



ýýoýýýýýýýýýýýýýý

身高管理专属测评报告

6y6  
身高发育档案

"科学监测，助力成长，让孩子多长10厘米"

# 基础信息与遗传背景

基本信息与遗传潜力分析

## 专业测评 · 科学管理

测评日期

2026-02-05

报告编号

TEST-001

### 核心身份信息

姓名

张强

出生日期

2015-06-15

性别

男

实足年龄

10 岁 7 个月

### 遗传靶身高计算

父亲身高

175 cm

母亲身高

162 cm

遗传身高范围

170 – 180 cm

靶身高: 175 cm

### 当前体征数据

当前身高

125 cm

当前体重

25 kg

BMI 指数

16 (正常)

### 出生信息

出生孕周

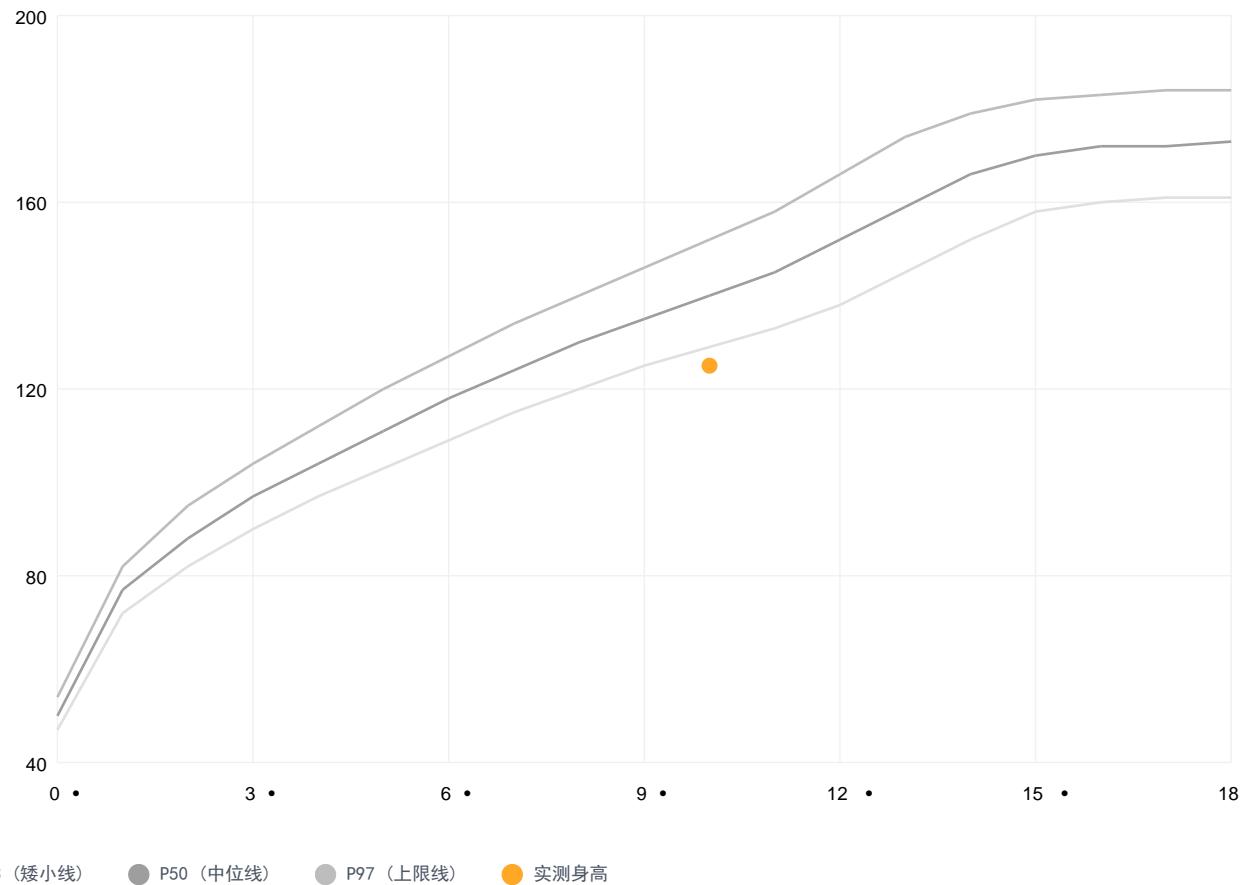
39 周

足月儿 – 发育正常

# 生长曲线可视化分析

基于 WHO 标准的生长发育轨迹追踪

## 身高生长曲线



当前百分位

P50

生长速度

5.0 cm/年

正常

骨龄

未提供

# 健康影响因素分析

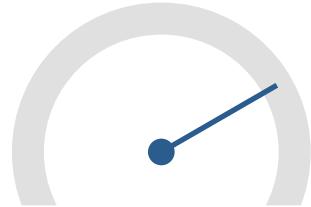
健康因素管理建议

## 当前主要干预阻碍

●  1

●  2

## 家长改善意愿强度



高意愿

家长配合度极高，干预成功率预计提升80%！

## 生活方式建议

维度	目标标准	改善建议
睡眠	9-10 h ±	9 10 11 12
营养	均衡摄入	均衡摄入
运动	1.5-2 h ±	1.5 2 3 4
情绪	积极情绪	积极情绪

## 改善建议总结

- 身高处于中等水平，保持当前良好习惯
- 预防性干预：避免生长速度下降
- 关注青春期发育节奏
- 生长速度正常，保持当前习惯
- 定期监测即可

# 综合评测结论与处方

基于全面分析的行动指导

## 综合测评结论



良好

生长发育状况良好

## 核心判读

### 遗传潜力分析

按遗传潜力计算，距离靶身高还需增长约 5 cm

成年身高预测（基于百分位追踪）

预测身高 172 cm（当前 P50）

正常波动范围：169 – 175 cm

### 关键风险点



## 身高管理处方单

处方日期: 2026-02-05

### ● 饮食建议

- 均衡饮食：每日蔬菜水果300-500g
- 优质蛋白：每日鸡蛋1-2个+瘦肉适量
- 钙质维持：每日300ml牛奶

### ● 睡眠建议

- 健康作息：21:30-22:00入睡，保证9小时睡眠
- 睡眠环境：安静、黑暗、舒适
- 保持规律作息即可

### ● 运动建议

- 日常运动：每日30分钟中等强度运动
- 多样运动：跳绳、游泳、球类运动结合

### ● 医疗建议

- 常规监测：每6个月复查身高体重
- 定期体检：每年进行全面生长发育评估

# 抓住生长发育的黄金期

及时联系您的健康管理顾问，制定个性化干预方案，突破自然生长限制

## 四周干预方案示例

### 1 第一周

基础评估与准备

- 建立身高监测日志
- 评估当前营养状况
- 制定作息时间表
- 准备运动器材

### 2 第二周

营养与睡眠优化

- 补充高蛋白食物
- 增加钙质摄入
- 固定睡眠时间
- 优化睡眠环境

### 3 第四周

运动强化阶段

- 每日跳绳30分钟
- 增加摸高训练
- 游泳或篮球运动
- 运动后拉伸15分钟

### 4 第四周

综合提升与评估

- 全面执行综合计划
- 记录生长变化
- 调整干预策略
- 联系顾问反馈

提示：每周坚持执行，可突破自然生长0.3-0.5cm。建议在健康管理师指导下制定个性化方案。