

中研泰克—儿童天赋+成长基因检测

YOUNG TECH — TALENT AND GROWTH GENE TESTING



亲爱的家长

您好！

十分感谢您信任并选择中研泰克提供的天赋成长基因检测！

我们本着科学严谨的原则，开展儿童天赋基因检测的目的是为了更科学地培养孩子，既不能将天赋基因检测理解为“基因算命”，也不能相信其是“全知全能”

在此，我们向家长阐述以下三点：

1. 理性对待“天赋基因检测”

基因确实可以影响孩子的发展，但不能决定孩子未来。与猜测、臆断或按自己的标准衡量孩子的擅长相比，基因检测提供辅助参考，无疑是更为科学的办法

2.“天赋”不等于“天才”

基因决定先天的特性，后天教育决定了发展方向。想要成功培养孩子，先天的基因优势加上后天的科学培养，两者相辅相成缺一不可。天才 = 1% 的天赋 + 99% 的汗水，为孩子 1% 的天赋做 100% 的努力

3.“天赋基因检测”的权威性

本公司结合科学数据来源，遵循产品科学性与权威性，坚持准确地解读每项数据的意义，为孩子未来发展提供基因遗传方面的建议。本次报告数据解读基于目前对相关单核苷酸多态性 (SNP, Single Nucleotide Polymorphisms) 位点研究，来源于美国国家生物技术信息中心 (NCBI, National Center of Biotechnology Information) 的研究成果和数据，有些特征的检测结果受大样本人群及目前研究局限的影响，可能会与实际出现差异

孩子是社会的未来，更是家庭的未来，教人育人是家长的责任，也是社会的责任。既不要让孩子输在起跑线上，又不要让孩子失去烂漫的童年。并非所有的天赋都能一眼可见，让我们用科学的眼光，去发现孩子与生俱来的特质。

这份专业的基因检测报告，将帮助您及早了解天赋，做出儿女教育和培养的最优选择。同时，我们郑重承诺：对样本所有个人信息实行严格的加密保护，不将检测结果用于任何其他商业用途

(敬告：本报告包含个人隐私等信息，非受检者本人，未经受检者授权不得阅读、转交他人或私自公开)

服务机构：河南中平基因科技有限公司

签 章：



CHILDREN

教育微光

EDUCATION

在人类医学生物的发展过程中，最难的不是探究
而是学习和接受那些超出我们认知的突破

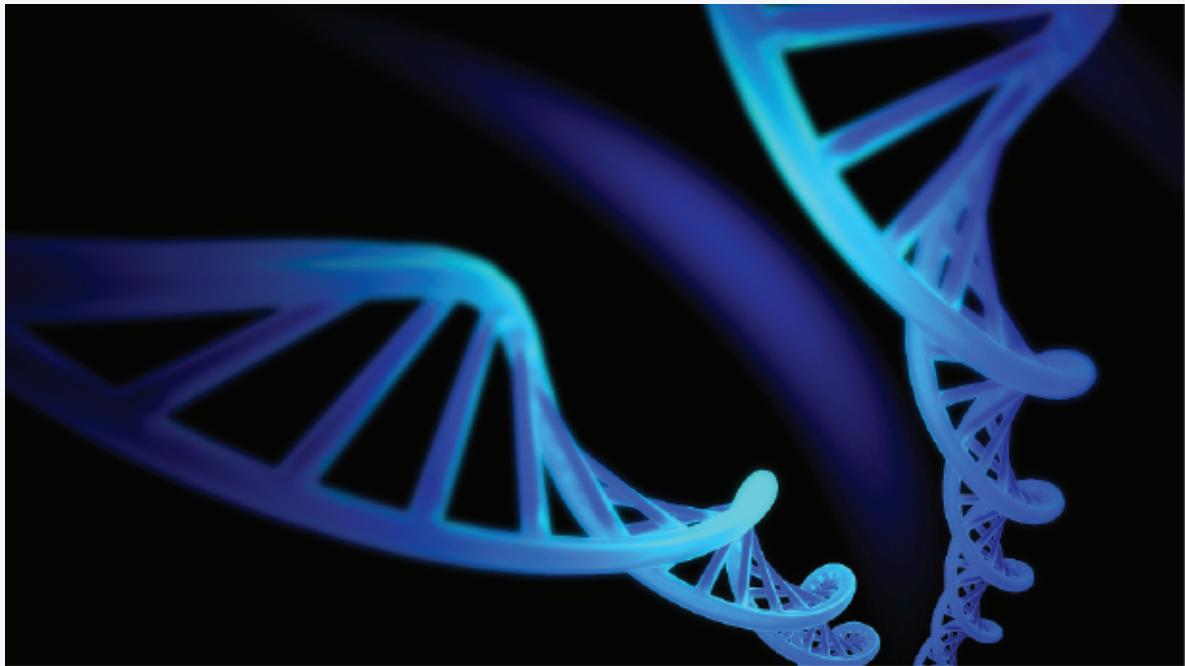
1543年，哥白尼《天体运行论》提出日心说；直戳教会地心说
1859年，达尔文《物种起源》提出自然选择学说，颠覆有神论
1866年，孟德尔发现两大遗传定律，抽象出现代遗传学的基础
1982年，伊凡诺夫第一次发现比细菌还微小的病毒，40年后牛痘疫苗诞生
1953年，沃森和克里克证明DNA的双螺旋结构，世人震惊于复杂的人体仅仅由两条碱基链所掌控
1965年，桑格发明了RNA小片段序列测定法，成为人类发展史中很多重大发现的钥匙
1985年，美国能源部德力西和史密斯提出人类基因组计划，撕开人类遗传研究的新裂口
2005年，第一台二代测序仪诞生至今，短短十几年整个生物医疗行业发生翻天覆地的变化

今天，我们知道每一个孩子都是未来的天才
只有失败的教育，没有失败的孩子

人类对世界的认识和改造一直都在加速
感恩于时代，让我们付出更少的代价完成对权威的挑战
感恩于自己，一直没有停止学习和突破的步伐
更加感恩乐于接受和信任我们的爸爸妈妈
愿意让科学与认知的突破给予孩子成长的帮助
愿孩子的每一步，身旁都有您和我们的陪伴
艰难但踏实，前进并快乐

人的成功，32%—62%由基因决定的
—《Science》遗传学家Robert Plomin

行为遗传学家Robert Plomin教授通过大量同卵双生子的遗传基因研究得出：人的成功32%-62%是由基因决定的，其余才由后天环境和个人因素所决定。他以当地统一的课程标准，对2602对双胞胎的学业成绩进行了统计，发现影响成绩的因素超过60%来自于遗传，只有不到40%与环境影响有关



目录

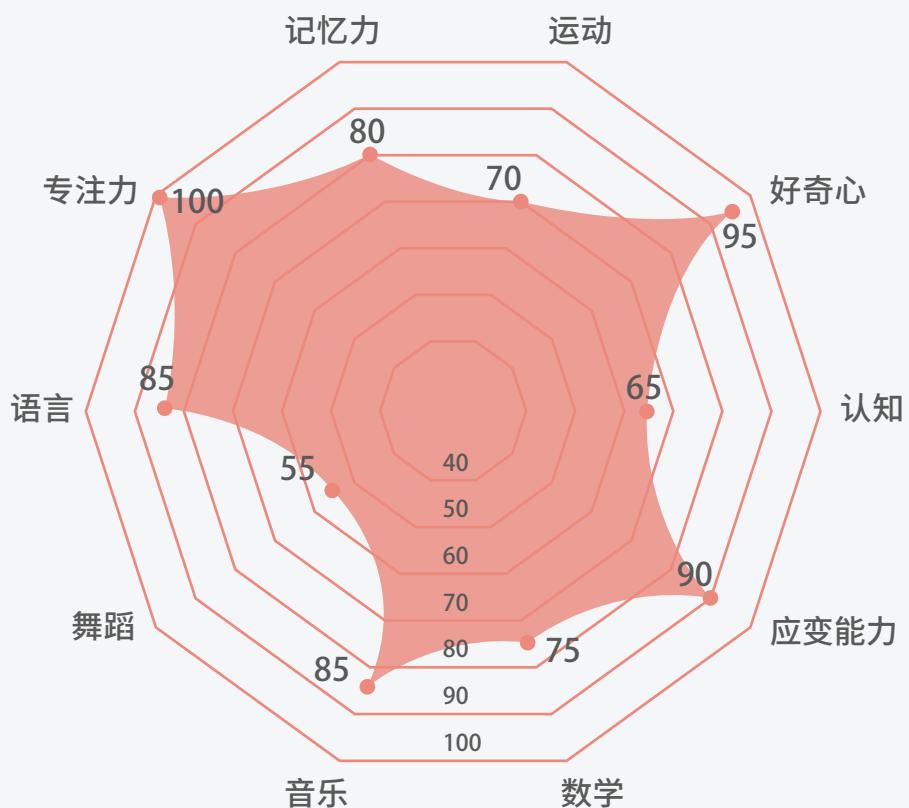
TABLE OF CONTENTS

检测结果汇总	1—2	• 骨密度	44—45
儿童天赋检测	3—32	生活指导建议	46—63
• 音乐	4—6	• 精准饮食	47
• 舞蹈	7—9	• 体质评估	48—49
• 语言	10—12	• 每日饮食	50—56
• 专注力	13—15	• 健康食谱	57—68
• 记忆力	16—18	• 身体症状	59—60
• 运动	19—21	• 精准运动	61—63
• 好奇心	22—24		
• 认知能力	25—27		
• 应变能力	28—30		
• 数学天赋	31—32		
成长发育检测	33—45		
• 乳糖不耐受	34—35		
• 近视	36—37		
• 肥胖	38—39		
• 易多动	40—41		
• 身高	42—43		

儿童基因检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

天赋能力检测结果



评分标准

60 分以下	60-70 分	70-80 分	80-90 分	90 分以上
较差	一般	良好	优秀	杰出



天赋能力

Talent Ability

音乐天赋检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

通过基因检测，家长在认识到孩子具有音乐天赋后，可以通过参加兴趣班、请音乐老师或者乐器老师来辅导孩子，发展孩子的音乐天赋

位点介绍「Site Introduction」

PCDH7 基因参与人内耳结构和听觉系统发育，是大脑中“音乐艺术中心”。除了遗传因素影响的感知、记忆、思维、想象等智力因素，后天环境影响的心理因素、群体组织水平、教育水平等都会影响个体创造力的发展

芬兰赫尔辛基大学研究者对包括 76 种血统的 767 名志愿者进行有关音乐艺术遗传的全基因组扫描研究，其中 PCDH7 基因的 G 等位基因的存在，可能增加个体对艺术欣赏的敏感度



音乐天赋(分)

专家解读

EXPERT INTERPRETATION

诺贝尔奖获得者李政道先生说“科学与艺术是不可侵害的，就像一枚硬币的两面，它们共同基础是人类的创造力，共同目标都是真理的普遍性。”因此坚持艺术素质教育，是开拓思维方式，打开思维闸门，建立思维空间的重要途径

艺术没有对错，用开放的心态迎接孩子和孩子的观点，对求知欲强烈的孩子，要以鼓励、赞赏为主，耐心回答各种无厘头问题。还要注重运动和语言表达，运动能使孩子对事物变得积极热情，促进大脑发育，而语言是孩子艺术感悟的延伸

有可能(但不一定绝对会出现)，音乐天赋能力预警表现或行为：

- 🎵 对节奏、音高、韵律不敏感，对悦耳和刺耳的声音不能分辨
- 🎮 对于自主发挥型玩具不能完成或不感兴趣
- ♣ 不能模仿表现不同的声音
- 🎹 不乐于分享主观情感和评价，更愿意被动学习
- 😢 不能有效传达情绪，并且不能有效接收身边人的情绪



音乐天赋培养

MUSICAL TALENT

① 为儿童提供能力展示的舞台，提高儿童的表现力

喜欢展示和得到肯定是儿童的天性，儿童喜欢展示自己在音乐方面的观点和成果，家长应该提供各种机会，这可以激发儿童创新的欲望和兴趣，更好的发挥他们的创新能力

② 选择不同的生活素材，提升儿童表达欲望

家长可选择贴近孩子生活，能吸引儿童的方式，让其多表达，而不是拘泥于舞台或特殊场合。如让孩子拓展想象大自然的声音，用旋律展现天空的心情等等

③ 加强模仿和基础训练

艺术家都是天赋 + 童子功，只有天赋没有后天训练，仍然不能获取较高的艺术造诣。在儿童时期应注重对儿童艺术名家欣赏和模仿的培养，系统培训，来提高艺术天赋和造诣

④ 通过感观训练，提高艺术感知能力

艺术是抽象的技术，是综合性能力，在通过儿童的创造力表现出来，所以，家长可引导孩子全方位感受生活，如各种声音，拍手、弹舌头、挠痒的感觉等，提高综合创新能力

⑤ 创新游戏和新鲜工具，把最新的给孩子

勇于让孩子尝试更多新鲜事物，是激发孩子兴趣和培养孩子创新能力最好的办法。如一场旅行、不一样的歌唱比赛、把讲故事变成演故事、新式的玩具模型等。让兴趣成为孩子最好的老师

舞蹈天赋检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

通过基因检测，家长在认识到孩子具有舞蹈天赋后，可以通过参加兴趣班、请舞蹈老师或者形体老师来辅导孩子，发展孩子的舞蹈天赋

位点介绍「Site Introduction」

ACTN3 基因：辅肌动蛋白 3(ACTN3) 则是科学家研究最早也最为透彻的运动基因；让人体生成一种存在于快肌纤维中的蛋白质，为人体提供爆发力

SLC6A4 基因：编码膜整合蛋白，作用是将 5- 羟色胺从突触间隙转移至突触前神经元，从而结束 5-HT 的功能活动。该基因对人的情绪、情感反应和态度产生等方面发挥重要作用



舞蹈天赋(分)

专家解读

EXPERT INTERPRETATION

拥有好的基因天赋并不意味着不需要努力就能在舞蹈上取得好的造诣，好的天赋只是让孩子比别的小朋友起点高一些，所以关键是通过后天的训练和诱导，激发自己的天赋，最终实现自己的梦想

激发或提升孩子的舞蹈才能，像在游戏中学习舞蹈，但过早的正规舞蹈训练，对4岁以前的儿童并不合适。不过，从幼儿时期开始，可以让孩子广泛接触和舞蹈有关的事物，比如：让孩子观看一些少儿文艺节目、歌舞表演等

有可能(但不一定绝对会出现)，舞蹈天赋能力预警表现或行为：

- ♪ 对节奏、韵律不敏感
- ▬ 身体协调性差，肢体僵硬
- ☒ 对于自主发挥型玩具不能完成或不感兴趣
- ♣ 动作不协调，婴儿时期学习走路慢
- װ 不愿意与别人在一起表演
- Ѡ 不能有效传达情绪，并且不能有效接收身边人的情绪



舞蹈天赋培养

DANCE TALENT

① 不要嘲笑孩子

孩子刚开始学习时，会出现僵硬的舞蹈动作等问题。就算是善意的嘲笑，也请不要嘲笑孩子，你的嘲笑会使孩子失去学习的信心和兴趣

② 不要拿孩子和其他孩子比

不要对孩子说：“别人家的孩子跳舞跳得那么好，你学了这么久，怎么还这样练不好？”哪怕他真的比别的孩子差。总是拿比他强的孩子和他比较，最能挫败孩子的自信，也可能挫败孩子的学习动力

③ 加强模仿和基础训练

艺术家都是天赋 + 童子功，只有天赋没有后天训练，仍然不能获取较高的艺术造诣。在儿童时期应注重对儿童艺术名家欣赏和模仿的培养，系统培训，来提高艺术天赋和造诣

④ 回应孩子的特长表演

当孩子主动表演讲故事、跳舞或唱歌的时候，给孩子打拍子，给予应和，不要漠不关心。锻炼孩子敢于从容登台表演，就是锻炼孩子的自信心，鼓励孩子发挥他的天赋潜能

⑤ 帮助孩子制定计划，并提醒他执行

比如帮孩子制订跳舞计划，制订计划时和孩子协商锻炼时间。执行时亲切的提醒孩子“宝宝，我们现在该开始跳舞了，对吧？”让孩子养成按计划做事情的习惯，并能持续的锻炼孩子的天赋潜能和意志力

语言天赋检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

语言表达能力是指在口头语言(说话、演讲等)及书面语言(写文章等)的过程中运用字、词、句、段的能力，也包含儿童在新语言学习运用方面的天赋能力，是最重要的社会技能之一

位点介绍「Site Introduction」

FOXP2 基因与人类发音和说话相关，使人的语言表达能力存在差异。但是后天学习、生活环境和学习教育对人的语言表达能力至关重要



语言天赋(分)

专家解读

EXPERT INTERPRETATION

语言是人类交流的载体,学习、生活、工作都离不开语言,语言是人类逻辑性、鼓动性、号召性、敏感性的综合武器,没有语言就没有了人类文明的传承和发展,其核心作用毋庸置疑

语言是儿童获得最早的能力之一,并且幼儿期是语言发展的关键时期,也是发展最迅速的时期。在儿童时期关注语言培训,创造一个孩子想说、敢说、有机会说并能得到积极应答的环境,是家长的责任,更是孩子不能错过的基础教育

有可能(但不一定绝对会出现),语言天赋能力预警表现或行为:

- ⌚ 幼儿发音速度一般,基础发音学习较慢
- 💬 儿童期说话吐字清晰度不够,情感难以用简单词句说明
- .EN 对新词汇、新语言学习困难,接受度一般
- 儿童期讲话断断续续,复杂词汇或语句难以组装表达
- ≡ 理解能力较弱,对于外界语言信号不能理解或无反馈



语言天赋培养

LANGUAGE TALENT

① 通过情景体验,让幼儿学会用语言来交谈

家长或老师可以采取互动方式,和小朋友们进行小故事、小片段的情景表演,扮演各种角色,这样就能做到让幼儿在情境体验中学会发音,甚至锻炼交流能力

② 通过欣赏示范,让幼儿学会用自然的声音来朗读和歌唱

学习发音时,要进行正确示范,让幼儿进行训练,促使幼儿去学习。也可通过歌曲、诗歌等途径。美的听觉感受是最好的榜样,为幼儿提供良好的声音示范,必定能让他们进行效仿学习

③ 通过鼓励引导,让幼儿学会用响亮的声音在众人前发言

经常鼓励幼儿大胆说,说错了绝不能指责和取笑,应婉转地引导他说出正确答案。并要多给幼儿锻炼机会。如开展一些“故事大王”、“小小播报员”等活动,增加幼儿的激情和胆量

④ 营造放声说话的空间,让幼儿能够释放自我

环境抑制让幼儿失去很多天赋。因此,尽可能营造可以放声说话的空间会让幼儿释放自我。让幼儿在特定区域尽兴地欢笑,这样幼儿就会明白在不影响别人的环境下可以放声说话

⑤ 通过早期原生家庭教育环境,让幼儿先声夺人

首先,在家庭中养成良好的表达习惯,不要随意打断孩子的语言展示愿望。其次,深入引导教育,帮助孩子在特定环境理解和运用词汇。第三,寓教于乐,而不是一味封闭

专注力检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

专注力就是注意力，是一个人专心于某一事物时的心理状态。对孩子来说，注意力缺乏常常是学习差的共同特点，有专注力才能把视觉、听觉、触觉等集中在某一事物上，达到认识该事物的目的

位点介绍「Site Introduction」

研究发现，CLOCK 基因编码与生理周期运动相关的蛋白，其 SNP 位点与儿童注意缺陷多动障碍(ADHD)有关，也是导致 ADHD 人群罹患相关睡眠障碍的重要因素。CLOCK 蛋白表达异常，会影响睡眠、思考和情绪，专注能力一般。其中，携带 CC 基因型风险较低，专注能力更好



专注力(分)

专家解读

EXPERT INTERPRETATION

一份国内调查显示 70% 的中国孩子入学后存在注意力不集中，进而导致各种学业问题的产生。相比于创造力，专注力更是孩子未来的核心竞争力之一，但我们也更容易忽视专注力的培养。

孩子与生俱来就有专注力，婴儿正是从专心致志的观察和学习中建立自己的思维。父母绝不能破坏孩子的专注力，应进行正向强化。父母可有意识的每天给小孩提供一定时间的安静环境。在兴趣、困难、日常中，完善专注力习惯养成。

有可能(但不一定绝对会出现)，专注力预警表现或行为：

- ⌚ 上课容易偶尔分心也比较容易走神和发呆，专注于课堂的时间不定
- ❤️ 做事情持续性不高，刚开始兴致勃勃，一段时间后就失去兴趣，不愿意继续
- 💡 偶尔忘东忘西，丢三落四
- ➕ 独处时不适，有缺乏安全感的征兆
- ⚡ 孩子的自信心一般，对很多事情都需要一定的勇气去完成



专注力培养

FOCUS TRAINING

① 视觉注意力训练

让孩子看一些照片或动物图片，并提出一些问题。比如给孩子看一张照片，让他 / 她说说照片里都有什么人，男女各几个，几个大人或几个小孩等，甚至于他们都在做什么等这种问题。不过这种训练方法要让孩子观察的东西要不断变换，否则孩子就会感到没有兴趣了。

② 听觉注意力训练

给孩子讲故事，事先说好，故事讲完之后要提出问题让他回答。如果能够在讲故事之前就把要问他的问题提前告诉他，相信效果会更好。这就好比我们听老师讲课一样，如果先做好预习，找出自己有疑问的地方，在听讲的时候就会特别留心，因为是带着要寻找答案的心思去听故事的。

③ 动作注意力训练

即让孩子完成特定的动作来达到训练注意力的目的。比如教他一些体操动作、舞蹈动作或者一些游戏动作，都能达到这种效果。

④ 混合型注意力训练

实际上就是把眼睛看、耳朵听和动作结合起来，既训练了视觉和听觉，又训练了动作。但是这种训练难度大，可以说边示范给孩子看，让孩子跟着做。比如说出一种动作，让孩子表演出来等。通过以上四种训练，孩子注意力强了，他的专注能力总体也会同步增强！

记忆力检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

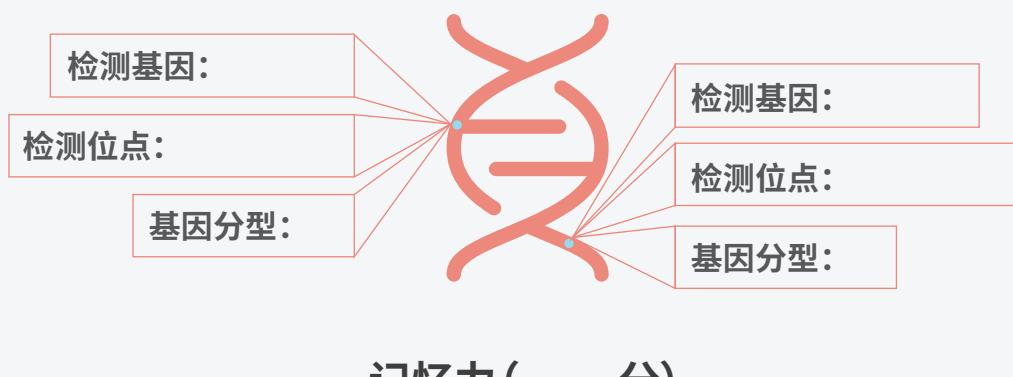
天赋分析「Talent Analysis」

记忆力天赋是识记、保持、再认识和重现客观事物所反映的内容和经验的能力。调查显示：成功人士 96% 记忆力都非常好

位点介绍「Site Introduction」

BDNF 是一种重要的神经因子家族，在脑中广泛分布，并高表达于学习记忆重要作用的脑区

KIBRA 基因与人脑中一种细小构造海马体相连，它对记忆功能起着决定性的作用。科学家发现一个决定人类情境记忆好坏的 SNP，它座落在 KIBRA 上，单单一个 T 换成 C 的多态性决定了人类受试者在延迟回忆时记忆表现的好坏



专家解读

EXPERT INTERPRETATION

记忆是人脑对经历过实物的识记、保持、再现或再认，它是进行思维、想象等高级心理活动的基础，它可以分为长期记忆与短期记忆，短期记忆力又称工作记忆，泛指短时间范围的记忆形式，并延伸为能在短时间内进行多工思考的能力。

与短期记忆相比，长期记忆具有非常大的容量，可通过后天的训练，可以将短期记忆转化为长期记忆，而长期记忆又分为两种：情景记忆（情节记忆）与语意记忆。

有可能（但不一定绝对会出现），记忆力预警表现或行为：

- █ 阅读能力差，对词语理解能力落后，缺乏阅读指导
- 💡 上课的知识点记不住，同一件事需要说几次才能记住
- 🕒 前学后忘，学了新知识忘了以前的知识
- ❓ 孩子常弄丢东西、健忘，前一秒给他交办的事情，下一秒就忘记的干干净净
- 😔 注意力不集中，容易走神



记忆力培养

MEMORY TRAINING

① 电影放映式记忆

建议家长引导孩子在每天睡觉前把当天发生的重要情境在脑海中如同放电影般回忆一遍，加深事件在孩子脑海中的印象，有针对性的帮助孩子记住关键性信息

② 避免长时间玩刺激性游戏

很多孩子写完作业后喜欢玩刺激性的电脑游戏用以放松和休息，但一项研究发现，刺激性电脑游戏会影响孩子们睡眠质量和对新掌握知识的记忆，因此建议家长在孩子完成作业后可带孩子外出散步、游戏，转移孩子注意力

③ 玩智力游戏

宝宝记忆力的好坏不完全是天生的，是可以通过训练来提高的。玩游戏、演故事、看图片等小游戏都可以有效的刺激脑细胞，在娱乐中轻松培养宝宝的语言记忆能力

④ 养成写日记的习惯

俗话说“好记性不如烂笔头”，家长应鼓励孩子养成写日记的好习惯，孩子在记录日记的过程中不仅重复了一遍情景，同时将相关信息进行有序整理，同时可以让孩子经常翻阅日记，加深记忆

⑤ 学习舞蹈

在舞蹈中孩子的步态、手势、动作比日常生活中要夸张一些，表演时既不能脱离基本动作，又可以选择、设计不同的表现方式，能积极、主动、自信地融入到舞蹈中去。让孩子在发挥想象自我表现的同时，有效的发展了记忆力

运动天赋检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

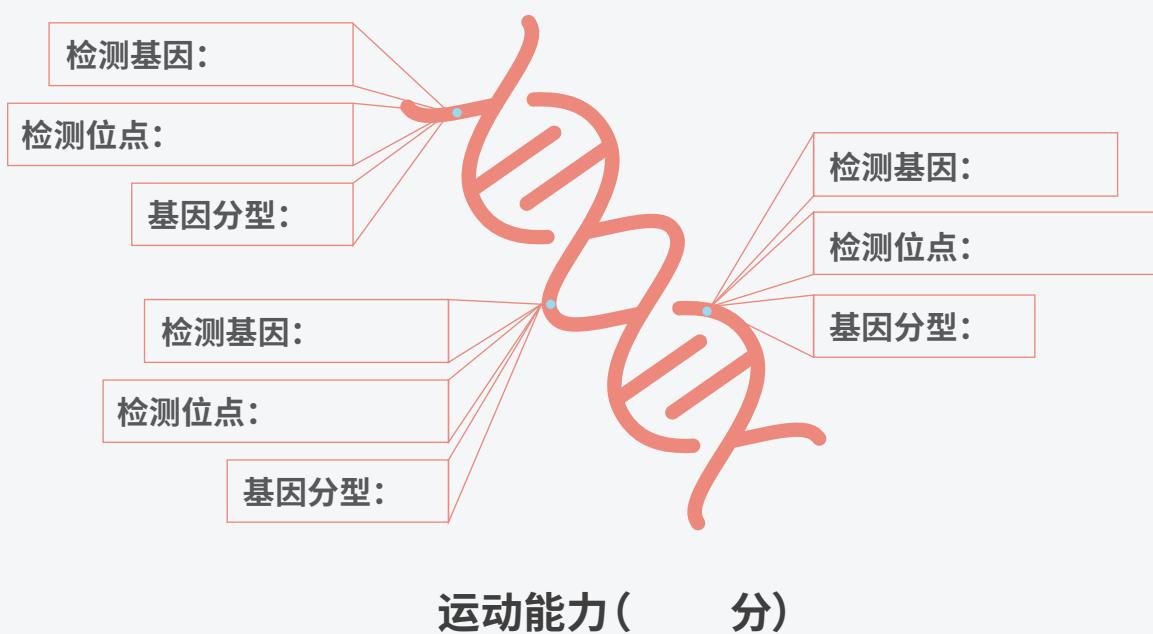
天赋分析「Talent Analysis」

肌力泛指肌肉的强度,或是力气,是一种肌肉普遍性能发挥出的对抗某种阻力的力量

位点介绍「Site Introduction」

ACTN3 基因编码蛋白为人体提供爆发力。遗传差异会影响肌肉的结构,结构的差异性会影响天赋的高低

PPARGC1A 基因,是人们透过特定运动训练后,诱导肌肉的构型产生细微改变,以适应特定运动项目的重要基因



专家解读

EXPERT INTERPRETATION

孩子运动应按以游戏为主的方式运动，把锻炼和娱乐结合起来，使孩子满心喜悦充满激情，整个身心都得到发展。运动应该是在放松的心态下进行，只有这样才能对孩子的身心健康起到积极的作用。

鼓励孩子坚持运动孩子的自觉性和毅力始终是有限的，容易出现三分钟热度的情况，不利于运动锻炼的效果。家长应该积极地给孩子有条件的支持，帮他们制定锻炼计划，和孩子一起运动。

十几岁以下的儿童可塑性很强，也就是说，给他们一个很好的活动环境，他们就愿意天天活动，但如果给他们一个不利于活动的环境，他们就会变得懒得动弹。因此，在冬天这样外界环境不很有利于孩子活动的季节里，大人和学校的干涉具有一定的意义

经常参加运动锻炼的孩子，可以使他们掌握多种运动技能，改善肌肉工作的协调关系，提高他们从事运动的能力和技术水平。使神经兴奋与抑制得到增强



运动天赋培养

SPORTS TRAINING

① 提高孩子体育运动的兴趣

好动是孩子的天性，家长应爱护孩子的天性，并把它发展为体育兴趣，当孩子的体育兴趣发展起来以后，家长要为孩子的体育活动创造物质条件，让孩子把体育兴趣转化为稳定的体育爱好

② 帮助孩子了解体育运动知识

家长可以给孩子讲解各种体育活动的特点和意义，还可以教孩子一些运动项目，指导孩子正确练习。同时，家长也要引导孩子正确选择适合自己的运动项目，如 15 岁以前的孩子不宜进行举重、长跑、吊环等运动，若是喜欢武术，可以学一些简单的武术套路，学习器械格斗时一定要有专业教练的指导，以防出现意外

③ 督促孩子坚持锻炼

定期检查孩子的锻炼情况，并告诉孩子哪些地方做得好，哪些地方做得不好。对个别不喜欢活动的孩子，父母需采取强制措施，锻炼认真时要给他一些鼓励，不认真时令其重做，直至养成锻炼的好习惯

④ 指导孩子科学地锻炼

教育孩子锻炼的目的和意义，不但要锻炼孩子的身体，也要培养果断、机敏、勤奋、吃苦耐劳、大胆沉着的意志品质。家长还应帮孩子消除运动带来的疲劳，比如在运动后听一些舒缓的音乐或一些益智游戏等

好奇心检测结果说明

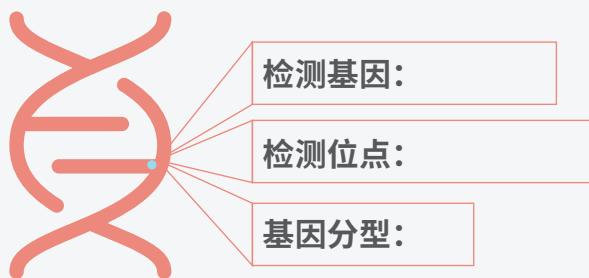
GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

好奇心是个体遇到新奇事物或处在新的外界条件下所产生的注意、操作、提问的倾向。好奇心是个体学习的内在动机之一、个体寻求知识的动力，是创造性人才的重要特征

位点介绍「Site Introduction」

DRD4 基因：该基因又被称为“发现基因”，其变异与言语和图形任务上个体思维的流畅性和灵活性相关，也是影响创造性的重要因素。DRD4 基因编码的是神经细胞中的一种蛋白质，它可以和名叫多巴胺的化学分子相结合，帮助传递快乐的感觉



好奇心(分)

专家解读

EXPERT INTERPRETATION

好奇心是指喜好新奇性信息的可能性。的确，人们已经充分认识到好奇心对于创造、创新、发明等的重要性。几乎所有围绕着创造（包括创造力、创造性思维、创造技法、创造者的个性品质等）进行研究的学者都将好奇心作为创造的基本动力，也将好奇心（以及与此有关的特征，如喜欢复杂事物、容忍混乱等）作为高创造力者的重要的个性品质特征。

有可能（但不一定绝对会出现），好奇心预警表现或行为：

- ⌚ 儿童经常沮丧，对任何事物提不起来兴趣
- 🏃 有较高的感觉寻求，会有追求恐怖、惊险的行为
- ❗ 对问题、知识的不足以及动作不协调
- ❗ 对新接触到的东西感到紧张和厌恶
- ❗ 对未知的事物有恐惧的心理



好奇心培养

DEVELOP CURIOSITY

① 培养孩子探索的兴趣

玩具可以调动孩子活动的积极性，还能增进对外界事物的感性认识，引起幼儿的联想活动，积极进行思维、想象等活动。要让孩子多接触广大的世界，世界那么大，带着孩子一起去看看

② 多给孩子提供知识性的读物

给孩子选购读物时，家长不仅要注重趣味性，更应该注重知识性。好的知识读物也有趣味性。知识性的读物除了可以增长孩子知识外，还可以培养孩子对获得知识的乐趣，会使孩子主动去寻求知识。好奇就是对知识的渴求

③ 指导孩子观察事物的发展变化

孩子的好奇所指向的不是事物的表面现象，而是事物现象后面的规律和原理。而规律和原理一般不能用感觉直接感知，但可以由观察事物的发展变化而间接感知

④ 不要以成人的思维约束孩子

由于孩子的认知有限，可能会有很奇怪、超出成人逻辑的设想，这个时候家长切忌以成人的思维方式来束缚孩子的想象力。比如孩子观察到数落叶掉在地上，他会认为那是“落叶宝宝”在亲吻大地，家长可以鼓励这个想法

⑤ 鼓励孩子有更多非常规的玩法

孩子把自己爱吃的怪味豆和鱼皮花生埋进土里等待“发芽”，家长不要迫不及待地干涉孩子，试图将孩子拽回所谓“正确的轨道”上来，这样恰恰使孩子错过了许多发现问题、解决问题的机会

认知能力检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

认知能力是人们成功的完成活动最重要的心理条件。知觉、记忆、注意、思维和想象的能力都被认为是认知能力

位点介绍「Site Introduction」

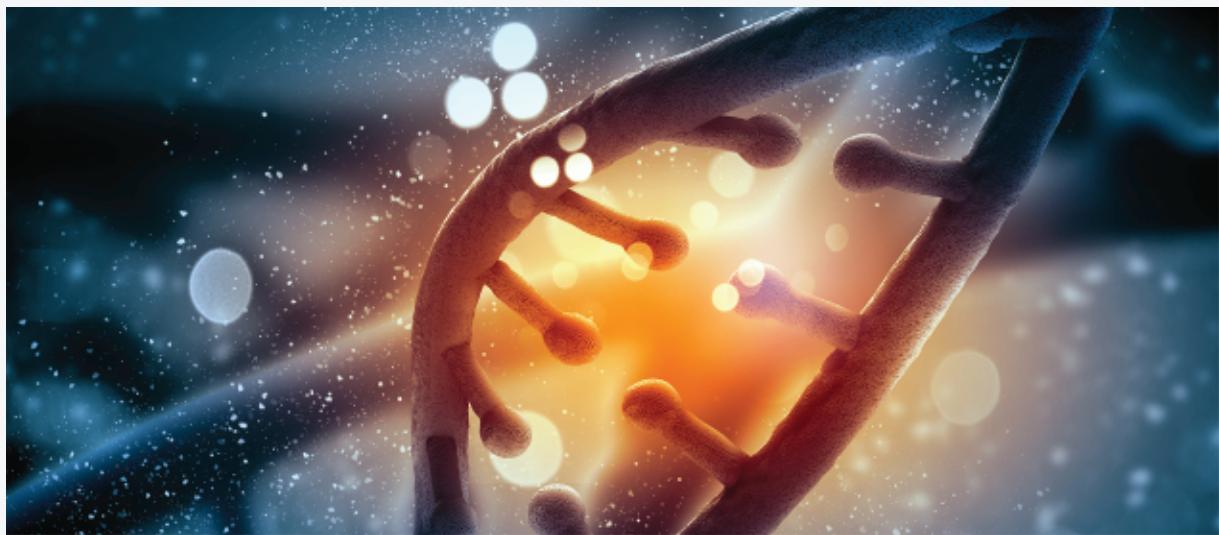
KIBRA 基因参与了突触发生、囊泡运输、转录水平的调节,与人类记忆的密切相关

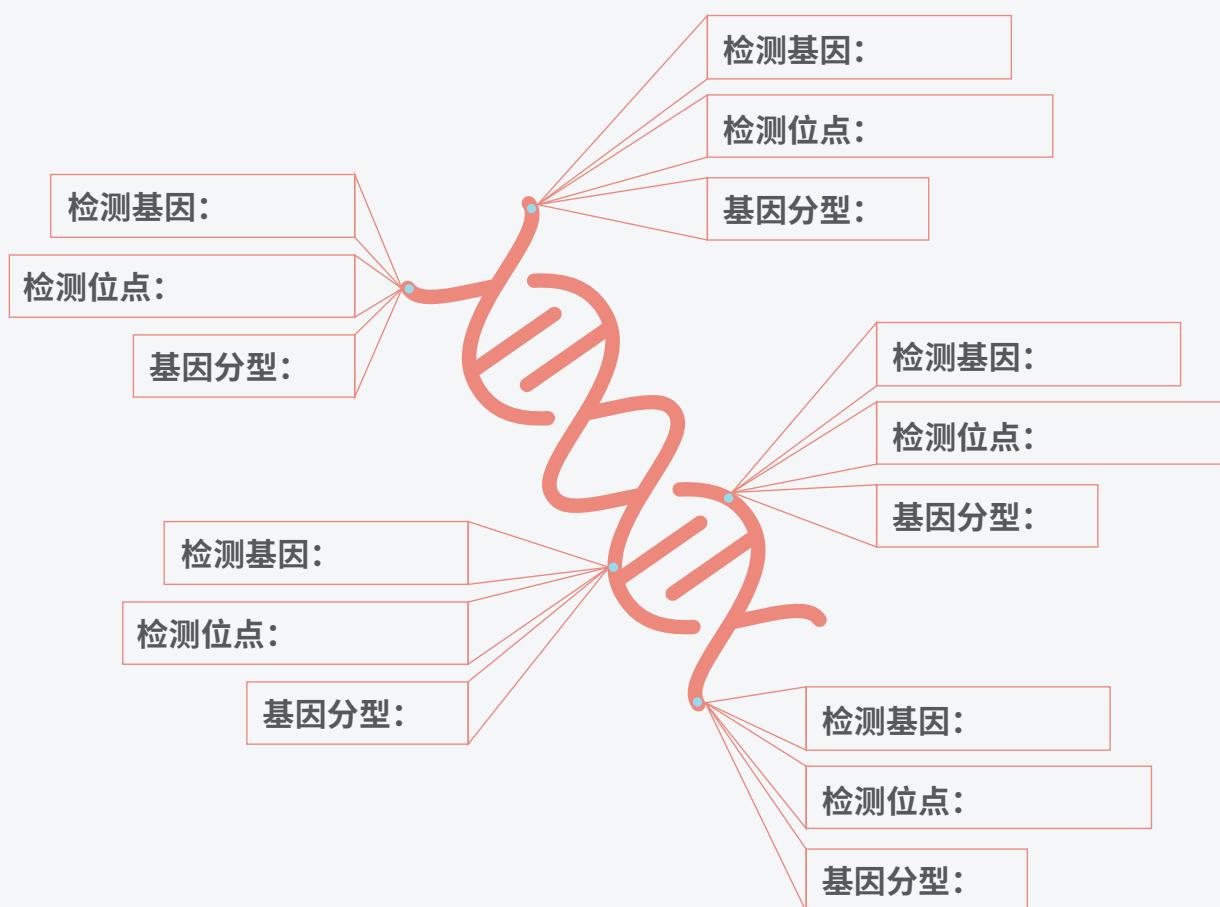
ANKK1 基因锚蛋白重复和激酶域 1 基因,通过影响 DRD2 基因的表达间接起作用

SNAP25 基因编码突触小体相关蛋白,主要分布在神经元突触末梢的质膜上,参与维持大脑细胞的兴奋水平

COMT 基因编码一种神经递质转化酶,该物质广泛存在于大脑神经细胞突触间隙

BDNF 基因是一种重要的神经因子家族,在脑中广泛分布,并高表达于学习记忆重要作用的脑区





认知能力(分)

专家解读

EXPERT INTERPRETATION

认知能力(Cognitive Capacity)，是指人脑加工、储存和提取信息的能力，即人对事物的构成、性能与他物的关系、发展的动力、发展方向以及基本规律的把握能力。它是人们成功的完成活动最重要的心理条件。知觉、记忆、注意、思维和想象的能力都被认为是认知能力

美国心理学家加涅提出 5 种认知能力：言语信息；智慧技能；认知策略；态度；动作技能

有可能(但不一定绝对会出现), 舞蹈天赋能力预警表现或行为：

- ♥ 精神发育迟滞, 儿童孤独症伴有认知能力低下者
- ♣ 尚未缓解的精神分裂症、躁狂抑郁症
- ♦ 其他有明显行为和(或)情绪异常而无法与小伙伴合作
- :@ 厌恶学习造成学习困难



认知能力培养

COGNITIVE CAPACITY

① 颜色感知练习

让孩子多看各种颜色的图画、玩具及物品，并告诉孩子物体的名称和颜色，可使孩子对颜色认知发展过程大大提前

② 方位听觉练习

吸引孩子寻找前后左右不同方位、不同距离的发声源，以刺激孩子方位听觉能力的发展

③ 区分语调训练

根据不同情景，用不同语调、表情，使孩子逐渐能够感受到语言中不同的感情成分，逐渐提高对语言的区别能力

④ 增加与外界交流的机会

父母应多给孩子创造外出活动、与人交往的条件，随着年龄的增长，不断地扩大认识及交往范围，使他在接触陌生人的交往中，不断地增强感知能力和记忆能力

⑤ 循序渐进，提高认知能力

对于“怕生”比较严重的孩子，可以先从比较熟悉的人交往开始，譬如：经常和左邻右舍打个招呼，问个好；和熟悉的、性情温和的、年龄稍大几岁的小朋友一起游戏；再慢慢过渡到走亲访友，去公园和同伴嬉戏，利用乘车、散步的机会和陌生人接触等

应变能力检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

应变能力，可以反应一个人的综合素质，有超高的应变能力，能让孩子在学习、生活中，建立更好的人际关系，同时也能够让自身能力得到更好施展

位点介绍「Site Introduction」

COMT 基因编码一种神经递质转化酶，该物质广泛存在于大脑神经细胞突触间隙，该基因功能与大脑对信息的加工的速度明显相关，影响思维速度



应变能力(分)

专家解读

EXPERT INTERPRETATION

应变能力是指面对意外事件等压力，能迅速地做出反应，并寻求合适的方法，使事件得以妥善解决的能力，通俗地说就是应对变化的能力

应变能力表现在这样几个方面：能在变化中产生应对的创意和策略；能审时度势，随机应变；在变动中辨明方向，持之以恒

有可能(但不一定绝对会出现)，应变能力预警表现或行为：

- 💡 孩子容易一根筋，往往缺乏变通思想
- ♣ 不能够因各种环境及状况的变化而作适当调适
- ♥ 不能充分掌控自我、沉着而不失理智
- 💀 说话直接，没有分寸感



应变能力培养

DEVELOP RESILIENCE

① 积极的参加户外运动

让孩子在不断的实践中积累更丰富的经验，遇到问题不会十分紧张，反而更有兴趣。选择一些户外刺激，有挑战的运动，可以锻炼孩子坚强，有勇气善于挑战的好品质

② 任何事情都是在变化的

并不是一帆风顺的，有些事情不是都可以按照自己的想法来的，任何事情都是变幻莫测的，所以考虑问题应该全面些，不能因为进行按照了别人的想法来自己就不快乐，要学会应变的能力

③ 培养独立解决问题的能力

要让他知道，很多问题别人是帮不了你的，只有自己不断的思考，不断的取舍，不断的分析，自己动手解决的，家长应该多给些孩子自己锻炼的机会，不要让孩子产生依赖心

④ 到达成功方法有很多种

解决问题的办法也不仅仅是局限在一种方法，办法会有很多，而不是只有一种，要学会从多个角度来考虑问题，这样才能多角度的思考问题，孩子也不会遇到事情想不开

⑤ 多阅读故事书

阅读一些人生哲理书，包括一些其它的书籍，读书要让孩子自己去思考，家长能做的是引导孩子如何更好的发挥聪明才智，而不是全部帮孩子来安排

数学天赋检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

数学的知识与运用是个人与团体生活中不可或缺的一部分。其基本概念的精炼早在古埃及、美索不达米亚及古印度内的古代数学文本内便可观见。从那时开始，其发展便持续不断地有小幅度的进展。

位点介绍「Site Introduction」

ANKK1 基因锚蛋白重复和激酶域 1 基因，通过影响 DRD2 基因的表达间接起作用



数学天赋(分)

专家解读

EXPERT INTERPRETATION

数学可以说是最为人们广泛接受的学科。可以说每一个人从小时候就开始开始学习数学起，而我们最先接触到的数学就是代数学。数学作为一个研究“数”的学科，代数学是其中最重要的组成部分之一。几何学则是最早开始被人们研究的数学分支

有可能(但不一定绝对会出现), 舞蹈天赋能力预警表现或行为:

- 有的孩子往往只知道死记硬背,闷头做题,没有总体的把控能力
- 往往不善于发现问题,不喜欢思考问题,看待问题不够全面,只看表象不去深入思考
- 在做题过程中,经常直接跳过计算试题,或者因为不够细心而出现漏题的情况
- 不管什么东西基础都是最重要的,而有些孩子往往不重视基础题,不喜欢做简单的题目
- 在提高数学能力的过程中总是不能把握重点,导致提高过程缓慢,效果差的情况出现



应变能力培养

DEVELOP RESILIENCE

① 兴趣是最好的老师

参加趣味数学的学习,适当增加练习量可以帮助理解和提高速度,切不可过度施加压力

② 提高归纳推理能力

对平时我们看问题和解决问题,提高归纳推理能力、很快找出问题的重点、难点都非常有益

③ 学习归类

学习归类,父母应注意引导孩子寻找归类的根据,即事物的相同点。从而使孩子注意事物的细节,增强其观察能力

④ 培养孩子因果联想能力

锻炼孩子因果联想能力。教会孩子分析其因果关系,久而久之,你会发现孩子解决问题的能力得到了很大提升

⑤ 交给孩子更多的能力

教给孩子一些有关群体的名称,如家具、动物食品等。同时,让孩子了解,大群体包含小群体,小群体组成了大群体



Growth
And
Development

成长发育

乳糖不耐受检测结果说明

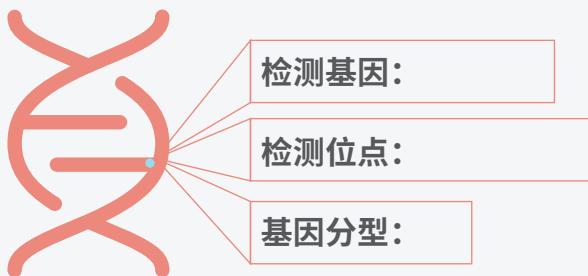
GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

乳糖不耐受：乳糖不耐受是由于乳糖酶分泌少，不能完全消化分解母乳或牛乳中的乳糖，出现乳糖不耐受要及时纠正饮食习惯

位点介绍「Site Introduction」

MCM6 基因编码微染色体维持缺陷 6 蛋白，该蛋白位于细胞核，与核苷酸结合，参与调控 DNA 的复制启动和转录，调控细胞周期。如果该基因表达不足，会造成乳糖酶不足，产生乳糖不耐受，影响身材



乳糖不耐受检测结果()

专家解读

GENETIC TEST RESULTS

母乳和牛乳是人类获得高质量蛋白质和营养的重要来源，乳糖不耐受一般是由于乳糖酶缺乏引起的。绝大部分发生乳糖不耐受是由于基因造成的。

乳糖不耐受是由于乳糖酶分泌少，不能完全消化分解母乳或牛乳中的乳糖所引起的非感染性腹泻，又称乳糖酶缺乏症。

健康管理建议「Health Management」

- 选择酸奶，您可以由少到多饮用酸奶等发酵乳。
- 服用乳糖酶，72 小时内约可以使 74% 的乳糖水解。症状缓解以后要逐渐减少或停服乳糖酶，以免产生依赖。
- 对于婴儿，人乳的乳糖含量较高，婴儿如食用母乳后出现不耐受现象，尽量选用不含乳糖的配方奶粉。
- 对于成长期的儿童，如果牛奶不能耐受，可以选择酸奶、奶酪、配方奶粉等乳糖含量相对较少的乳制品。
- 豆奶也是不错的选择，富含植物蛋白，虽然钙含量不如牛奶，但富含大豆异黄酮、卵磷脂，不含胆固醇。



儿童近视检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

近视：近视的发病年龄越来越小，预防近视刻不容缓。近视的发生与遗传、发育、环境等诸多因素有关

位点介绍「Site Introduction」

LRRC4C 基因：富含亮氨酸重复 4C 基因，位于第 11 号染色体的 11p12 位置，与蛋白质结核可以调控轴突的生成



儿童近视检测结果()

专家解读

GENETIC TEST RESULTS

人在青少年时期，眼球正处在生长发育阶段，调节能力很强，眼球壁的伸展性也比较大，阅读、书写等近距离工作时，不仅需要眼的调节作用的发挥，双眼球还要内聚，这样眼外肌对眼球施加一定的压力

一般青少年的近视眼，开始多为“假性近视”。是由于用眼过度、调节紧张而引起的一种功能性近视，如果不及时进行矫治日久后就发展成真性近视。因此，最好的预防措施是从小培养儿童良好的用眼习惯

健康管理建议「Health Management」

- 从小培养儿童良好的用眼习惯。采用正确的读书、写字姿势，认真做好眼保健操
- 看书写字时间不宜过久，且要控制好与书本的距离、光线、时间等的因素
- 看电视时要注意高度应与视线相平，每次看电视不超过 30 分钟，之后要有 15 分钟休息
- 适当的摄入含 A 族维生素、铬和锌的食物
- 如果已发生近视，要到医院去验光，配戴适宜的眼镜。假性近视可根据临床眼科医生的建议进行矫治



儿童肥胖检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

肥胖：肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚，儿童期肥胖不仅会影响形象还会影响健康，及时改善饮食和运动方式避免肥胖

位点介绍「Site Introduction」

FTO 基因，也称肥胖基因。FTO 基因上多个位点出现的单核苷酸突变与肥胖和 2 型糖尿病及相关指标有密切联系



儿童肥胖检测结果()

专家解读

GENETIC TEST RESULTS

已有研究表明，儿童肥胖在以后更有可能发展为成年人肥胖，而成年人肥胖总是与冠心病、高血压、非胰岛素依赖性糖尿病等慢性疾病相伴随

儿童远离肥胖，对他们的身心健康都很重要。孩子们的身心健康让家长放心，也有利于他们更加愉快地生活

健康管理建议「Health Management」

- 肥胖的发生是由基因和环境因素共同作用的，通过改善生活方式，尽量避免肥胖的发生
- 儿童肥胖常发生在婴儿期，5～6岁时和青春期。为了儿童健康，远离肥胖困扰，家长要多注意孩子的饮食和运动
- 儿童正处在生长发育的关键时期，保证足够的营养是非常重要的，但不能随心所欲地吃，应做到膳食平衡
- 饮食管理中饮食控制必须建立在保证儿童正常生长发育的基础上
- 限制饮食辅以运动锻炼可提高肥胖治疗的疗效。儿童每天活动时间应在2小时以上（包括娱乐和运动）



易多动倾向检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

易多动倾向：易多动倾向的主要特征是不专注、过动和冲动，如果不能得到及时的诊断和治疗，病情会逐渐加重

位点介绍「Site Introduction」

DRD2 基因编码多巴胺受体 D2，与中间纤维结合插入质膜中，具有视紫红质样受体的活性参与信号转导和腺苷酸环化酶的抑制途径、突触传递和神经系统发育



易多动倾向检测结果()

专家解读

GENETIC TEST RESULTS

儿童多动综合症是一种常见的儿童行为异常问题，这类患儿的智能正常或基本正常，但学习、行为及情绪方面有缺陷，表现为注意力不易集中，注意时间短暂，活动过多，情绪易冲动以致影响学习成绩

多动症患者的明显特征就是注意涣散，并伴有冲动任性和活动过多现象，因此多动症患者在学习、行为及情绪方面有缺陷，主要表现为注意力不集中，活动过多，情绪易冲动，学习成绩普遍较差，在家庭及学校均难与人相处

健康管理建议「Health Management」

- 父母是孩子的启蒙老师，首先父母要陶冶自己的性情，保持心情愉快，精神安宁，成为孩子最佳的学习榜样
- 家长应采取科学的教育方式，减轻孩子思想上的精神压力和思想负担，多鼓励，少歧视，多肯定，少否定
- 在饮食上，少吃或尽量不吃含铅、含色素、防腐剂的饮料和小食品
- 培养孩子自小养成良好的生活学习习惯，按时作息，注意集中注意力的训练，培养孩子的学习兴趣
- 每年进行一次健康体检，检查项目包括常规神经系统检查、微量元素检测等



身高发育检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

身高：个子矮小不仅使人苦恼，易产生自卑心理，还会影响儿童的身心健康及智力发育。身高及生长速率应该是家长关注儿童健康的重要指标。

位点介绍「Site Introduction」

HMG2 基因编码高移动族蛋白，该蛋白位于染色质，可以与 DNA 结合，参与维持和稳定染色质结构、调控 DNA 的转录过程，与真核生物的身体发育密切相关。



身高发育检测结果()

专家解读

GENETIC TEST RESULTS

身高是对人体纵向部分的长度，源于人体的纵向生长，受遗传因素的影响较大。由胎儿发育到成人身体各部分发育比例的变化。一般来说，在正常的情况下，人出生时身长为 50 厘米左右；1 周岁内是身高增长的第 1 次飞跃，能长到 75 厘米左右；2 周岁时长到 85 厘米左右；3~7 周岁每年增高 6~15 厘米。大多数人到 11~12 周岁时，会长到 155~160 厘米。这一时期，大多数人个头高矮差别不是很大。然而，随着青春期的到来，身高和全身器官一样，又经历一次飞跃。

健康管理建议「Health Management」

- 营养不良既会影响生长发育，又会影响大脑细胞的数量和质量；相反，营养过剩，会导致肥胖症
- 多运动是儿童和少年长高的生理需要。因而体育运动是儿童青少年健康成长的一个重要推动力
- 环境也不同程度地影响人体生长发育，环境包括自然环境、社会环境和心理环境
- 给儿童青少年创造良好的心理环境，特别是家庭应在正面启发
- 有些儿童青少年在日常生活中老是习惯性地低头、端肩、含胸、驼背，致使脊柱变形，会影响长高 1 ~ 5 厘米



骨密度检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

天赋分析「Talent Analysis」

骨密度：骨密度是骨骼矿物质密度，是骨骼强度的一个重要指标，与钙的吸收和儿童身高密切相关

位点介绍「Site Introduction」

VDR 基因编码维生素 D 受体，是影响机体对钙质吸收、排泄的关键基因。VDR 属于转录调控因子，为类固醇激素 / 甲状腺类激素受体超家族的成员。该蛋白对基因表达的调节主要通过一系列代谢反应通路，包括免疫反应通路和肿瘤激活通路。该基因的突变会导致维生素 D 缺乏引起的佝偻病



骨密度检测结果()

专家解读

GENETIC TEST RESULTS

注意孩子正确的坐、立、行。平衡膳食，适当补充锌、维生素 D、蛋白质。维生素 D 的补充，只需要保持多晒太阳，尽量上午晒太阳 1-3 小时

可以让孩子在室内尽量原地跑、高抬腿、深蹲或做俯卧撑等锻炼，打篮球、乒乓球、羽毛球，运动应以身体舒适为标准。有氧锻炼一般应每周至少参加 3 次，每次 30 分钟左右

健康管理建议「Health Management」

- 饮食营养均衡，注意摄入富含钙和维生素 D 的食物，少食碳酸饮料、甜食、零食、袋装加工食物
- 适当的户外运动及日光照射，承重运动和肌肉收缩运动能够增加骨密度，且户外的日照有利于生成活性维生素 D
- 保证充足的睡眠，生长激素在晚上 11 点钟左右开始分泌活跃，在 1 ~ 2 点钟生长激素分泌最为旺盛
- 适当的蛋白质摄入是钙在骨骼中沉积的依托，奶制品和鸡蛋里的蛋白质都是优质蛋白
- 父母们不仅要关注孩子的身高增长速度，还需定期监测维生素 D 和骨密度，合理补充营养素，保障骨骼健康



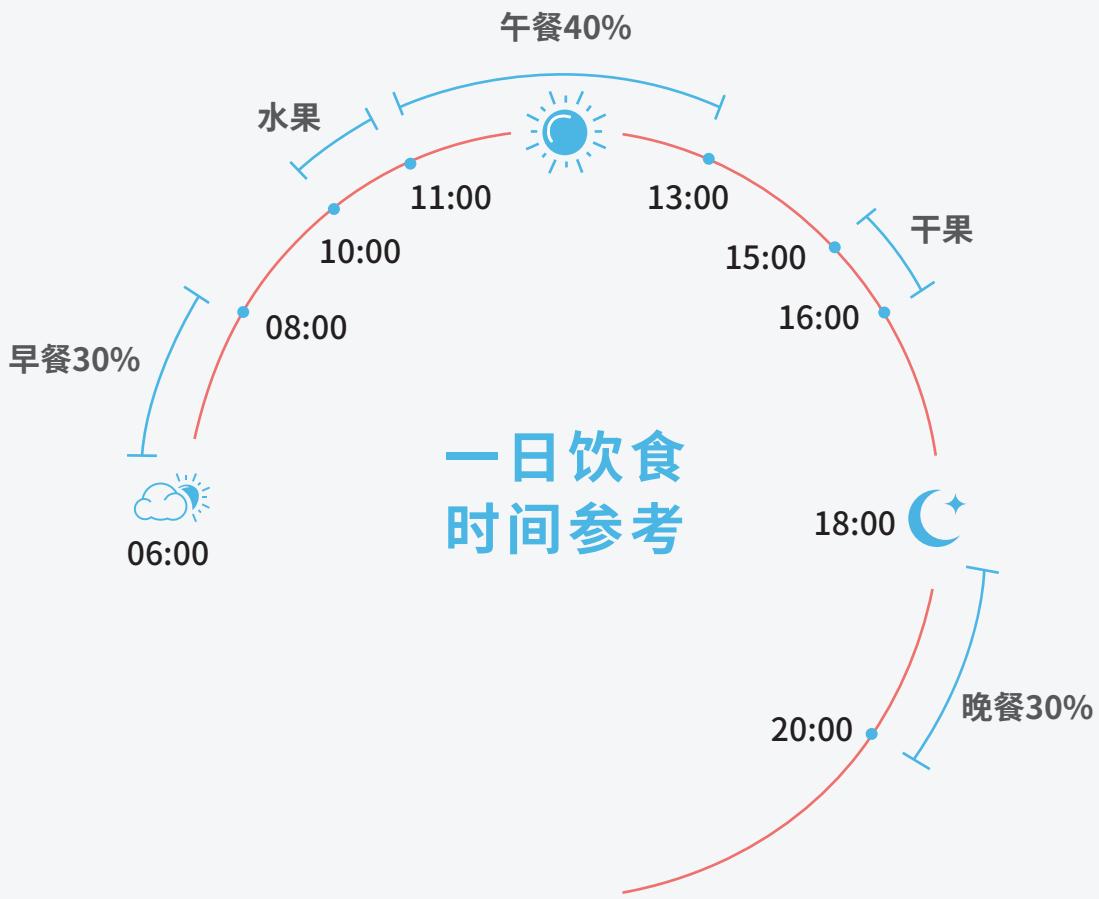


Life
Guidance
Advice

生活指导建议

精准饮食方案

PRECISION DIET PLAN



儿童体格评估

PHYSICAL ASSESSMENT

适度、平稳生长是最佳的生长模式。定期监测并评估其体格生长指标，有助于判断其营养情况，并可根据体格生长指标的变化，及时调整营养和喂养。根据您的年龄，您的正常 BMI 参考如下表：

您可根据您的身高、体重

计算：BMI=体重(kg)/ 身高(m)/ 身高(m)

6-17 岁正常 BMI 参考表

年龄(岁)	男孩(正常 BMI 范围)	女孩(正常 BMI 范围)
6~	13.8 ~ 16.8	13.3 ~ 16.7
7~	14.0 ~ 17.3	13.5 ~ 17.1
8~	14.1 ~ 18.0	13.7 ~ 18.0
9~	14.2 ~ 18.8	13.9 ~ 18.9
10~	14.5 ~ 19.5	14.1 ~ 19.9
11~	15.0 ~ 20.2	14.4 ~ 21.0
12~	15.5 ~ 20.9	14.8 ~ 21.8
13~	16.0 ~ 21.8	15.4 ~ 22.5
14~	16.5 ~ 22.5	16.1 ~ 22.9
15~	17.0 ~ 23.0	16.7 ~ 23.3
16~	17.4 ~ 23.4	17.1 ~ 23.6
17~	17.8 ~ 23.7	17.3 ~ 23.7

儿童体格评估

PHYSICAL ASSESSMENT

学龄儿童正处于在校学习阶段，生长发育迅速，对能量和营养素的需要量相对高于成年人。充足的营养是智力、体格正常发育，乃至一生健康的物质保障。因此，更需要强调合理膳食、均衡营养。根据您的年龄，每日推荐能量摄入如下：

中国居民膳食能量需要量(EER)		
年龄(岁)	男性(kcal/d)	女性(kcal/d)
6	1400	1250
7	1500	1350
8	1650	1450
9	1750	1550
10	1800	1650
11-13	2050	1800
14-17	500	2000
18-49	2250	1800

每日食物参考量

DAILY FOOD REFERENCE SCALE

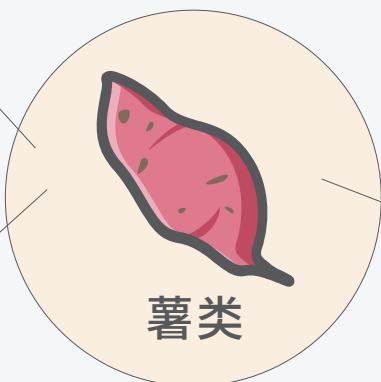
每日2种以上
80g生重约常规一平碗
能量740卡



代表食物:
杂豆(红豆、绿豆、黑豆、芸豆)、燕麦、小米、大米、面食

说明:
粗杂粮占比30%-50%，
根据胃肠消化、适应情况调整

代表食物:
山药、芋头、土豆、红薯



说明:
薯类可切块随米饭一起蒸煮，方便易行

每日1种以上
一个土豆大小
能量70卡



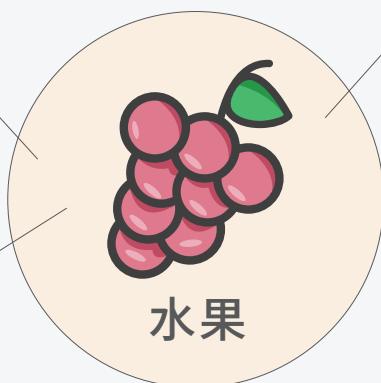
蔬菜

代表食物:

西兰花、豆角、青椒、绿叶
菜等

每日3种以上
常规饭碗3平碗
能量90卡

说明:
深色蔬菜占比约50%



水果

代表食物:

草莓、梨、苹果、桃子等

每日2种以上
一个中等苹果大小
能量90卡

说明:

水果是维生素C的主要来
源,可多种水果切块食用,
增加种类

代表食物:

毛豆、黄豆及豆制品

说明:

豆制品含有丰富蛋白质、
钙,建议每日食用

大豆类

每日1种以上
**大豆一把/豆腐干1
两/豆腐2两**
能量90卡

每日1种以上

带皮坚果一把

能量90卡

代表食物:

核桃、松子、花生等

坚果

说明:

坚果含有丰富的不饱和脂
肪酸,有益心脑血管

代表食物：
鸡蛋、鹌鹑蛋等

每日1种以上
50g, 约一个鸡蛋大小
能量90卡

鸡蛋

说明：
如无高胆固醇血症，建议不要丢弃蛋黄

代表食物：
猪、牛、羊、鸡、鸭肉

每日1种以上
50g, 约手掌以上大小
能量90卡

肉类

说明：
尽量避免肥肉

代表食物:

鱼、虾、蟹、贝类、海带等

水产类



说明:

水产易于消化、吸收，且含丰富的优质蛋白(痛风高风险人群严格控制摄入量)

每日1种以上

70g, 约手掌大小
能量90卡

每日1种以上

300g, 约1.5袋或者
1袋酸奶
能量90卡

代表食物:

核桃、松子、花生等

奶及奶制品



说明:

酸奶尽量选择放在冷藏柜中售卖的，且不带“乳饮料”字样

代表食物:

菜籽油、橄榄油、花生油、豆油等

25g, 约2汤匙容量

能量225卡

食用油



盐

≤6g, 约1瓶盖大小
少吃腌制食品



水

1500-2400ml

约3-5瓶矿泉水

提倡饮用白开水、柠檬水、
淡茶水等健康饮品

说明:

植物油为主, 尽量避免动物油

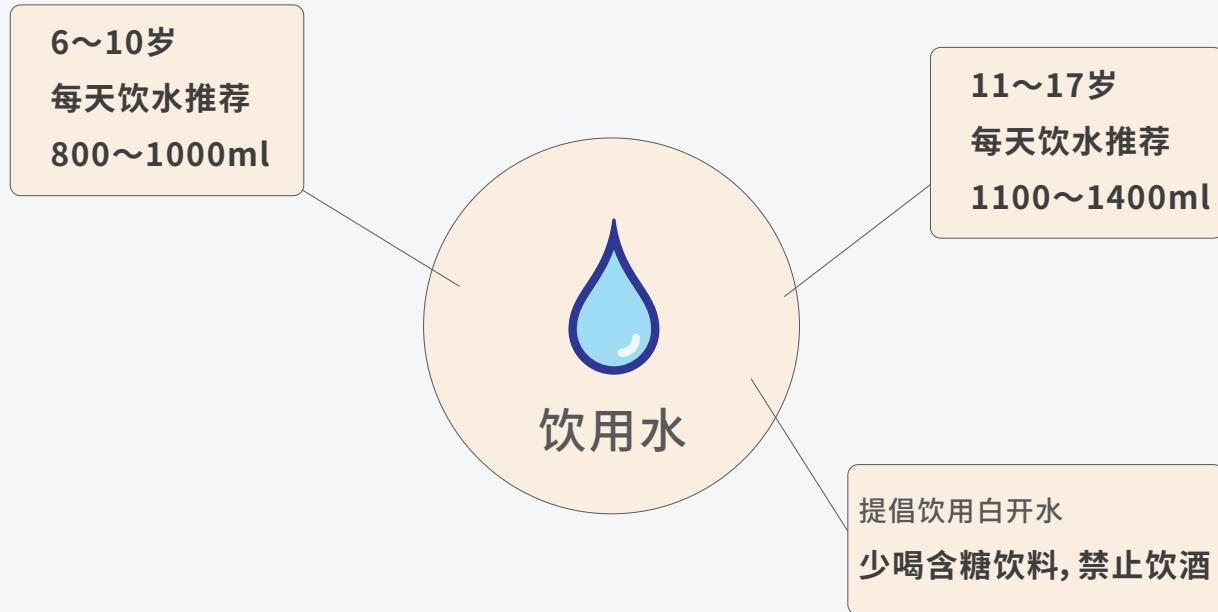


糖

≤25g

白糖和糖类制品

建议所有人少吃糖



TIPS:

蔬菜水果量:每天食用至少三种以上新鲜蔬菜,一半以上为深绿色、红色、橙色、紫色等深色蔬菜,适量提供菌类食物。有条件地区每天提供一种新鲜水果

鱼禽肉蛋类:禽肉可与畜肉互换,鱼与虾、蟹等互换,各种蛋类互换。优先选择水产类或禽类;畜肉以瘦肉为主,少食用肥肉。每周食用1次动物肝脏,每人每次20g至25g

健康食谱

HEALTHY RECIPE

以下是列举的5日参考食谱，您不用完全按照食谱安排每日膳食，可根据自身情况选择性的参考，主要目的是丰富您的食物种类和烹调口味。注意食物的多样化，每次正餐的食材种类建议4种以上，优先选择应季的蔬菜、水果，食物的量可以参考上表

DAY 1

早餐(6:00-8:00)	煮鸡蛋、油盐花卷、蔬菜疙瘩汤
早加餐(10:00)	酸奶、自制葡萄干面包、西瓜
午餐(11:00-13:00)	二米饭、排骨炖藕片、番茄菜花、蔬菜豆腐汤
午加餐(15:00)	香蕉、桃核桃仁、冰糖绿豆汤
晚餐(17:00-19:00)	打卤面(肉末胡萝卜黄瓜卤)、蒜蓉西兰花

DAY 2

早餐(6:00-8:00)	麻酱千层饼、五香酱鸡肝、银耳百合粥
早加餐(10:00)	牛奶、煮玉米、香蕉
午餐(11:00-13:00)	红豆米饭、红烧鸡翅、莴笋胡萝卜、炒土豆丝、西红柿鸡蛋汤
午加餐(15:00)	苹果、樱桃、腰果、红枣豆浆
晚餐(17:00-19:00)	葱油花卷、虾仁豌豆粒、菠菜粉丝汤、小玉米渣粥

DAY 3

早餐(6:00-8:00)	南瓜饼、玉米面糊、糖醋菠菜
早加餐(10:00)	牛奶、自制曲奇 / 蛋糕、葡萄
午餐(11:00-13:00)	葡萄干米饭、牛肉烧土豆、西红柿圆白菜、虾皮紫菜蛋花汤
午加餐(15:00)	桃、哈密瓜、碧根果、芝麻米糊
晚餐(17:00-19:00)	鸡蛋虾仁香菇胡、萝卜包、红枣紫米粥

DAY 4

早餐(6:00-8:00)	胡萝卜汁鸡蛋饼、五香鹌鹑蛋、山药红枣粥
早加餐(10:00)	酸奶、煮毛豆、桃
午餐(11:00-13:00)	红薯米饭、虾仁香菇烧冬瓜、西红柿炒番茄、鲫鱼豆腐汤
午加餐(15:00)	葡萄、李子、开心果、酸梅汤
晚餐(17:00-19:00)	红糖三角包、萝卜烧肉、炒茄条、小米粥

DAY 5

早餐(6:00-8:00)	豆沙包、煮鸡蛋、豆腐脑
早加餐(10:00)	酸奶、煮花生、香瓜
午餐(11:00-13:00)	南瓜米饭、茄汁鳕鱼、蒜蓉生菜、白萝卜丝汤
午加餐(15:00)	猕猴桃、蓝莓杏仁、薏米红豆粥
晚餐(17:00-19:00)	什锦炒饭、冬瓜丸子汤、肉末豆腐

症状体征与缺乏营养素

CLINICAL SIGNS AND LACK OF NUTRIENTS

临床症状体征与可能缺乏的营养素表

身体部位	症状体征	可能缺乏的营养素
全身	体重低下、发育迟缓(身高不足)	能量营养素、蛋白质、钙、磷、维生素
	食欲缺乏、疲倦、乏力	维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、烟酸
	膝腱反射过敏或消失、下肢浮肿	维生素 B1、蛋白质
头发	缺少光泽、稀疏而少、易掉	能量营养素、蛋白质、维生素 A、胡萝卜素
脸部	鼻和唇缺少油脂、面色苍白	维生素 B2、蛋白质、必需脂肪酸
	“满月”脸	蛋白质
眼部	结膜苍白、巩膜发蓝	铁(缺铁性贫血)
	毕脱斑、结膜干燥、角膜干燥或软化	维生素 A、胡萝卜素
	眼睑发炎、角膜血管新生、周边充血	维生素 B2
唇部	口角炎、唇炎、口角结痂	维生素 B2
舌部	猩红、舌乳头增生	烟酸
	品红舌、慢性舌炎	维生素 B2

临床症状体征与可能缺乏的营养素表

身体部位	症状体征	可能缺乏的营养素
牙	斑釉齿	氟过多
牙龈	海绵状出血	维生素 C
腺体	甲状腺肿大、腮腺肿大	碘
皮肤	干燥、毛囊角化、粉刺、瘀点	维生素 A、胡萝卜素
	糙皮性皮炎	烟酸
	皮下出血、出血点	维生素 C、维生素 K
皮下组织	水肿	蛋白质
	皮下脂肪过少	能量营养素(碳水化合物、脂肪)
指甲	凹形甲、匙状甲	铁
肌肉及骨骼系统	肌肉萎缩	蛋白质、能量营养素
	颅骨软化、骨骼增加、方头、“O”型腿	维生素 D、维生素 K、骨胶原、钙
	肌肉骨盆出血	维生素 C、维生素 K
脏器	肝肿大	蛋白质、能量维生素
	心脏肥大、心动过速	维生素 B1

精准运动建议

HEALTHY RECIPE

每日活动量参考

以下内容为美国运动医学学会(ACSM)对儿童和青少年(6~17岁)的运动建议,供您参考,用以衡量孩子每日活动量:

有氧运动

运动频率: 每天

运动强度: ≥ 3 天/周中等强度,心率和呼吸显著增加

运动时间: ≥ 60 分钟/天,可以分几次完成

运动方式: 有趣并与发育相适应的体力活动,包括跑步、健步走、游泳、跳舞、球类运动和骑自行车

肌肉力量运动

运动频率: ≥ 3 天/周

运动时间: 15分钟/天

运动方式: 如仰卧起坐、引体向上、俯卧撑、实心球、在操场的健身设施上玩、攀岩或拔河等

骨骼负重运动

运动频率: ≥ 3 天/周

运动时间: 15分钟/天

运动方式: 包括立定跳远、纵跳、跳绳、篮球、跳房子(跳方格)游戏等

精准运动建议

HEALTHY RECIPE

学校体育活动

中小学的校内体育活动是十分系统的体育运动模式，对青少年身心发展有很大好处。学校的早操、体育课和课间均是良好的进行体育锻炼的机会，如果认真对待，带着主观能动性去执行，则可以满足大部分体育活动需要。

很多青少年并不能意识到运动锻炼的重要性，体育课外不能主动进行运动锻炼，不喜欢上体育课。为此，家长应强调孩子学校体育活动的重要性，每天晚上询问孩子的在校运动情况，与每日活动量参考进行对比。

课外体育活动

父母的体育意识和行为直接影响孩子体育观的形成，孩子能不能通过体育锻炼强身健体并养成终身良好的运动习惯，将受到父母的持久性影响。因此，在为孩子制定人生目标、制定学习计划时，别忘了在成长一栏中添上体育锻炼的计划。

具体可以这样做：

1. 孩子早晨起床后，用三五分钟时间伸伸懒腰，做做徒手扩胸、伸展、体转、踢腿等基本体操，既能快速消除睡意，又起到健身的作用。
2. 尽可能让孩子徒步或自行车上学，如果需要使用交通工具，可以预留出时间提前下车步行到达学校，既准时、经济，又起到良好的健身效果。
3. 放学回家后，利用晚饭前二十分钟时间，引导孩子进行一些对抗性趣味性较强的运动项目，如球类活动、跑跳游戏、踢毽子、跳绳等等。

精准运动建议

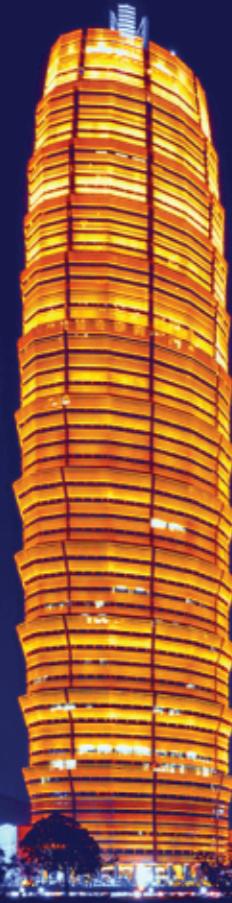
HEALTHY RECIPE

4. 晚上孩子做功课的间隙,可在家里进行一些徒手或小器械的练习,男孩子可以进行哑铃、俯卧撑、引体向上,女孩子可采用仰卧起坐、仰卧举腿、呼啦圈、座位前屈、拉力器、等小器械进行身体锻炼
5. 双休日、小长假,父母陪同孩子一起爬山、划船、骑车、疾走,一起领略大自然的无限风光
6. 寒暑假时,依据孩子的爱好,针对某一运动项目进行强化培训,既可由有能力的父母亲自指导,也可送孩子去专门的培训机构进行正规的培训,每周运动不少于 4 次

运动注意事项

- 儿童体温调节系统发育不成熟,未成年人应避免在炎热潮湿的环境下运动,并且运动时应注意补水
- 应努力减少静坐少动的活动(如看电视、上网和玩视频游戏),增加有益于健康的户外活动
- 根据个人情况控制运动强度,避免强度过大的运动
- 在运动过程中注意调整呼吸,呼吸要有一定节奏,如跑步的时候可以两步一吸气、两步一呼气等
- 注意不要在空腹或饱腹时大量运动,避免影响肠胃的健康,运动可以在饭前饭后 1 小时进行
- 有些运动项目中身体常处于某些比较固定的姿势,如速度滑冰、自行车等,对未成年人来说,要加强弱侧肢体的锻炼,要用多种形式交替进行
- 一般未成年人对强度较大且持续时间较短的运动有一定的适应能力,如短跑,各种活动性游戏,徒手操及哑铃等力量练习,以及短距离游泳和跳水活动等
- 对一些长时间紧张性运动、重量过大的力量练习及对身体消耗过大的耐力性练习等,锻炼不宜过多

公司介绍



郑州

中平基因科技有限公司



河南中平基因科技有限公司，是河南省卫生部门批准的独立第三方医学检验中心，拥有先进的多技术平台，提供全链优质第三方检测服务

公司由中国平煤神马集团控股，首期投资 1.5 亿。现建成 6500m² 的多功能综合健康管理与医学检测中心

专注临床检验、病理诊断、免疫生化检验、癌症筛查、基因检测等医学服务项目

集成美国、韩国等多方医疗资源，与中山大学、美国德州大学、韩国 Seegene、三星首尔医院等合作



中平基因
Zhongping Gene

广州

吉泰克基因科技有限公司



广州吉泰克基因科技有限公司是一家专注于将生物信息学、基因组学和互联网前沿技术应用于个人健康的创新型企业

汇集了知名的生物信息分析专家、资深医学遗传学学者和经验丰富的临床医生，致力于打造基因科技平台一流品牌。

面向全国研究型大学、科研院所、医院、医药研发企业及个人提供精准医疗服务及大数据分析服务，打造中国人群基因健康入口，改善健康指标



中研泰克 YOUNG TECH

中研泰克由河南中平基因和广州吉泰克联合研发出品，集专业性、实用性、市场性和服务性于一体，致力于给您和家人贴心有效的预防医学服务，打造有责任、有温度、有质感的基因检测品牌

中国平煤神马集团
CHINA PINGMEI SHENMA GROUP

达瑞生物
FOR HEALTH CHILDREN

达安基因
DAAN GENE

中山大學
SUN YAT-SEN UNIVERSITY

SAMSUNG 三星首尔医院

定康医疗
DeCare Medical

永诺生物
FOREVERGEN

ThermoFisher
SCIENTIFIC

life
technologies™

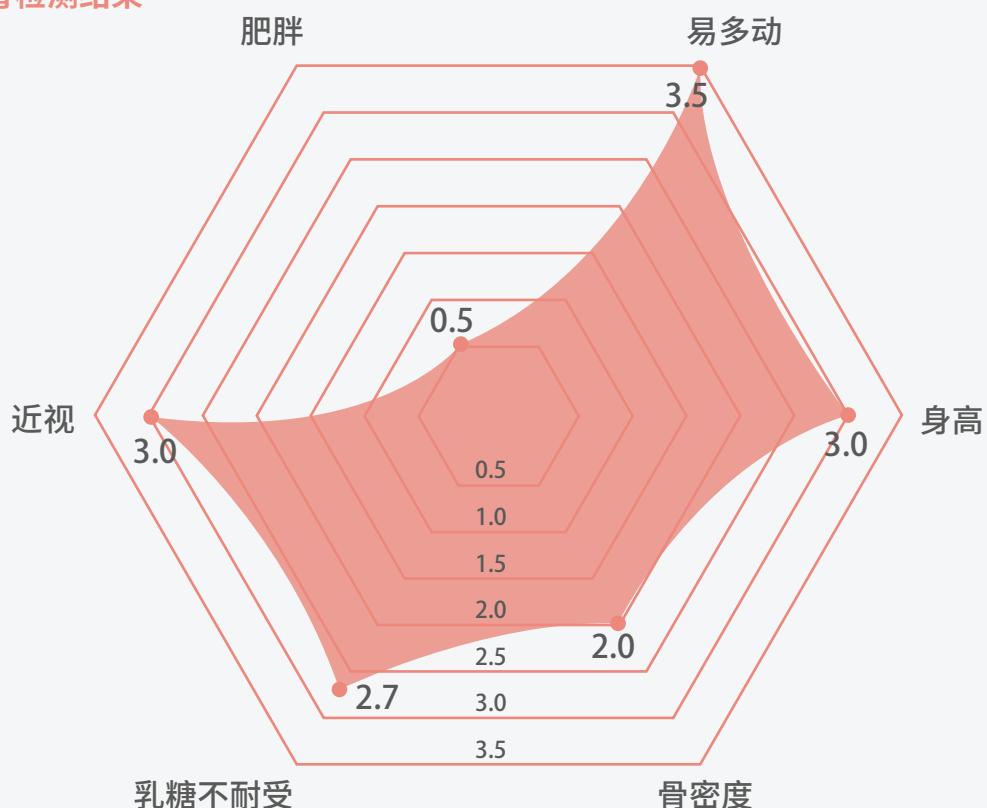
Considerin 康昕瑞

EFELONICS

儿童基因检测结果说明

GENETIC TEST RESULTS

成长发育检测结果



评分标准

	乳糖不耐受	近视	肥胖	易多动	身高	骨密度
1.5以下	不耐受		低风险		一般	
1.5-2.5		耐受		中风险		良好
2.5以上				高风险		优秀