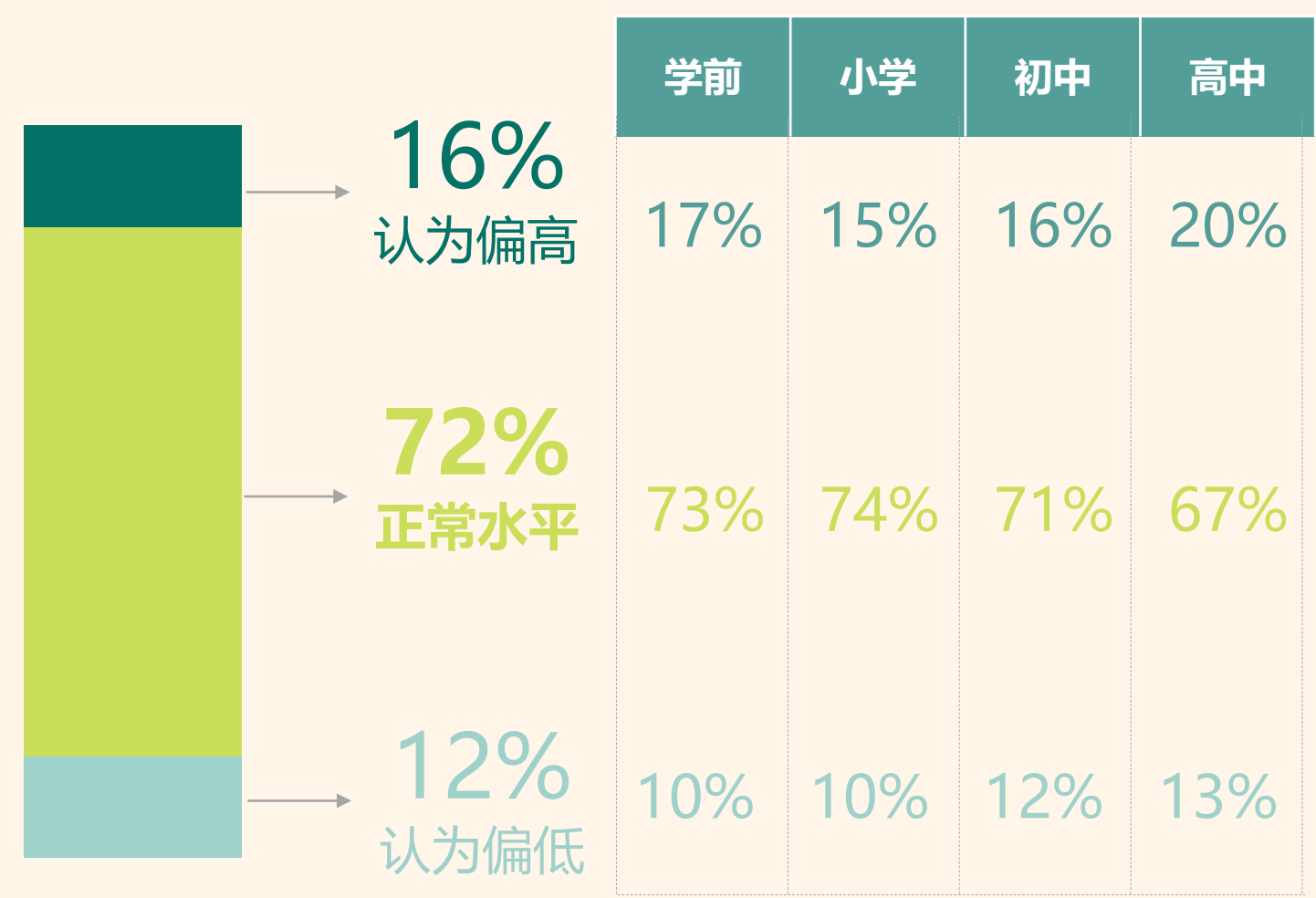
满意度在7分及以上的家长比例

分年龄段满意度


学前阶段 (3-5岁)	小学阶段 (6-11岁)	初中阶段 (12-14岁)	高中阶段 (15-17岁)
79%	83%	84%	83%



家长对孩子身高表现的感知



基数：所有受访者3-17岁孩子，N=4212
调查问题：对于您家孩子目前的身高，您是否满意？请用1-10分打分，1分代表“非常不满意”，10分代表“非常满意”；您觉得您的孩子在同龄人中的身高表现如何？



02 家长对孩子身高管理的 认知与行动

身高现状低于期待，
那么家长在帮娃长高的过程中，有哪些认知和行动的不足？

家长对影响身高的主要因素有较高认知： 七至八成家长知晓运动、营养饮食、睡眠及遗传等方面影响身高

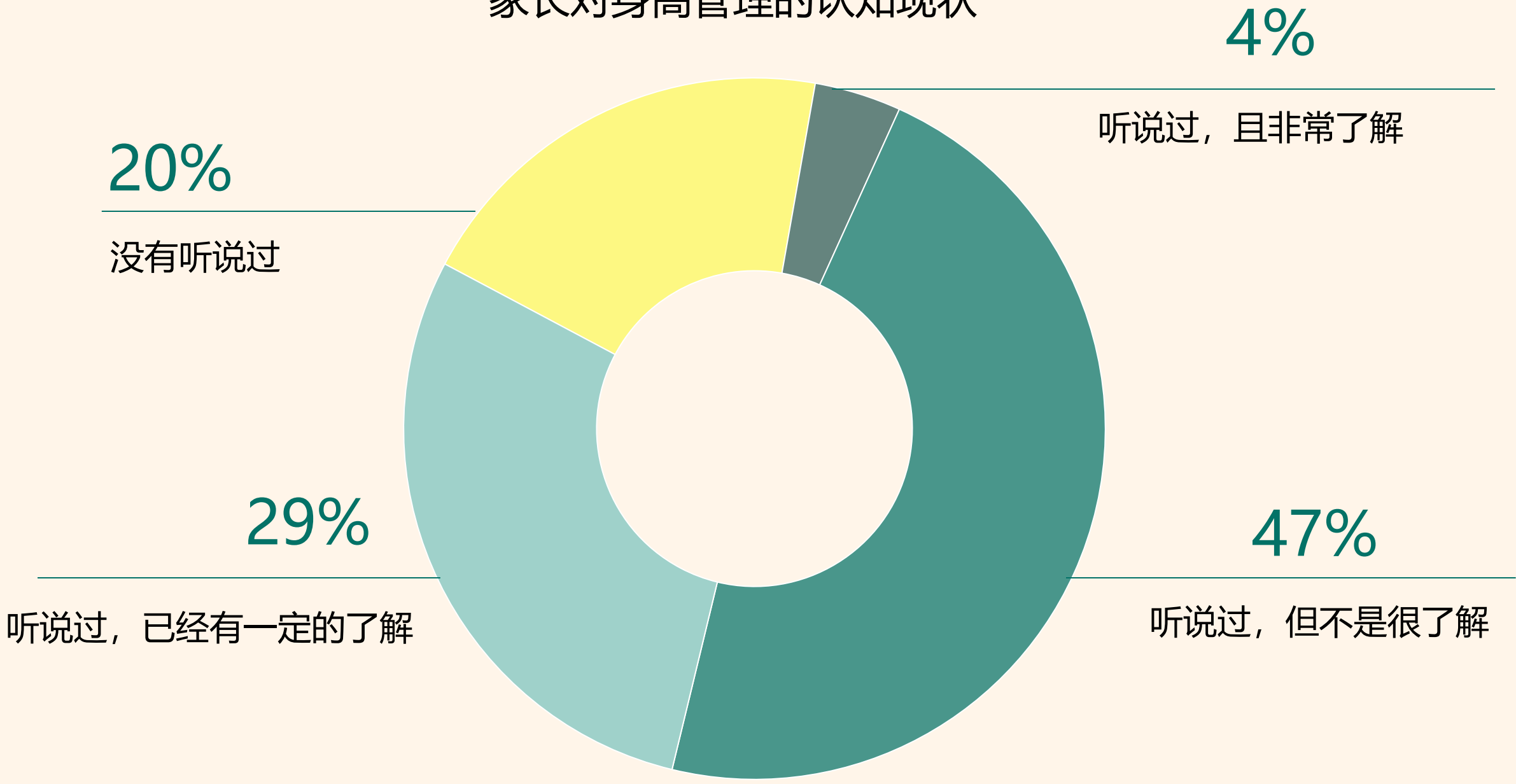
家长们认为 影响孩子身高的因素



基数：3-17岁孩子妈妈，N=4053
调查问题：您认为影响孩子身高的因素有哪些？

但对身高管理的认知有限： 八成家长虽听说过身高管理，但有半数对此一知半解

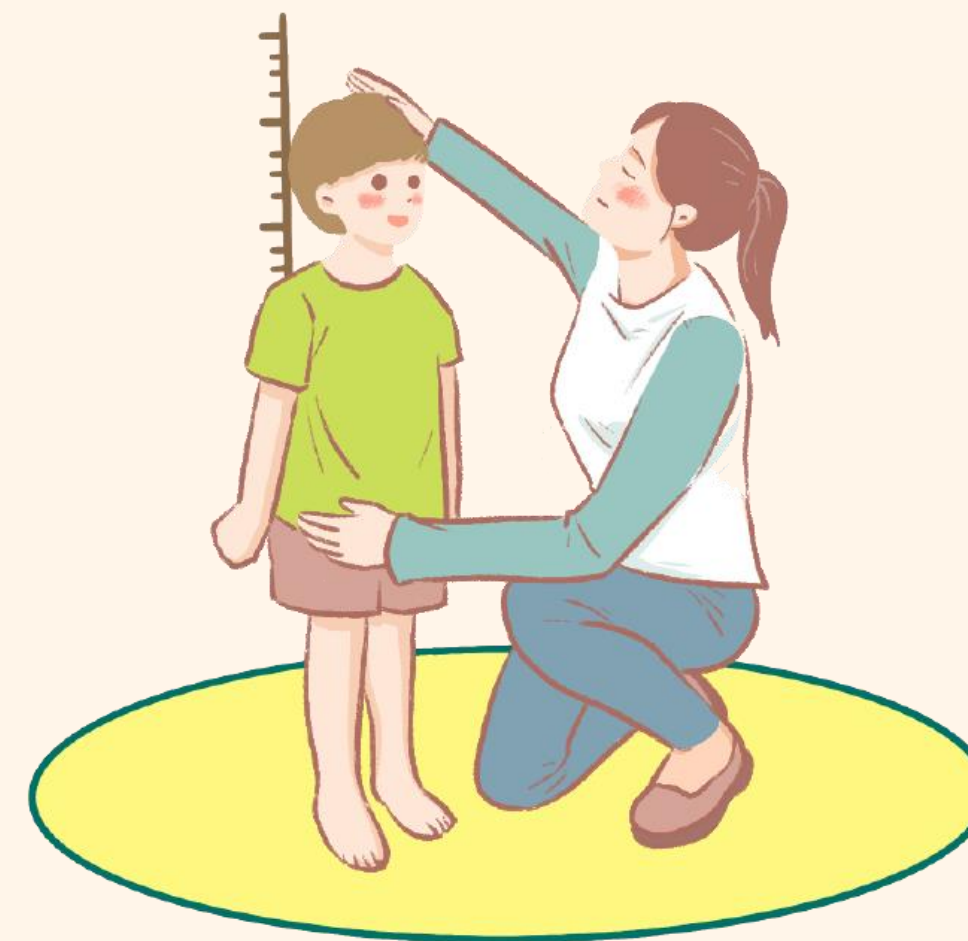
家长对身高管理的认知现状



基数：3-17岁孩子妈妈，N=4053
调查问题：请问您是否知道/听说过“身高管理”？

什么是身高管理?

身高管理是指针对儿童和青少年期望身高的管理，采取专业的、系统的监测和调节，以帮助孩子实现身高的突破。身高管理越早，实现期望身高的可能性越大。



专家说

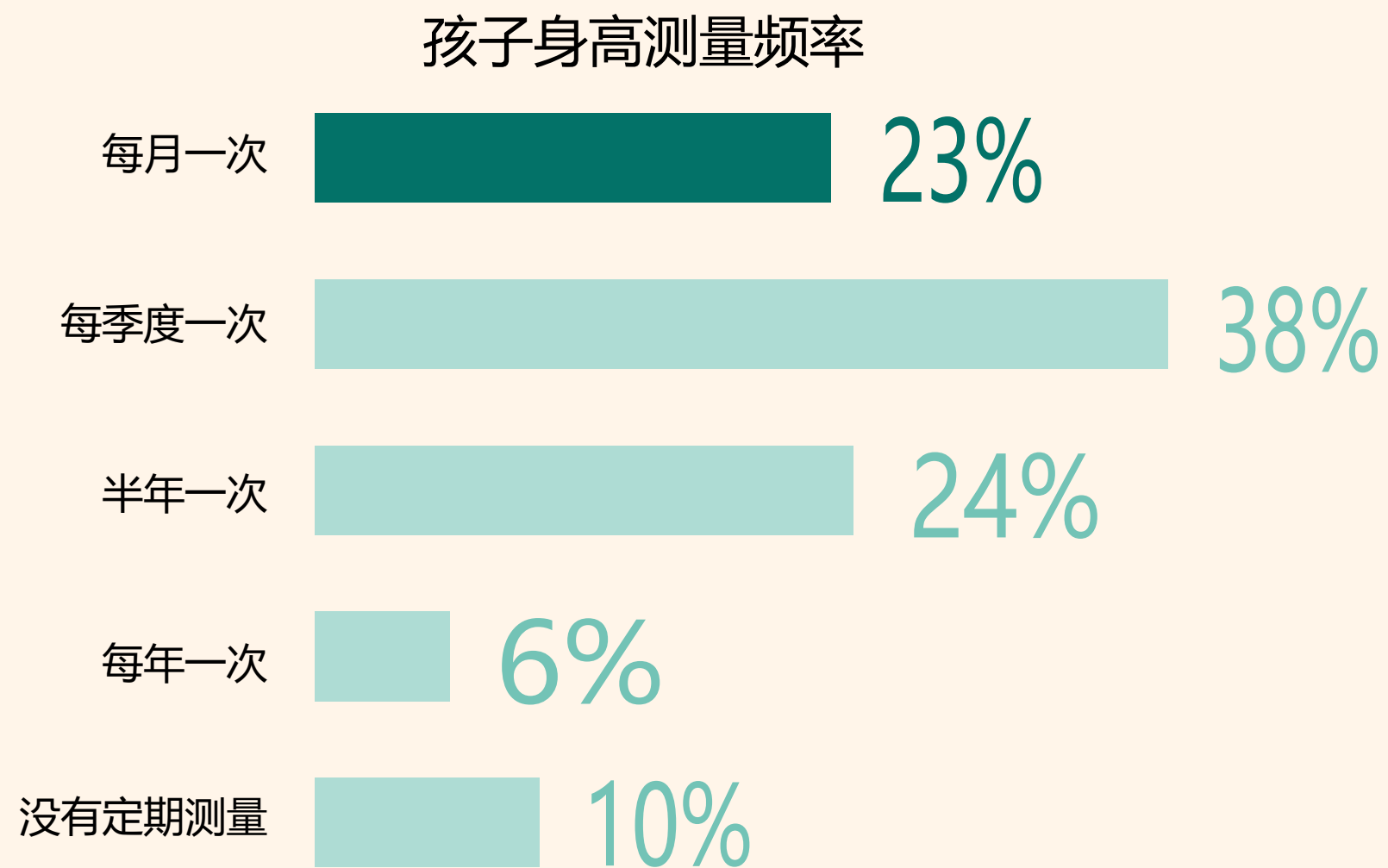
身高管理需要重点定期监测身高、体重、骨龄，才能基于这些指标的生长变化，判断当前的生长水平与实现期望身高水平的差距，进而提出针对性的调节方案。

蒋竞雄 博士
儿童身高管理专家
《长高不再是梦想》作者



身高测量执行力有待提升：能做到给孩子每月测量身高的家长不足三成

78%的家长**不能保证**每月给孩子测量一次身高



蒋竞雄 博士
儿童身高管理专家，《长高不再是梦想》作者

为什么要定期测量身高？

身高管理的最终目标是实现理想的成年身高。身高是数据，不是感觉，数据是准确的，感觉不一定准确。

身高数据在管理的过程中，有两个层面，一个是横向数据，即单次测量值，反映的是孩子身高的水平，也就是身高的高矮。另一个是纵向数据，也就是至少2次以上的监测数据，反映的是孩子动态的身高增长情况，也可以说是身高增长的速度。

纵向数据比横向数据更重要，纵向数据能发现孩子身高水平的原因和未来的趋势。而家长往往容易忽视，只注意了孩子身高的高矮，没有注重孩子身高增长的快慢。没有纵向数据，就无法知道孩子的身高增长速度，也就不知道孩子的身高速度是否需要加快，或者是否还有加快的可能性。

家长在管理孩子身高过程中有一个很大的误区，是仅关注孩子的饮食、睡眠、运动等因素，却没有定期准确测量孩子的身高和体重。**就好比一个人只顾埋头拉车，没有抬头看路。**

体重控制意识有待加强：整体有27%的孩子超重或肥胖，超四成孩子体重分位>身高分位，较粗壮的体型容易缩短身高生长的时间

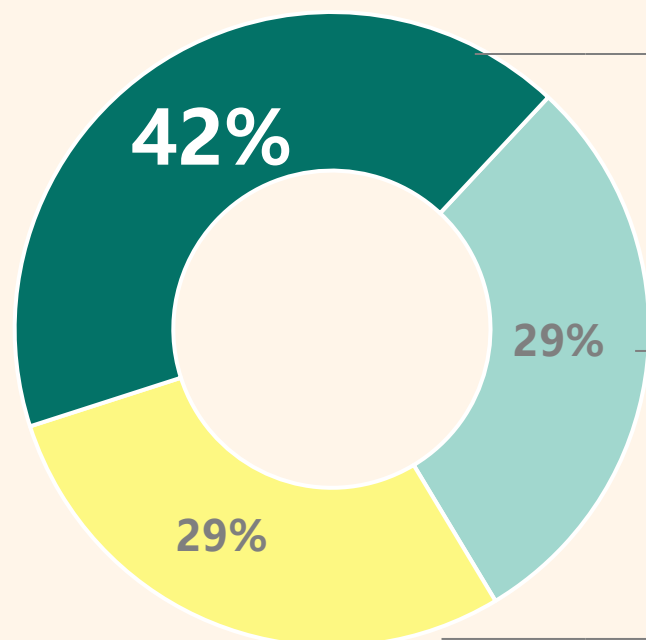


BMI 整体情况：

27% 的孩子体重超重或肥胖

14%超重，13%肥胖

孩子当前体重分位 VS 身高分位



体重分位 > 身高分位 粗壮型

容易早长，从而**缩短**了身高生长的时间

体重分位 = 身高分位 匀称型

体重没有对身高生长时间造成太大影响

体重分位 < 身高分位 苗条型

不容易早长，从而**加长**了身高生长的时间



管玥琰
三甲医院内分泌科 专家

身高管理为什么要控制体重？

超重或肥胖的儿童脂肪组织过多，会产生更多的芳香化酶，芳香化酶可诱导雄激素转化为雌激素，高浓度雌激素水平会间接导致骨龄提前发育成熟。儿童肥胖造成的内分泌紊乱可引起机体激素分泌失衡，导致骨骺干骺端提前闭合，使骨龄提前，从而影响最终身高。

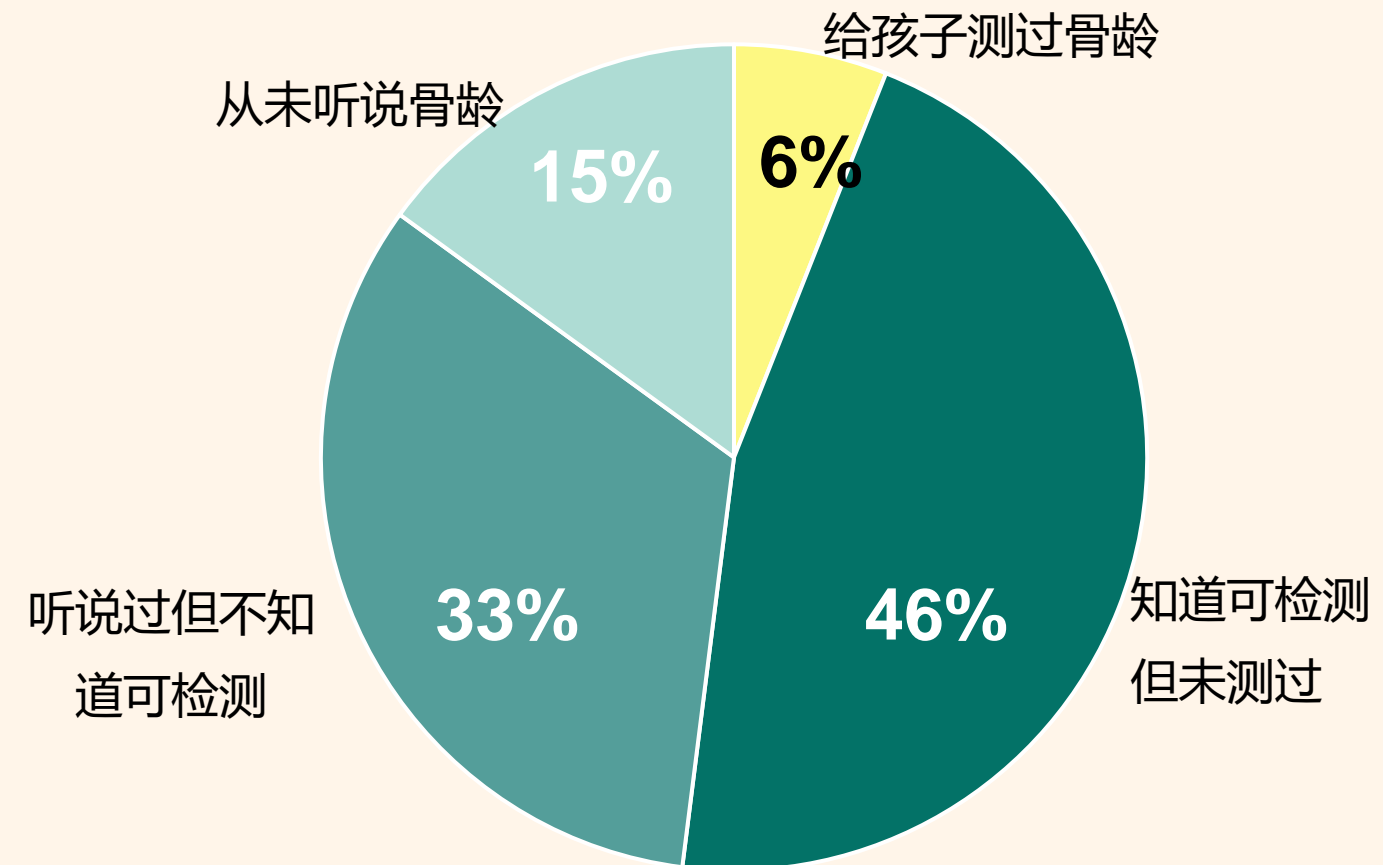
同时，孩子出现体重超标后体内胰岛素水平升高，会更青睐甜食和油脂高的食物，进一步使体重增加，从而形成体重不断增加的恶性循环。

注：体质指数 (BMI) 是衡量人的肥胖程度与营养水平的指标，计算公式为体重 (千克) 除以身高 (米) 的平方。BMI 超重或非肥胖标准，可参考国家卫生健康委员会发布的《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》

基数：所有被访者3-17岁孩子，N=4212
调查问题：请问您孩子的身高 (cm) 和体重 (kg) 分别是多少？ (填空)

对骨龄的认知不足：骨龄是评价孩子身高生长潜能的重要指标，仅6%的家长给孩子测过骨龄，近半数不知道骨龄或骨龄检测

家长对骨龄的认知，及给孩子检测骨龄的现状



任钢 博士
骨科专家，《孩子身高管理》作者

什么是骨龄？和身高有什么关系？

骨龄，即为骨骼的年龄，代表骨骼发育、成熟的状态，是儿童体格发育的一个基本指标。测量骨龄以岁为单位，通常需要拍摄左手手腕的正位X光片，以评估骨龄。

骨龄和实际年龄不一定平行，每个孩子一年中增长的岁数都一样，但增长的骨龄可能会有很大的个体差异，有的孩子一年增长的骨龄不到半岁，而有的孩子一年增长的骨龄可达到2-3岁。

骨龄评估能较准确地反映孩子的生长发育水平和成熟程度。它不仅可以确定儿童的生物学年龄，还可以通过骨龄及早了解儿童的生长发育潜力以及性成熟的趋势，通过骨龄可大致预测儿童的成年身高。

什么情况下特别需要关注骨龄？

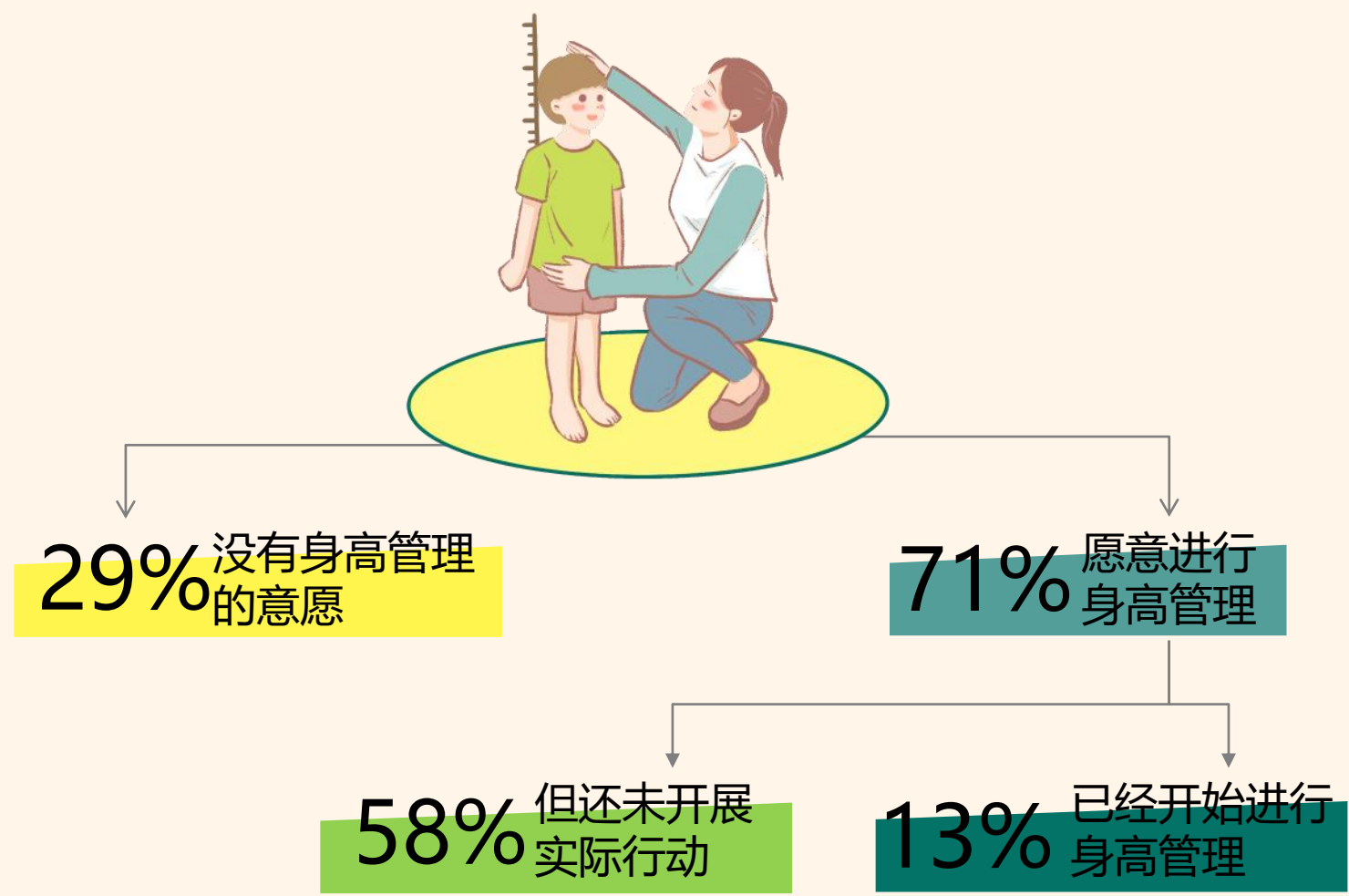
总体来说，孩子存在发育异常时，就需要考虑进行骨龄检测，如身材矮小或身高增长过快、体重增长加速时，又如性发育提前或者落后的孩子。最需要重点关注骨龄的时期：女孩出现乳腺发育半年左右，多数孩子位于9-11岁之间；男孩出现睾丸增大，但家长不宜发现，建议男孩在11岁开始重点关注骨龄。

基数：3-17岁孩子妈妈，N=4053
调查问题：以下关于“骨龄”的描述中，哪一项符合您的情况？

在身高管理实施上，整体高意愿，低行动： 七成妈妈有身高管理意愿，但只有13%开展了行动

58% 的妈妈有身高管理的意愿
但还未开展实际的行动

根据妈妈对于孩子身高管理的不同态度，可以将妈妈们分为三类：



躺平派



29%认为孩子身高顺其自然
就好无需管理

观望派



58%有身高管理的意愿
但目前还未开展实际的行动

行动派



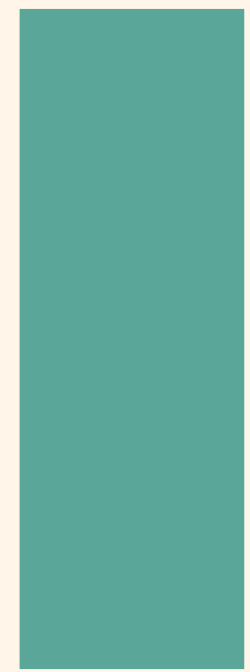
13%已经开始
针对孩子身高进行管理

基数：3-17岁孩子妈妈，N=4053
调查问题：对于孩子身高管理，您的行动意愿如何？

观望派的止步不前或与诸多困惑有关： 对身高管理效果存疑、评估及方法的可信度存疑，缺乏实操指导

对效果存疑

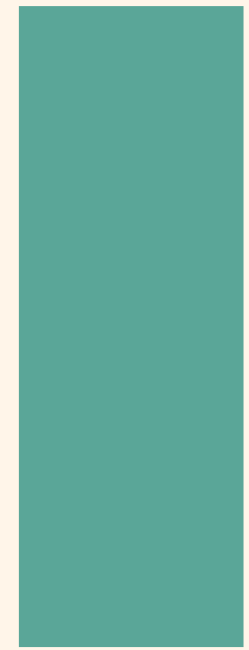
36%



不知道各类帮助长高方法的实际效果如何

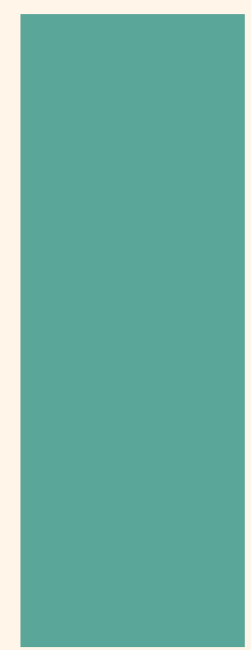
对评估及指导方法的科学性存疑

34%



无法评估这些身高管理办法的可信度/科学性

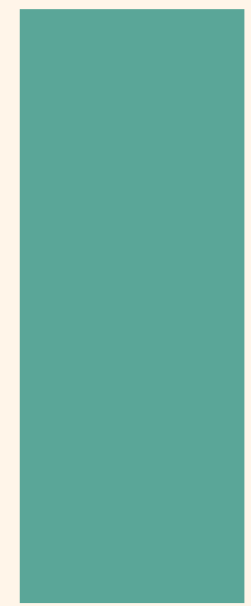
34%



不确定市面上的身高测评小程序/应用或相关活动得出的结论是否可靠

指导性/实操性不足

32%



目前了解到的一些身高管理方法具体的指导性/实操性不足



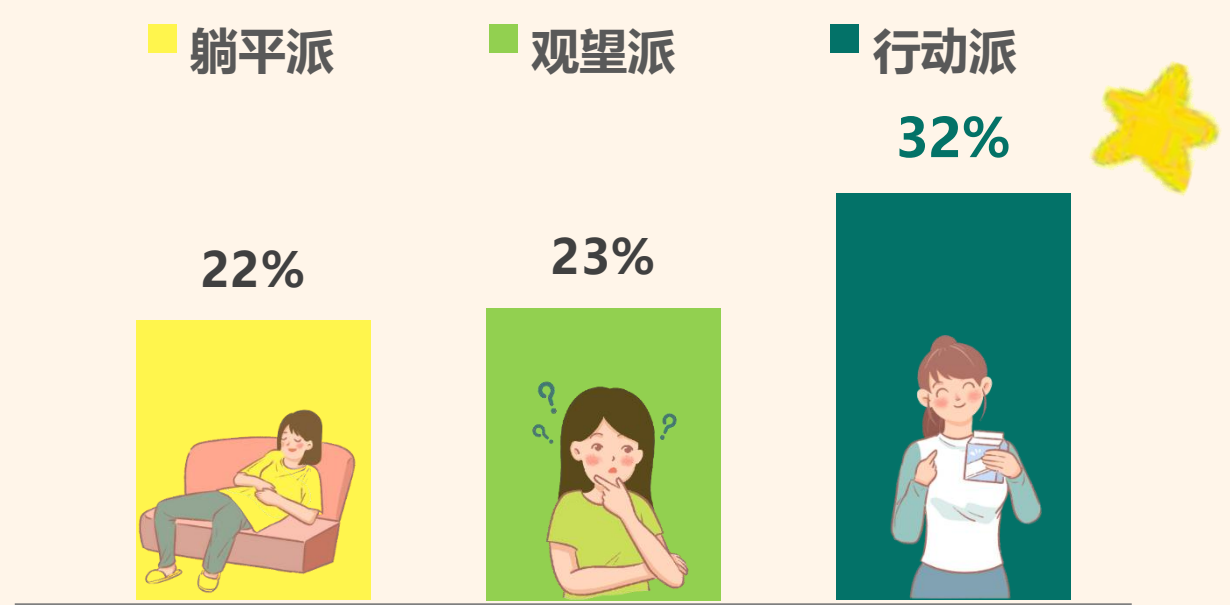
观望派 在身高管理方面的困惑TOP4

基数：观望派妈妈，N=2331
调查问题：请问在身高管理方面，您当前有哪些困惑？

而少数的行动派已看到效果： 行动派妈妈的孩子身高分位水平显著优于观望派、躺平派

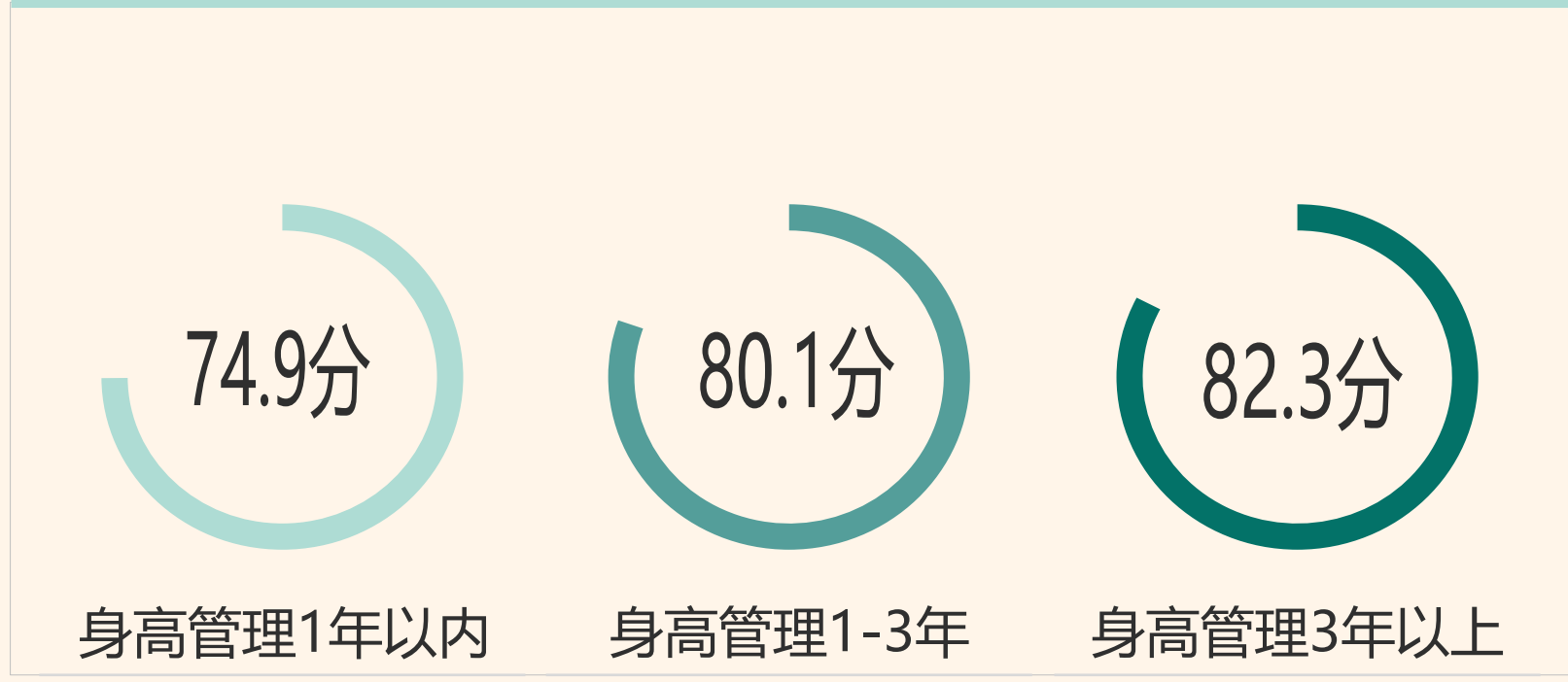
后天因素激发了生长潜能

(即：孩子当前身高分位 > 遗传身高分位的情况)，在行动派妈妈中表现更为凸显



当前身高分位 > 遗传身高分位的孩子
在不同人群中的占比

行动派妈妈对于身高管理效果的自我评价较高 时间越长，对效果越满意



行动派妈妈身高管理效果自评分

注：1-10分打分，10分表示非常有效果，1分表示没有明显效果，最终的平均得分转化为百分制分数

基数：3-17岁孩子，躺平派n=1188；观望派n=2439；行动派n=559
调查问题：请问您孩子的身高 (cm) 和体重 (kg) 分别是多少？(填空)；请问您的身高是 (cm)？(填空)；请问孩子父亲的身高是 (cm)？(填空)；基于您对孩子的身高管理实践，您觉得管理的效果如何？(1-10打分)

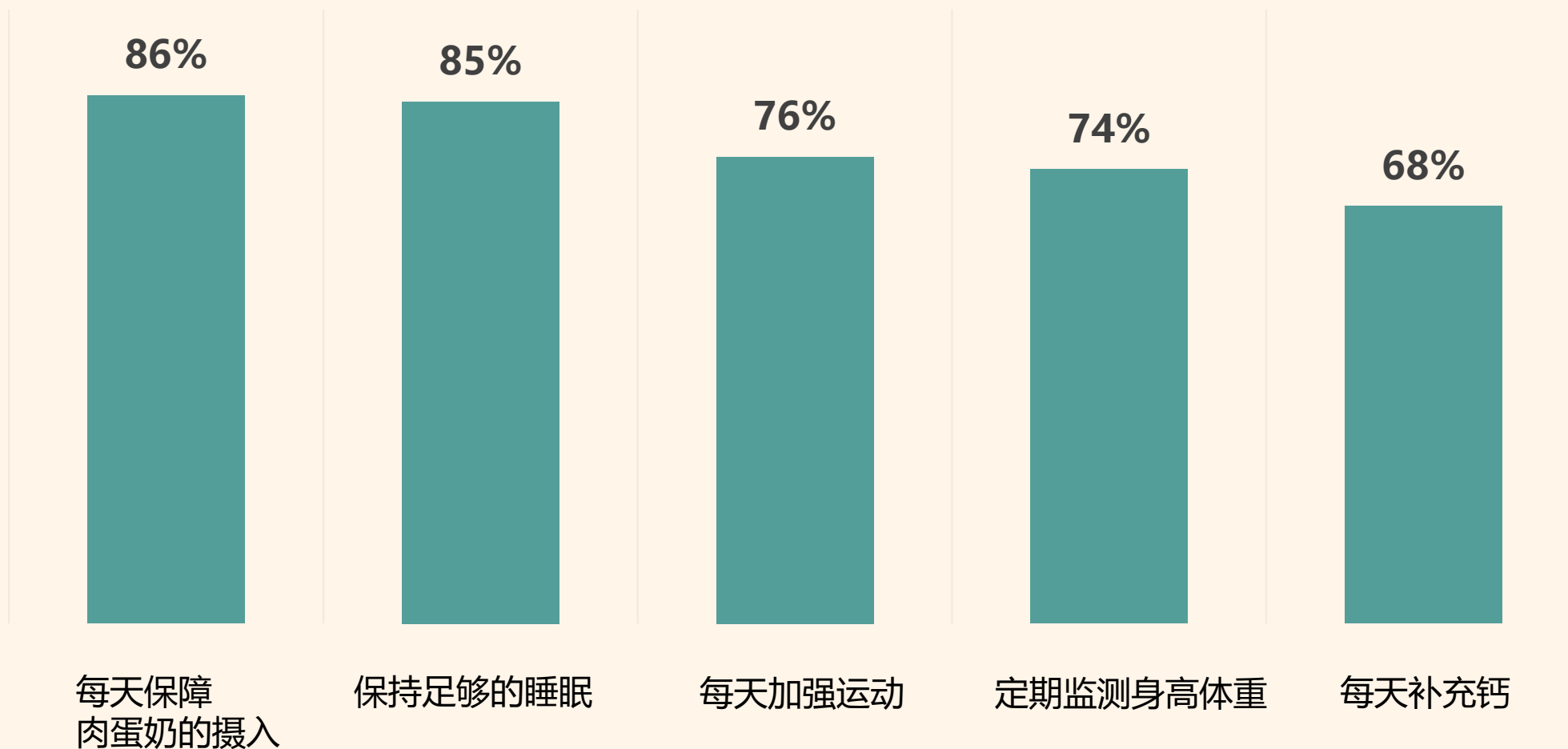


03 探究有效果的行动派

在认知和行动层面，有一部分行动派家长已经走在前列
TA们是如何借助科学身高管理助力孩子长高的？

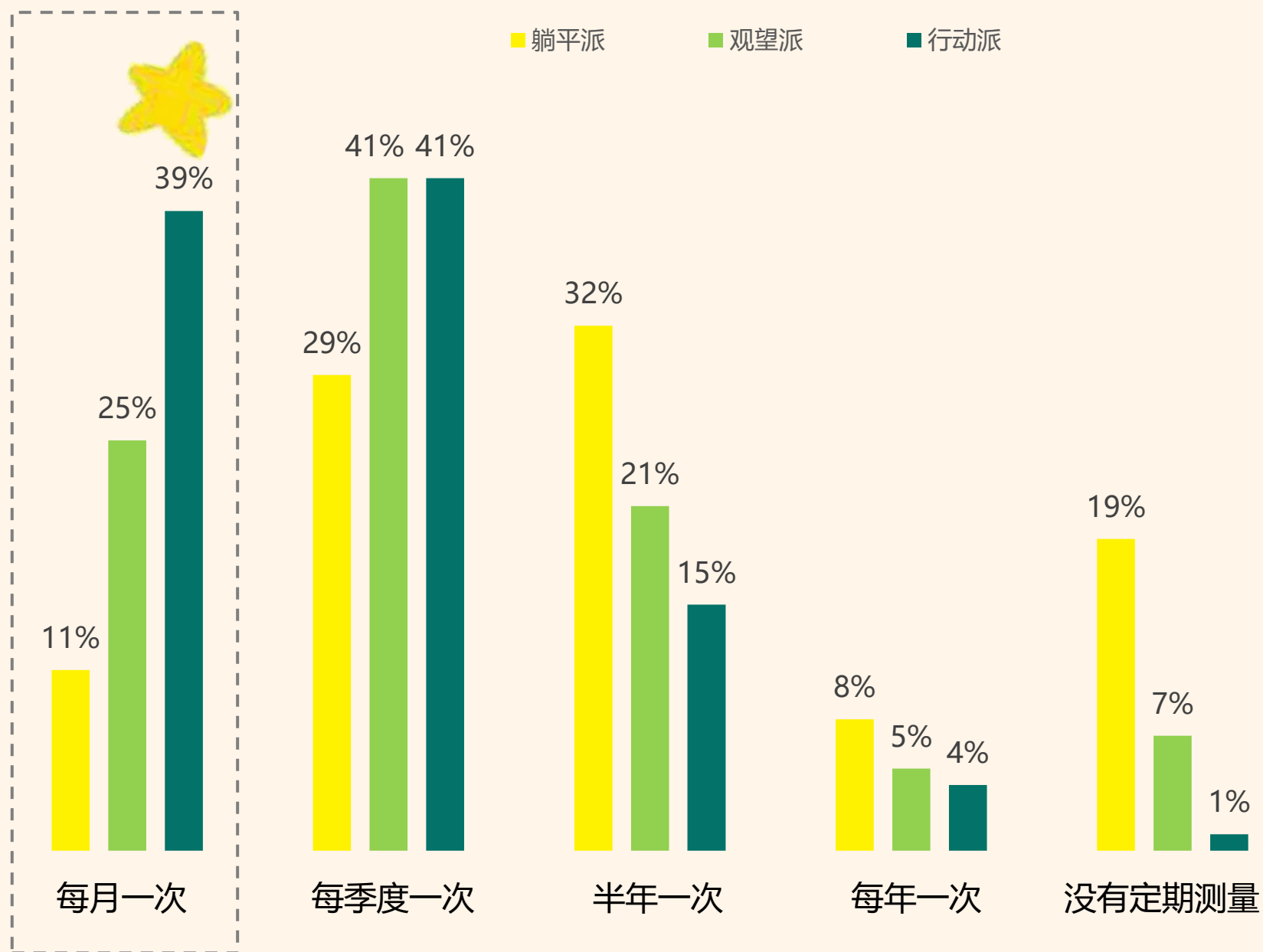
行动派妈妈对于影响长高的各方面均比较在意，执行了体系化的管理方案： 科学的饮食、睡眠、运动、营养配合定期的监测

行动派妈妈进行身高管理的主要方式



定期测：行动派妈妈身高管理具有更强的行动力，她们对于孩子身高测量更频繁，以此获得了更准确的身高数据

身高测量频率



蒋竞雄 博士
儿童身高管理专家，《长高不再是梦想》作者

身高测量怎么测？

专家建议：每周测体重，每月量身高，每年测骨龄。

正确的身高测量方法

四同原则：

- ✓ 同一日期：每月在孩子生日日期测量
- ✓ 同一时间：在早晨起床后测量
- ✓ 同一测量人
- ✓ 同一测量工具

站姿：

- ✓ 双足跟并拢，脚尖张开，成60°角
- ✓ 足跟、臀部、肩背部、枕部接触立杆(墙面)
- ✓ 双眼平视前方，双肩自然下垂
- ✓ 上部挡板水平，下移至接触头顶部，读出数据

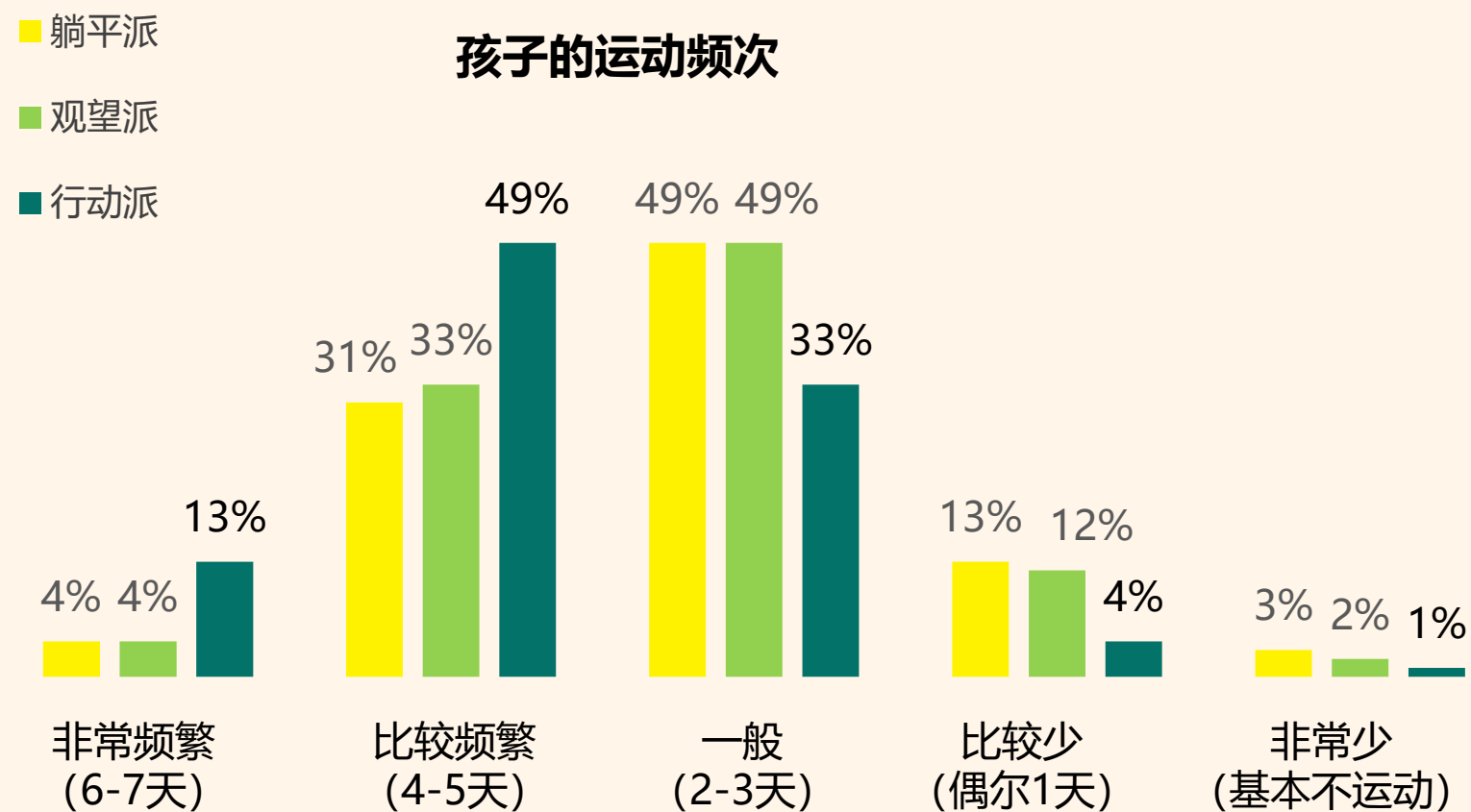
勤运动：行动派妈妈保持孩子更高的运动频率和较好的运动时长，62%每周运动频率保持在4天及以上，平均每天运动47分钟

行动派妈妈的孩子每周运动比其他孩子**更加频繁**

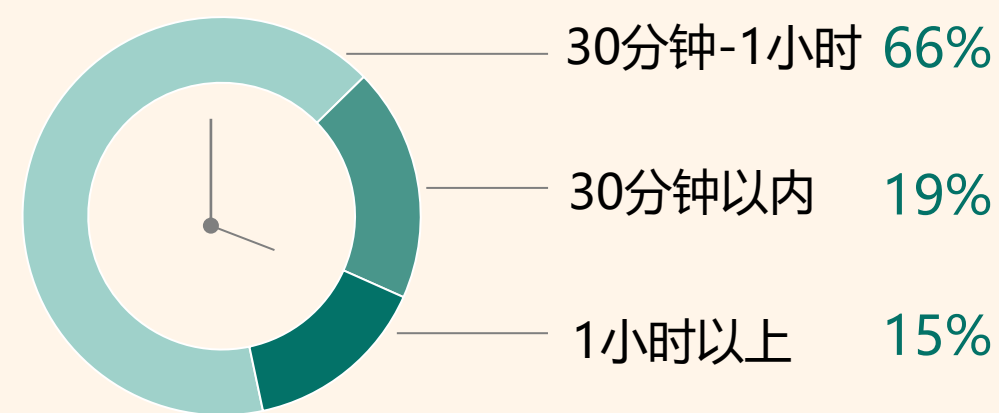
62%的孩子一周运动天数在**4天及以上**

行动派妈妈的孩子每天**平均运动时长表现较好**

81%的孩子每天运动**30分钟及以上**



行动派妈妈孩子 每天的运动时长



平均 **47分钟**

基数：3-17岁孩子妈妈，躺平派n=1164；观望派n=2331；行动派n=534
 调查问题：请问您家孩子过去一周的运动频次是怎样的？（孩子在学校的体育课除外）；请问您家孩子平均每天户外运动多长时间？

专家解读：长高运动怎么做

运动习惯对身高的影响？

运动会促进骨骼生长，通过运动，骨骼会受到适度的刺激，刺激骨骼细胞的增殖和骨量的增加。这有助于骨骼的健康发育，进而促进身高增长。运动中，肌肉会受到负荷和拉伸，刺激了肌肉和骨骼的生长和发育。强健的肌肉和符合生理状态关系的骨骼有助于保持正确的体姿，使身高得以最大限度的增长。

此外，运动还会促进生长激素分泌；维持健康体重，减少超重和肥胖对身高产生负面影响；增加或改善儿童的食欲，使进食不再成为一种负担，以此促进更充足的营养物质的摄入。

身高管理做什么运动？ 主张有氧运动，以弹跳运动以及拉伸运动为首选。

运动时长、频率和强度的建议

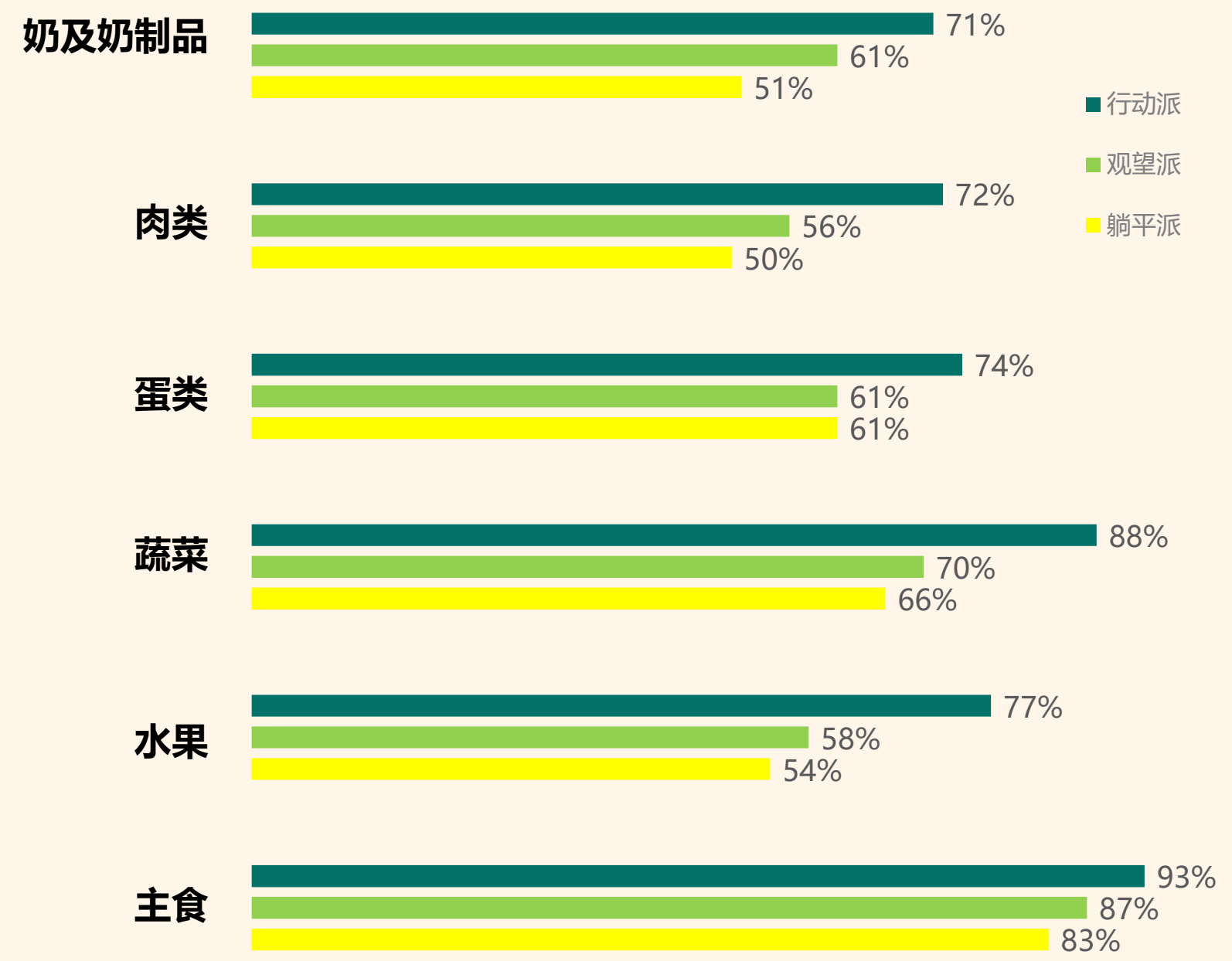
建议每天至少完成60分钟中等到高强度的有氧运动，或仅做高强度有氧运动，不建议只做中等强度运动。可以通过观察孩子的身体表现来判断是否达到了运动强度：中等强度运动时，心率、呼吸增快，身体发热、轻微出汗，说话时轻微气短；高强度运动时，心率、呼吸明显增快、几乎不能连贯说话，面红、明显出汗。若监测心率，建议达到120-150次/分。



任钢 博士
骨科专家，*《孩子身高管理》* 作者

优饮食：行动派妈妈保证孩子饮食摄入更为均衡，在肉蛋奶等促进孩子身高发育的食物摄入上供给更充足

各类食物“几乎每天会摄入”的人数占比



蒋竞雄 博士
儿童身高管理专家
《长高不再是梦想》作者



李宁
三甲医院临床营养师



长高饮食要怎么吃？

饮食营养是促进身高生长的重要因素，年龄越小，营养对身高的影响作用越大，三岁以下婴幼儿的身高生长，主要靠营养来调控。

从膳食均衡的角度出发，孩子每天的食物应该包括**蛋白质类、碳水化合物类、维生素类食物**，每类食物所起到的作用有所不同。

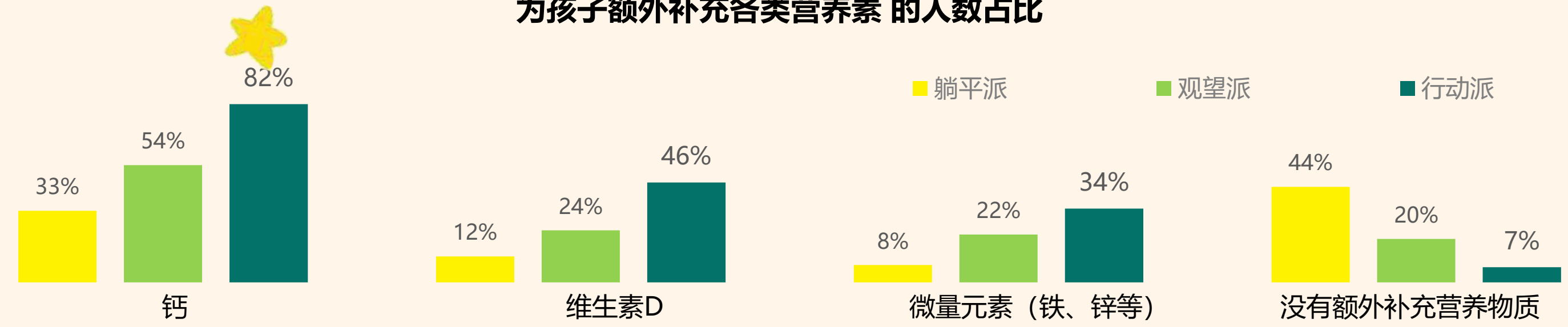
这三大类食物最好每餐都有，也叫“餐平衡”。如果做不到，那就做到每天都吃到就好。具体每天各类食物应该摄入多少量，不同年龄段有所不同，可以参照中国营养学会最新的膳食宝塔(2022)，见本报告文末。



基数：3-17岁孩子妈妈，躺平派n=1164；观望派n=2331；行动派n=534
调查问题：对于以下食物种类，您家孩子的摄入频率是怎样的？

补营养：行动派妈妈更多给孩子额外补充各类营养物质，尤其是钙的摄入

为孩子额外补充各类营养素 的人数占比



李宁
三甲医院临床营养师

为什么要补充这些营养素？

孩子在成长过程中离不开各种营养素，容易被忽视的是矿物质和维生素，其中较重要的是钙、铁、锌、维生素D，饮食中不易获取足够量，尤其是婴幼儿阶段和青春期阶段，孩子生长速度较快，对上述元素的补充更为重要。比如，7-18岁的孩子，每天推荐摄入的钙需要达到800-1000mg，按照日常的饮食，一般需要喝到2盒以上（250ml /盒），再如，有的儿童挑食、偏食、或者有消化吸收等方面的疾病、问题，很容易导致营养物质摄入不够或不均衡。所以额外补充容易有缺口的营养素，很有必要。

钙补充对于身高促进的影响

身高的生长其实就是骨骼的生长，营养应该围绕骨骼生长进行补充。钙和蛋白质是骨骼中最主要的成分，而蛋白质主要从日常饮食中获取，饮食中的蛋白质在肠道中被分解变成小分子到血液当中，进入到重要的脏器进行分解。钙在骨骼中的重量占比是三分之二，钙摄入与吸收利用是骨骼最重要的生长因素。钙主要是从胃肠道中获取和吸收，进入到肠道后被分解，成为小分子的钙才能够被吸收，钙的吸收需要有维生素D，钙沉积在骨骼需要有维生素K2。蛋白质和钙是相互促进的作用，蛋白质含量丰富的食物，通常钙含量也丰富。

基数：孩子妈妈，躺平派n=1164；观望派n=2331；行动派n=534
调查问题：最近半年，除日常饮食外，您还额外为您的孩子补充过以下哪些营养物质？

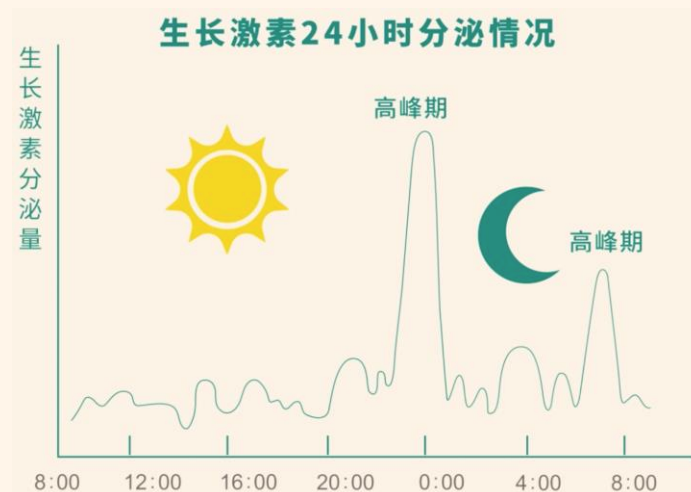
好睡眠：妈妈们基本会保证孩子的睡眠时间，以促进更多生长激素的分泌；近七成孩子在22点前入睡，不同家庭间差异不大



管玥琰
三甲医院内分泌科 专家

为什么需要在10点前睡着？

生长激素呈脉冲式分泌，夜间进入深度睡眠时分泌陡增，且与睡眠深度呈正相关。通常孩子入睡后1-2小时才会进入深睡眠，生长激素分泌高峰在夜间23点到凌晨1点，睡的晚会错过这个分泌高峰，进而影响长高。



各年龄段睡眠时长建议

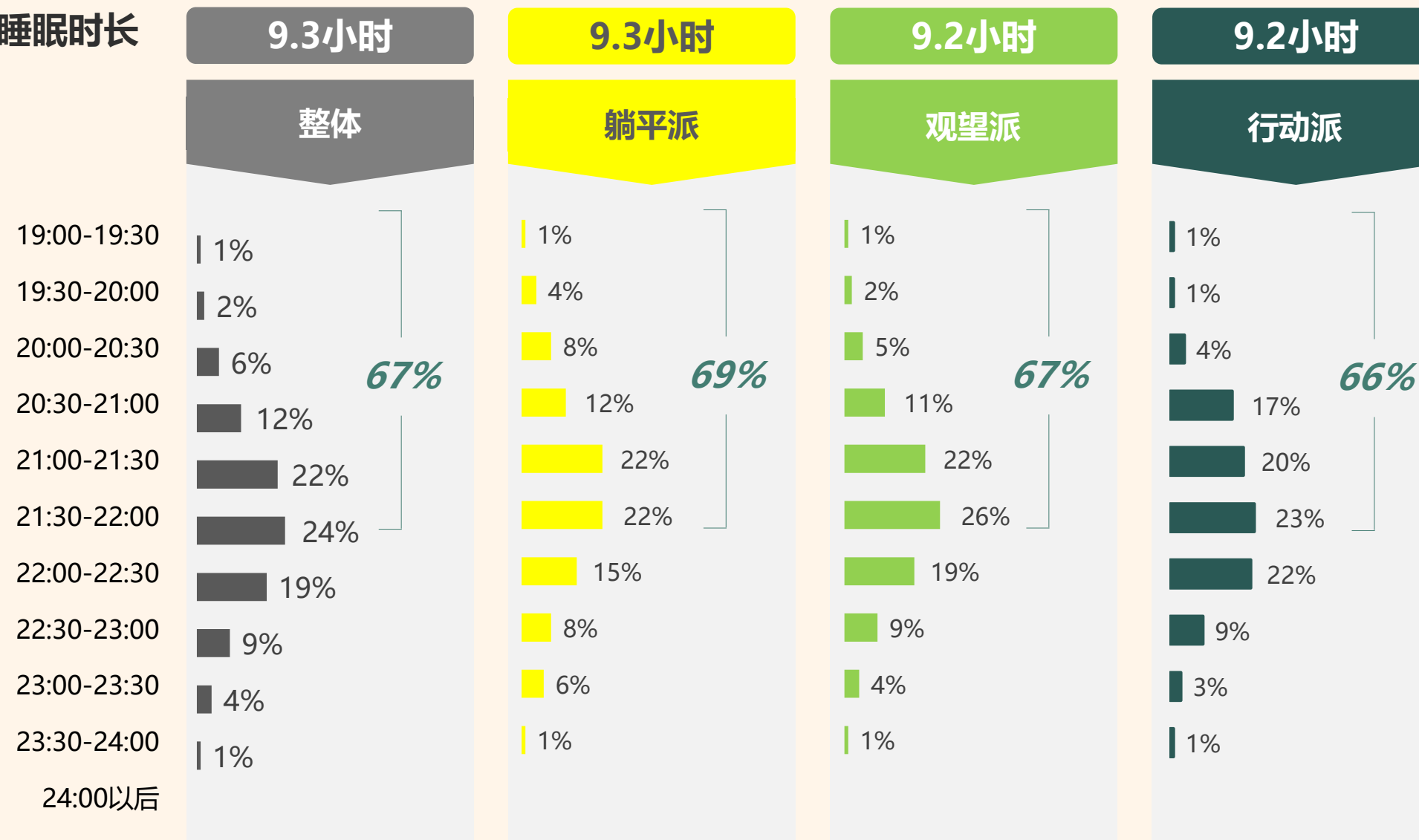
年龄	推荐时长
新生儿 (0~3个月)	13~18小时
婴儿 (4~11个月)	12~16小时
幼儿 (1~2) 岁	11~14小时
学龄前儿童 (3~5岁)	10~13小时
学龄儿童 (6~12岁)	9~12小时
青少年 (13~17岁)	8~10小时

数据来源: (原) 卫计委, 美国睡眠医学学会

孩子的入睡时间及时长

67% 晚上10点前入睡

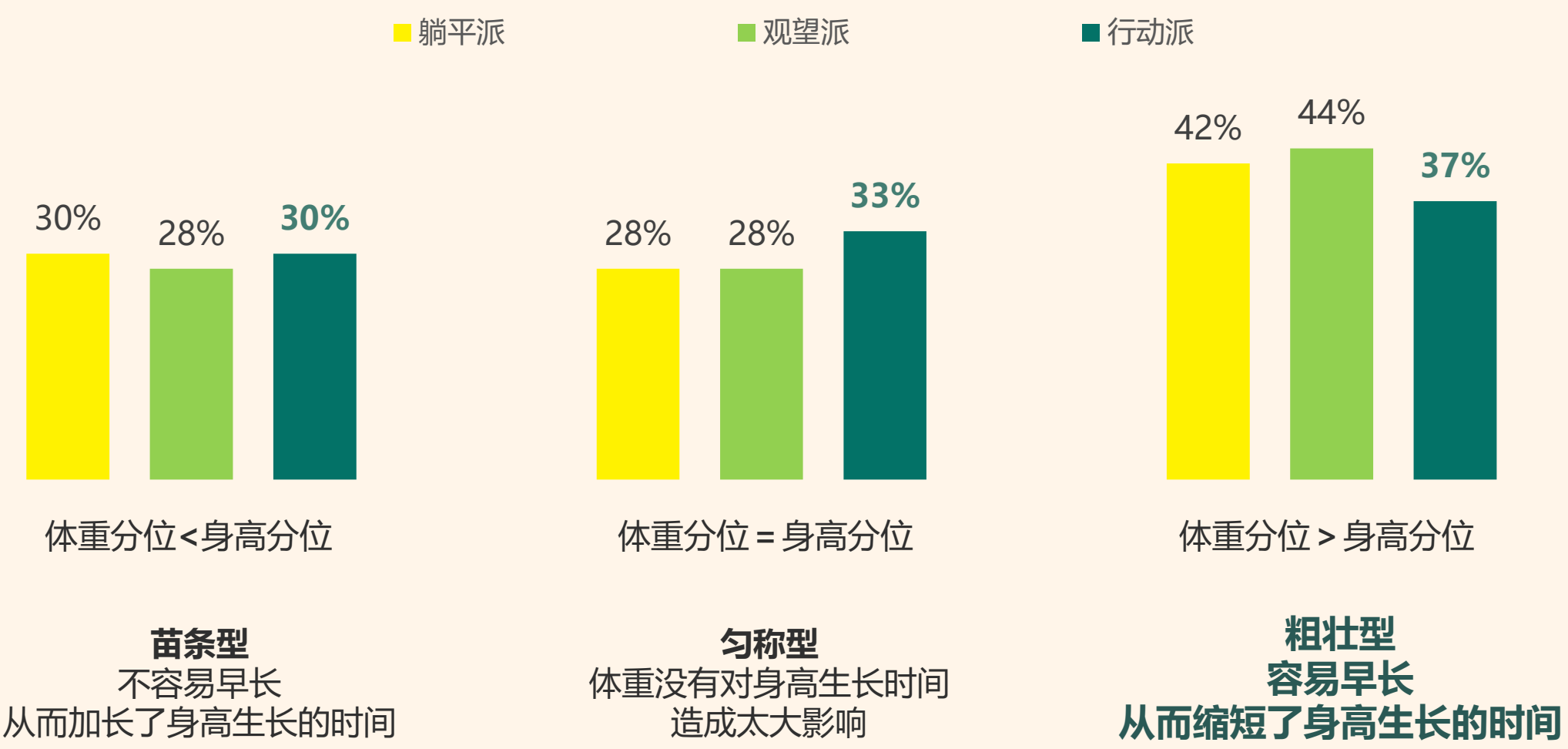
平均睡眠时长



基数: 孩子妈妈, 躺平派n=1164; 观望派n=2331; 行动派n=534;
调查问题: 请问, 通常情况下, 您的孩子一般每晚几点入睡? ; 请问, 通常情况下, 您的孩子一般早上几点起床?

控体重：行动派妈妈更关注孩子身高与体重均衡发育，63%的孩子体重控制表现较好，优于躺平派（58%）观望派（56%）

孩子体重水平与身高水平对比-分人群



管玥琰
三甲医院内分泌科 专家

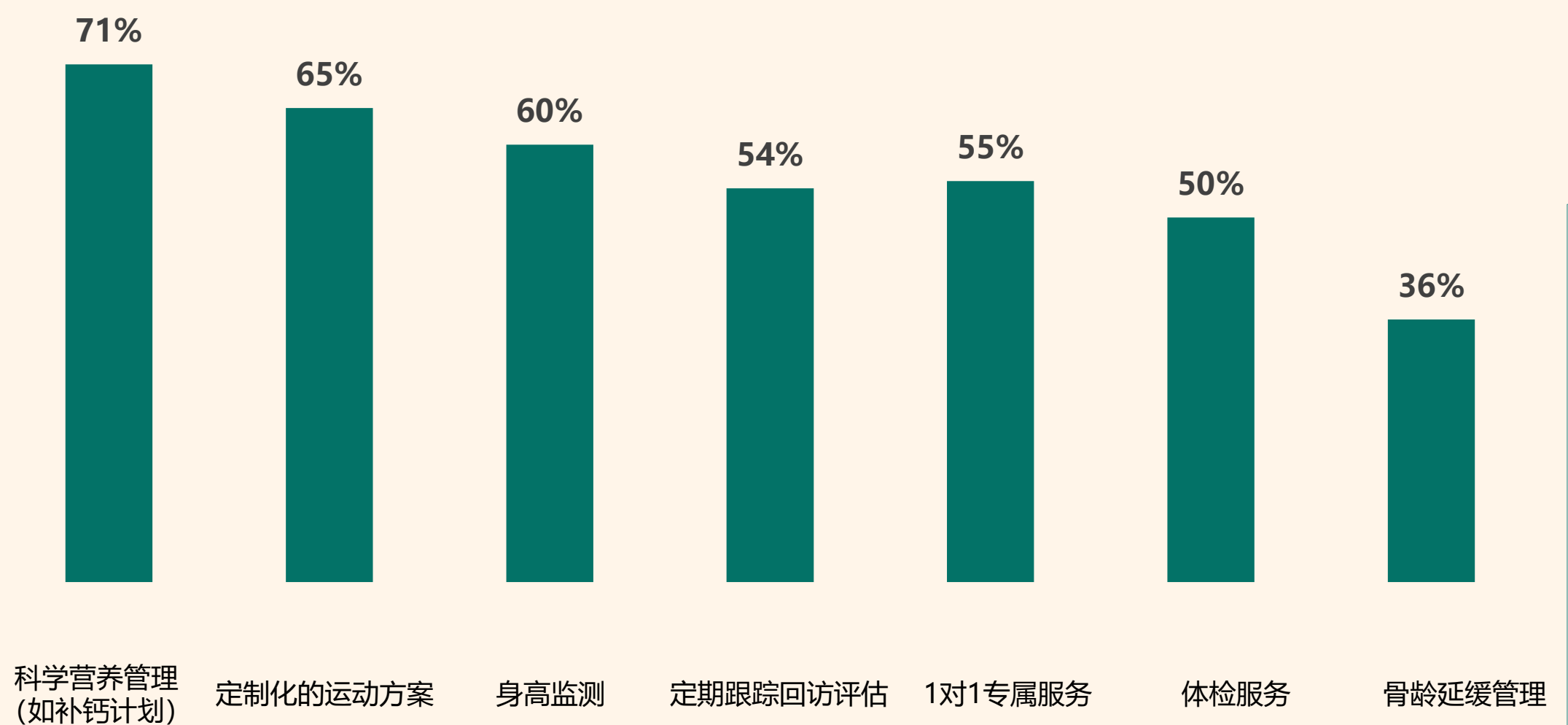
身高管理为什么要控制体重？

超重或肥胖的儿童脂肪组织过多，会产生更多的芳香化酶，芳香化酶可诱导雄激素转化为雌激素，高浓度雌激素水平会间接导致骨龄提前发育成熟。儿童肥胖造成的内分泌紊乱可引起机体激素分泌失衡，导致骨骺干骺端提前闭合，使骨龄提前，从而影响最终身高。同时，孩子出现体重超标后体内胰岛素水平升高，会更青睐甜食和油脂高的食物，进一步使体重增加，从而形成体重不断增加的恶性循环。

基数：3-17岁孩子，躺平派n=1188；观望派n=2439；行动派n=559
调查问题：请问您孩子的身高（cm）和体重（kg）分别是多少？（填空题）

行动派妈妈对身高管理的需求已提升至更系统化、定制化的服务： 尤其是在科学营养管理、定制化的运动方案、身高监测等服务上

行动派妈妈们期待获得的服务



蒋竞雄 博士
儿童身高管理专家，《长高不再是梦想》作者

身高管理并不是单一某个方面，而是一套综合的管理体系。是以期望身高为最终目标，从身高体重的持续精准监测和评估、针对性的营养管理、定制化的运动方案、骨龄落后及超前的评估指导，以及青春期延缓骨龄进展指导等诸多方面的综合管理。

基数：行动派n=534
调查问题：请问您期待获得怎样的身高管理服务？

访谈 行动派科学身高管理案例



小岳 (化名) 10岁
期望身高170
遗传身高163

身高单位: cm



小妮 (化名) 4岁
期望身高160
遗传身高154

行动前

身高135, 位于25th分位, 预测身高168, 低于期望值2cm, 有挑食、饮奶不足情况, 睡眠偏晚

身高101, 位于25th分位, 预测身高157.8, 低于期望身高2cm, 有缺钙情况, 家长感觉前一年长的很少

身高管理行动要点

- 定期测量
- 改善饮食: 依照长高饮食食谱, 日常做饭作参考, 每天保证300ml纯牛奶, 与钙间隔开提高吸收效率, 饮食+钙剂补充量满足1000mg,VD 补充400IU。
- 运动: 建议每周运动5次以上, 每次40分钟
- 睡眠: 提高课业效率, 做到课业不影响睡眠。9点入睡, 训练不起夜习惯, 睡前2小时不进食。
- 注意情绪, 尽量不打骂孩子, 不给孩子过多压力

- 定期测量
- 改善饮食: 日常做饭作参考长高饮食食谱, 每天保证饮食+钙剂补充量满足600mg,VD 补充400IU。
- 保证运动量和运动时间, 每天进行体操、跑步、球类等运动
- 保证10小时睡眠时间
- 体重控制, 保持苗条型身材

行动后

身高水平提高一个分位, 达到50th分位, 预测成年后身高172

10个月长了6cm,平均月增长0.6cm, 年增长7.2cm, 超过了平均生长速度。



让身高管理成为父母的必修课

做科学长高的行动派!

附：学龄及学龄前儿童平衡膳食宝塔



	2-3岁	4-5岁		6-10岁	11-13岁	14-17岁
盐油	<2克 10-20克	<3克 20-25克	盐油	<4克/天 20-25克/天	<5克/天 25-30克/天	<5克/天 25-30克/天
奶类 大豆 适当加工 坚果 适当加工	350-500克 5-15克 --	350-500克 15-20克 适量	奶及奶制品 大豆 坚果	300克/天 105克/周 50克/周	300克/天 105克/周 50-70克/周	300克/天 105-175克/周 50-70克/周
蛋类 畜禽肉鱼类	50克 50-75克	50克 50-75克	蛋类 畜禽肉 水产品	25-40克/天 40克/天 40克/天	40-50克/天 50克/天 50克/天	50克/天 50-75克/天 50-75克/天
蔬菜类 水果类	100-200克 100-200克	150-300克 150-250克	蔬菜类 水果类	300克/天 150-200克/天	400-450克 200-300克/天	450-500克 300-350克/天
谷类 薯类	75-125克 适量	100-150克 适量	谷类 <small>—全谷物和杂豆</small> 薯类	150-200克/天 30-70克/天 25-50克/天	225-250克/天 30-70克/天 25-50克/天	250-300克/天 50-100克/天 50-100克/天
水	600-700毫升	700-800毫升	水	800-1000毫升/天	1100-1300毫升/天	1200-1400毫升/天

依据《中国居民膳食指南（2022）》绘制

【声明】

报告中文字、数据等内容受中国知识产权相关法律法规保护。除报告中引用的第三方数据及其他公开信息，报告所有权归中国儿童少年基金会、迪巧品牌所有。

未经允许，不得对报告进行加工和改造。

欢迎转载或引用，如有转载或引用，请注明出处。