

@全体家长，这里有小朋友“春季蹿个秘籍”

台州市立医院 2025年03月20日 14:23 浙江



春天花会开，小朋友们也到了“长高高”的黄金季节了。医学研究表明，春季孩子的成长速度是其他季节的2-3倍，抓住这个时机，做到合理调养，对助推长个大有裨益。

台州市立医院中医护理门诊传承千年智慧，结合现代医学理念，通过传统经络调理激发自然生长潜能，让孩子在黄金季节长得更高、体质更强！



您孩子的身高达标了吗？

想知道自家孩子的身高在同龄小朋友中是什么水平吗？首先按照孩子年龄段和性别选择对应表格，再根据孩子年龄查看标准身高，就能轻松get孩子身高水平！

7岁以下儿童身高标准

👦 7岁以下男童年龄别身长 / 身高的百分位数值							
年龄	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97
0月	47.6	48.7	49.9	51.2	52.5	53.6	54.8
1月	51.3	52.5	53.8	55.1	56.5	57.7	59.0
2月	54.9	56.2	57.5	59.0	60.4	61.7	63.0
3月	58.0	59.4	60.7	62.2	63.7	65.1	66.4
4月	60.5	61.9	63.3	64.8	66.4	67.8	69.1
5月	62.5	63.9	65.4	66.9	68.5	69.9	71.3
6月	64.2	65.7	67.1	68.7	70.3	71.8	73.2
7月	65.7	67.2	68.7	70.3	71.9	73.4	74.9
8月	67.1	68.6	70.1	71.7	73.4	74.9	76.4
9月	68.3	69.8	71.4	73.1	74.7	76.3	77.8
10月	69.5	71	72.6	74.3	76	77.6	79.1
11月	70.7	72.2	73.8	75.5	77.3	78.8	80.4
1岁	71.7	73.3	74.9	76.7	78.5	80.1	81.6
1岁1月	72.8	74.4	76	77.8	79.6	81.2	82.8
1岁2月	73.8	75.4	77.1	78.9	80.7	82.4	84
1岁3月	74.8	76.5	78.1	80	81.8	83.5	85.1
1岁4月	75.8	77.5	79.2	81	82.9	84.6	86.3
1岁5月	76.8	78.5	80.2	82.1	84	85.7	87.4
1岁6月	77.7	79.4	81.2	83.1	85	86.8	88.5
1岁7月	78.6	80.4	82.1	84.1	86.1	87.8	89.6
1岁8月	79.6	81.3	83.1	85.1	87.1	88.9	90.6
1岁9月	80.5	82.3	84.1	86.1	88.1	89.9	91.7
1岁10月	81.4	83.2	85	87	89.1	90.9	92.7
1岁11月	82.2	84.1	85.9	88	90	91.9	93.7
2岁	82.4	84.2	86.1	88.2	90.3	92.2	94
2岁3月	84.8	86.7	88.6	90.8	93	94.9	96.8
2岁6月	87.0	88.9	91	93.2	95.4	97.4	99.4
2岁9月	89.0	91	93.1	95.4	97.7	99.8	101.8
3岁	90.9	93	95.1	97.5	99.9	102	104.1
3岁3月	92.7	94.8	97	99.5	101.9	104.1	106.2
3岁6月	94.4	96.6	98.8	101.3	103.8	106.1	108.3
3岁9月	96.0	98.3	100.6	103.1	105.7	108	110.2
4岁	97.6	99.9	102.3	104.9	107.5	109.8	112.2
4岁3月	99.2	101.6	104	106.6	109.3	111.7	114.1
4岁6月	100.8	103.2	105.7	108.4	111.1	113.6	116
4岁9月	102.4	104.9	107.4	110.2	113	115.5	117.9
5岁	104.1	106.6	109.1	112	114.8	117.4	119.9
5岁3月	105.7	108.2	110.9	113.7	116.6	119.2	121.8
5岁6月	107.2	109.9	112.5	115.5	118.4	121.1	123.7
5岁9月	108.8	111.4	114.1	117.1	120.2	122.9	125.5
6岁	110.3	113	115.7	118.8	121.9	124.6	127.3
6岁3月	111.7	114.5	117.3	120.4	123.5	126.3	129.1

👧 7岁以下女童年龄别身长 / 身高的百分位数值							
年龄	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97
0月	46.8	47.9	49.1	50.3	51.6	52.7	53.8
1月	50.4	51.6	52.8	54.1	55.4	56.6	57.8
2月	53.8	55	56.3	57.7	59.1	60.4	61.6
3月	56.7	58	59.3	60.8	62.2	63.5	64.8
4月	59.1	60.4	61.7	63.3	64.8	66.1	67.4
5月	61	62.4	63.8	65.3	66.9	68.2	69.6
6月	62.7	64.1	65.5	67.1	68.7	70.1	71.5
7月	64.2	65.6	67.1	68.7	70.3	71.7	73.1
8月	65.6	67	68.5	70.1	71.7	73.2	74.7
9月	66.8	68.3	69.8	71.5	73.1	74.6	76.1
10月	68.1	69.6	71.1	72.8	74.5	76	77.5
11月	69.2	70.8	72.3	74	75.7	77.3	78.8
1岁	70.4	71.9	73.5	75.2	77	78.6	80.1
1岁1月	71.4	73	74.6	76.4	78.2	79.8	81.4
1岁2月	72.5	74.1	75.7	77.5	79.3	81	82.6
1岁3月	73.5	75.2	76.8	78.6	80.5	82.1	83.8
1岁4月	74.6	76.2	77.9	79.7	81.6	83.3	84.9
1岁5月	75.5	77.2	78.9	80.8	82.7	84.4	86.1
1岁6月	76.5	78.2	79.9	81.9	83.8	85.5	87.2
1岁7月	77.5	79.2	80.9	82.9	84.8	86.6	88.3
1岁8月	78.4	80.2	81.9	83.9	85.9	87.6	89.4
1岁9月	79.3	81.1	82.9	84.9	86.9	88.7	90.4
1岁10月	80.2	82	83.8	85.8	87.9	89.7	91.5
1岁11月	81.1	82.9	84.7	86.8	88.8	90.7	92.5
2岁	81.2	83	84.9	87	89.1	90.9	92.8
2岁3月	83.6	85.5	87.4	89.5	91.7	93.6	95.5
2岁6月	85.7	87.7	89.7	91.9	94.1	96.1	98.1
2岁9月	87.7	89.8	91.8	94.1	96.4	98.4	100.5
3岁	89.7	91.8	93.9	96.2	98.5	100.7	102.7
3岁3月	91.5	93.6	95.8	98.2	100.6	102.8	104.9
3岁6月	93.2	95.4	97.6	100.1	102.5	104.8	106.9
3岁9月	94.9	97.1	99.4	101.9	104.4	106.7	108.9
4岁	96.5	98.8	101.1	103.7	106.3	108.6	110.9
4岁3月	98.1	100.4	102.8	105.4	108.1	110.4	112.8
4岁6月	99.7	102.1	104.5	107.2	109.9	112.3	114.7
4岁9月	101.3	103.8	106.2	109	111.8	114.2	116.7
5岁	103	105.5	108	110.8	113.6	116.1	118.6
5岁3月	104.6	107.1	109.7	112.6	115.4	118	120.6
5岁6月	106.1	108.7	111.3	114.3	117.2	119.8	122.4
5岁9月	107.6	110.3	112.9	115.9	118.9	121.6	124.2
6岁	109	111.7	114.5	117.5	120.6	123.3	126
6岁3月	110.4	113.2	116	119.1	122.2	124.9	127.7

6岁6月	113.1	116	118.8	122	125.2	128	130.8	6岁6月	111.8	114.6	117.4	120.6	123.7	126.6	129.4
6岁9月	114.5	117.4	120.3	123.5	126.7	129.6	132.5	6岁9月	113.2	116.0	118.9	122.1	125.3	128.2	131.0

- * 年龄：是指从出生到未满 7 周岁（< 84 月龄）之间，取整岁或者整月
- * 身长：适用于 2 岁以下儿童，即平卧位头顶到足跟的长度
- * 身高：适用于 2~7 岁以下儿童，即站立位头顶到足底的垂直高度
- * 图片来源：国家卫生健康委员会《7岁以下儿童生长标准》

7-18岁儿童青少年身高标准

7-18 岁男生身高发育等级划分标准 (单位: cm)					
年龄/岁	- 2SD	- 1SD	中位数	+ 1SD	+ 2SD
7	113.51	119.49	125.48	131.47	137.46
8	118.35	124.53	130.72	136.9	143.08
9	122.74	129.27	135.81	142.35	148.88
10	126.79	133.77	140.76	147.75	154.74
11	130.39	138.2	146.01	153.82	161.64
12	134.48	143.33	152.18	161.03	169.89
13	143.01	151.6	160.19	168.78	177.38
14	150.22	157.93	165.63	173.34	181.05
15	155.25	162.14	169.02	175.91	182.79
16	157.72	164.15	170.58	177.01	183.44
17	158.76	165.07	171.39	177.7	184.01
18	158.81	165.12	171.42	177.73	184.03

7-18 岁女生身高发育等级划分标准 (单位: cm)					
年龄/岁	- 2SD	- 1SD	中位数	+ 1SD	+ 2SD
7	112.29	118.21	124.13	130.05	135.97
8	116.83	123.09	129.34	135.59	141.84
9	121.31	128.11	134.91	141.71	148.51
10	126.38	133.78	141.18	148.57	155.97
11	132.09	139.72	147.36	154.99	162.63
12	138.11	145.26	152.41	159.56	166.71
13	143.75	149.91	156.07	162.23	168.39
14	146.18	151.98	157.78	163.58	169.38
15	147.02	152.74	158.47	164.19	169.91
16	147.59	153.26	158.93	164.60	170.27
17	147.82	153.50	159.18	164.86	170.54
18	148.54	154.28	160.01	165.74	171.48



中医护理助长5大招

在中医理论指导下运用中医护理技术对儿童生长发育进行综合干预，具有效果显著、副作用小及儿童依从性高等诸多优点。主要手段包括：

艾 灸

艾叶具有温经络、通脏腑的作用，身柱穴属督脉，通于脑髓，沟通脏腑内外，取该腧穴有振奋阳气、增强免疫力、益智促长作用。每次艾灸15分钟-20分钟。



药物贴敷

药物贴敷是将药物制成膏状，贴敷于穴位，通过穴位经络补中益气、扶脾健运、补肾益智、促进生长。每次选择8-10穴贴敷，贴敷4-6小时。

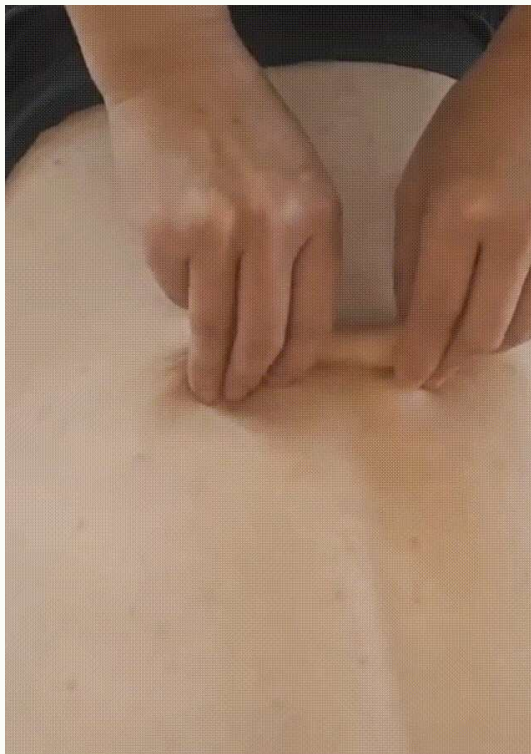
耳穴贴压

《黄帝内经》云：“耳者，宗脉之所聚也”，耳穴按压能增强脏腑的功能，促使脑部垂体分泌生长激素。该方法可调节脏腑功能，明显改善身高年增长速率，有效促进矮儿童的身高增长。每次选择5-8穴，单耳或双耳贴压，每日按压4次，每次每穴按压30秒，3日后取下。

捏 脊

捏脊可升阳补虚，调和气血，提高脏腑功能，能提高儿童智能发育和体格发育，增强免疫力，减少疾病发生率，利于其生长发育。每天早上一次，沿着脊柱自下而上

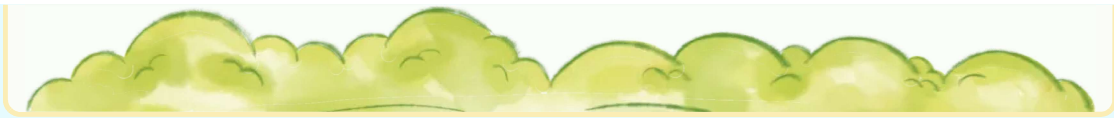
捏3-6遍，家长可居家自行捏脊。



摩 腹

摩腹是通过手法直接刺激腹部相应的经络、腧穴，可贯通全身上下气机，调节五脏六腑功能，强健脾胃，该摩腹手法对整个机体有激发和调节的作用，可通和上下，去旧生新，充实五脏气血。每天按摩一次，早晚均可，一次3-5分钟，家长可居家自行按摩。





就诊须知



✓ 适宜人群

2-18周岁，脾胃虚弱，面色少华，食欲不佳，毛发稀疏，精神不振，疲乏无力，出汗多，体质较差易感冒，夜寐不安，生长发育迟缓，患有矮小症、遗传尿症等儿童青少年。

✓ 治疗方式

艾灸、药物贴敷、耳穴贴压、捏脊、摩腹等，将根据孩子自身状况**定制个性化助长方案**。
每周治疗1-2次，15次为一个疗程，**每年春季治疗疗效更佳**。

✓ 就诊地址

台州市立医院新院区门诊三楼第九诊区中医护理门诊（22号、26号诊间）。

✓ 就诊时间

周一至周日。

✓ 预约方式

①识别下列二维码挂号：



②电话预约：114或0576-88888100。



禁忌症

- ①有严重心脏病者；
- ②有家族性遗传病史；
- ③耳廓皮肤破损；
- ④对耳穴贴压胶布过敏者；
- ⑤对穴位贴敷药物过敏者。



||||

作者 | 中医护理门诊 郑蓉
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 李映芳 吴莎



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
**台州市立医院
微信公众号**



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
**台州市立医院眼科中心
微信公众号**





市立科普 43

市立科普 · 目录 ≡

< 上一篇 · 全国爱肝日 | 科学拆解肝硬化这一“硬核”难题