

# 春季助长能量包,助力孩子“高人一等”

## 冠聪娃娃®

### 步源堂® 战略支持

春季是孩子生长发育的黄金期,随着气温回暖,大自然焕发出勃勃生机,人体的生理活动也进入了一个旺盛期。特别是对于正在成长的孩子来说,春天是他们身高快速增长的关键时刻。研究表明,春季孩子的身高增长速度可以达到秋冬季节的2至2.5倍。因此,家长们要特别关注孩子在这一时期的生长特点,确保营养和生活习惯的科学调整,为孩子健康长高打下坚实基础。

## NO.1

### 生长激素与睡眠

生长激素的分泌直接决定着孩子的身高,而春季正是生长激素分泌最为旺盛的时期。研究表明,生长激素的分泌主要发生在晚上,尤其是在晚上9点至凌晨1点的时间段,达到高峰。特别是晚上10点以后,孩子进入深度睡眠时,生长激素的分泌达到最旺盛的状态。因此,家长应确保孩子能在晚上9点前入睡,并为孩子创造一个安静、舒适的睡眠环境,帮助孩子更好地进入深度睡眠,从而促进生长激素的分泌,促进身高的增长。

## NO.2

### 运动与营养的科学搭配

除了良好的睡眠,适量的运动同样是促进孩子身高增长的重要因素。研究表明,像游泳、跳绳、篮球等运动,不仅能帮助孩子拉伸骨骼,还能促进骨密度的增长,进一步支持骨骼发育。因此,家长可以鼓励孩子进行这些运动,帮助孩子更好地增高。

与此同时,合理的营养摄入也为孩子身高增长奠定了基础。蛋白质、钙、锌等营养素是促进骨骼和肌肉发育的关键。家长可以通过日常饮食确保孩子摄入充足的营养。例如,500ml牛奶、50克肉类和1个鸡蛋,能够提供足够的蛋白质、钙和锌,帮助孩子的骨骼发育,并促进身高的增长。

## NO.3

### 体重控制与生活习惯管理

体重的管理在孩子的成长过程中同样至关重要。过重的体重可能对骨骼发育造成压力,进而影响身高增长。因此,家长要注意孩子的体重管理,确保孩子保持适当的体重增幅。根据专家建议,2至12岁阶段的孩子每年体重增长不应超过2000克,进入青春期的孩子每年体重增长应控制在3000克以内。

此外,保持良好的姿势也对孩子的身高增长至关重要。家长要帮助孩子保持正确的坐姿、站姿和走路姿势,避免脊柱过度负担,促进骨骼的健康发育。同时,孩子的情绪健康也非常重要,良好的心理状态和情绪稳定有助于身高发育,因此家长应关注孩子的心理健康,提供支持和鼓励。

## NO.4

### 定期测量与早期干预

家长还应定期测量孩子的身高和体重,及时了解孩子的生长发育状况。通过对比孩子的生长曲线,家长能够及时发现任何生长偏差,并采取措施进行调整。如果孩子的生长速度较慢或存在其他问题,家长应尽早带孩子到医院或专业机构进行评估,根据医生建议制定个性化的干预方案,帮助孩子生长高峰期实现身高的快速增长。

## 春季助长能量包: 为孩子身高增长加油

为了确保孩子在春季黄金期能够充分发挥生长潜力,仅依靠食物和运动可能无法提供全面、精准的营养支持。因此,家长们可以选择一些科学配方的营养产品,为孩子的成长发育提供更大的支持。

### ● 高馨高胶囊

作为一款专为儿童成长设计的营养产品,其黄金配方能够协同作用,改善孩子的生长发育。高馨高胶囊中的赖氨酸是一种关键氨基酸,能够促进脑垂体分泌生长激素,进一步促进骨骼生长,支持身高增长。而赖氨酸还具有增进食欲、改善营养不良的作用,确保孩子摄入足够的营养。此外,胶囊中的牛磺酸对孩子的生长发育至关重要,它不仅能够促进脑组织发育,增强智力,还能帮助刺激生长激素的分泌,增强免疫力,全方位保障孩子的成长。

### ● 海藻钙

作为天然植物钙源,冠聪娃娃海藻钙选用来自北大西洋爱尔兰洁净海域的红藻为主要原料,温和不刺激胃部。每粒海藻钙含有120mg钙,富含天然维生素D3和镁元素,吸收率高达96%以上,是孩子骨骼发育的理想选择。海藻钙能够有效补充孩子日常所需的钙质,帮助促进骨骼健康生长,助力孩子在春季茁壮成长。

春季是孩子生长发育的黄金期,家长应特别关注孩子的营养摄入和生活习惯,确保孩子在这个关键时段获得充分的成长支持。通过科学合理的饮食、适量运动、充足睡眠以及适当的营养补充,帮助孩子在春季这个重要时期最大化发挥生长潜力。同时,家长们也可以通过选择高馨高胶囊和海藻钙等专业的营养产品,为孩子的成长保驾护航,提供强大的支持,让孩子在春季获得“高人一等”的底气。

(步源堂乳业)

