

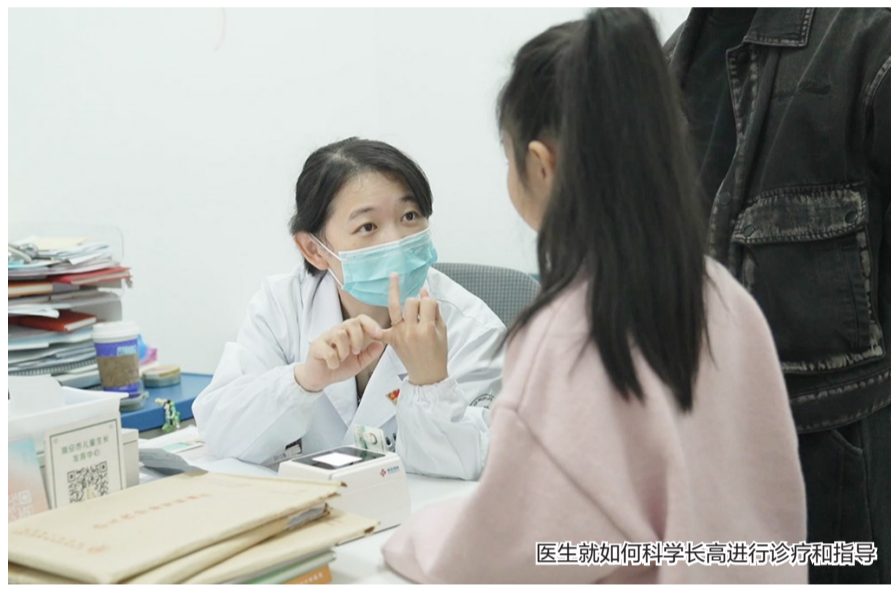
“轻松增高8厘米”？

# “物理增高”乱象频出

## 警惕身高焦虑背后的消费陷阱

■记者 蔡自祥 金冬冬

“科学助长5至8厘米”“30天逆袭，见证身高奇迹！”这样的广告让你心动吗？配合商家“无效退款”的承诺，你又不愿意尝试呢？在校园周边、热门商圈以及社交媒体上，经常能看到类似的广告标语。一些商家利用家长对孩子的身高焦虑，纷纷做起“长高”生意。这些“神奇”的机构真的能帮助孩子长高吗？近日，本报记者特地对这些机构进行走访调查。



在瑞立广场某增高机构门口，张贴着一排增高“喜报”，“成功追高8至9厘米”的字样特别吸引眼球。工作人员称，该机构是全国首家物理增高机构，拥有自主研发的设备与专业医疗团队，“疗效”值得信赖。

记者在后续走访中发现，另一家机构也有同类型的设备。工作人员称，两种设备属于同一类型，其功能基本一致，都是通过设备的刺激，让孩子自身分泌更多生长激素，从而提升增高速度两到三倍。此外，拉伸动作还可以打开人的脊柱空隙，为生长提供更多空间。

记者随后向瑞安市人民医院脊柱外科主任医师何少奇进行了求证。“类似超声波振动、发热设备在我们医院是放在康复理疗科，可以起到缓解炎症的作用，但不会用于增高。我认为如果要证明这些设备对增高有效，应该要进行一些研究，但目前可检索的资料中并没有此类内容。”何少奇说，据其了解，目前并没有任何的医学研究支持这些设备和理疗手法实现“增高”效果。

大多数增高机构只针对骨骺线未闭合的青少年开展服务，但有一家机构竟然不分年龄，做起了成年人“生意”，给45岁以下的成人开出了“长高套餐”。据该机构工作人员介绍，通过“脊柱拉伸”“穴位刺激”和中药外敷等方式调理气血经络，可“自然长高”。对于成人增高，工作人员承诺“保证不回落”，但坦言效果有限，成人最多能增高3厘米。

对此，何少奇解释，牵引拉伸手法在临床上多用于矫正畸形、维持关节形态等，将这种手法用于长高，从他们的实践来看，意义不大。“牵引拉伸虽可暂时拉松韧带，但效果无法持久，且可能影响关节稳定性，增加运动损伤风险。”何少奇说。

从科学角度来说，成年人骨骺闭合之后，长骨（骨的形态的一种，呈柱状）便不再生长，人也就没法长高了，这不是“刺激手段”所能解决的。所以，任何宣称成年后还能长高的说法，都是伪科学。

那么对于未成年人来说，如何才能实现科学长高呢？在瑞安市人民医院儿科的儿童内分泌门诊，主任医师李志舒正在为前来就诊的孩子开医嘱。“你回去后不用担心长不起来，要多运动，早睡觉，少吃零食，不吃夜宵，剩下就是按时吃药，时间到了过来复诊。”一名刚刚带孩子就诊的家长告诉记者，相比社会上的各种增高机构，她更相信医院

里的医生。“检查一次也就一两百元，我这三年以来每年都会来复查一下，听一下医生的建议。”

专家介绍，对于未成年人的身高问题，不少家长存在误区：误区一，对照生长发育表，孩子身高明显较低，却不着急、不重视、不及时干预。实际上，当男孩变声、女孩月经初潮时，就意味着进入青春期发育后阶段，此时骨骺已经接近闭合，如果骨骺完全闭合，身高就停止生长了。误区二，孩子身高较矮，带孩子到非专科医院就诊，或者盲目相信一些口服增高产品，这样乱投医，不仅对孩子生长发育无益，还有可能因为激素滥用等原因，造成孩子骨骺提前闭合。误区三，不恰当地使用生长激素。

专家提醒，家长一定要对照生长发育表，定期监测儿童身高，如果儿童明显身高较低，属于矮小症的范畴，应及时到正规医疗机构就诊。实际上，我市多数增高机构并非正规的医疗机构。记者查询发现，此类“物理增高”机构的营业执照显示其经营范围包括中医养生保健服务（非医疗）、养生保健服务（非医疗）、健康咨询服务（不含诊疗服务）等。

但在咨询中，各增高机构工作人员往往强调其医疗背景，通过查看X光片、提供测骨龄服务、对照生长发育表开具调理身体的建议等方式营造“就诊”氛围，增强自身话语的可信度。

记者从市“12345”政务服务热线中心了解到，今年5月份以来，我市已发生3起和“物理增高”机构相关的投诉，消费者在诉求中提到，这些机构“以助增高为幌子非法行医”“存在虚假宣传”。此外，还有一些诊所和各类增高机构合作，推出了疗效存疑的增高产品。家住市区的路女士告诉记者，她带孩子在某诊所就医时，就有医生给她推荐了“长高套餐”，一个疗程花了5000元，但最终效果并不明显，让她感觉“上当”了。

律师提醒，有些商家声称能快速大幅增高，但并无科学依据支撑其效果，利用消费者渴望长高的心理，夸大产品功效高价售卖，这无疑是在欺骗消费者。《中华人民共和国广告法》第四条规定，广告不得含有虚假或者引人误解的内容，不得欺骗、误导消费者。《中华人民共和国消费者权益保护法》第二十条规定，经营者向消费者提供有关商品或者服务应当真实、全面，不得做虚假或者引人误解的宣传。

律师建议，市场监管部门应加大查处力度，消费者需保留宣传材料、合同及支付凭证，遇纠纷可投诉或起诉。

编后语：“物理增高”机构的乱象，既折射出家长对“增高捷径”的盲目追捧，也暴露了市场监管的滞后。要根治这类行业乱象，既需完善法规、严惩虚假宣传，更需普及科学知识。毕竟，用科学浇灌的成长，远比用谎言堆砌的“数据”更扎实靠谱。



系好人生“法治第一粒扣子”

# 我市开展沉浸式少儿法治研学活动



本报讯（记者 陈丹丹 徐心星）今年12月是浙江省第五个“宪法与浙江”主题宣传月。为深入推动宪法精神深入人心，引导青少年系好人生“法治第一粒扣子”，12月26日，由市教育局、市司法局联合举办的2025年“法治小卫士成长记”——沉浸式少儿法治研学活动（公检法司篇）正式启航。来自瑞安市实验小学、瑞安市玉海中心小学等学校的学生，踏上了一场趣味十足、干货满满的法治探索之旅。

此次活动以“探秘法治殿堂·争做守法少年”为主题，设置“警徽闪耀·安全守护训练营”“检察同行·正义守护者驿站”等四大主题活动，通过实地探访、互动体验和趣味实践，让学生零距离了解我市公安局、人民检察院、人民法院、司法局等国家机关的职能分工。同学们手持“法治小卫士成长记”活动手册，在四站完成体验任务后，集齐印章，最终授予“法治小卫士”荣誉证书。

当天14时，研学之旅首站来到市公安局。在一楼展区，同学们在一张张老照片、一件件老物件前驻足，了解瑞安公安的发展历程和获得的各项荣誉。在110指挥中心，同学们听“萌警官”现场讲解反诈知识，近距离观察执法记录仪、防暴盾牌等警用装备……活动环节紧凑，大家听得津津有味，积极参与互动，现场气氛热烈。

第二站，同学们来到市人民检察院。在未检办案区，孩子们了解到检察院在打击侵害未成年人违法犯罪、保护未成年人合法权益方面所做出的努力。在未成年人法治教育基地里，孩子们围坐在检察官身边，认真聆听，不时提出自己的疑问和想法。

紧接着，同学们抵达此次活动的第三站——市中级人民法院。在家事审判庭和少年审判庭，他们认识法庭标识，亲身体

法随落下的正义力量，还参观了法官办公区域、廉政文化长廊，感受法院公平公正司法与廉政文化氛围。

活动的最后一站来到了市司法局。在这里，律师为同学们详细讲解了宪法的地位和作用，让抽象的法条变得生动具体。在宪法宣誓环节，孩子们举起右手，庄严宣誓：“我宣誓：忠于《中华人民共和国宪法》，维护宪法权威，履行法定职责……”稚嫩而坚定的声音在会场回荡……

“这次法治研学让我们走进公检法司，触摸到法律的庄严与温暖。我体会到法律既是规矩，也是保护我们的铠甲。今后我要学法守法，系好人生的第一粒‘法治扣子’，争做真正的法治小卫士！”瑞安市玉海中心小学六年级学生刘雨腾说。

此次研学活动是我市青少年普法工作的一次创新之举，通过构建“瑞瑞邀我来学法”普法宣传品牌，实现从无到有、从单一到立体的突破性探索。该活动着力构建教育、司法、公安、人民检察院、人民法院五部门青少年学法协同推进机制，首创“公检法司”四站联动的沉浸式研学模式，让青少年在真实场景中零距离感知法律权威与温度，实现从“被动听法”向“主动学法”到“亲身践法”的角色转变，增强参与感与体验感，同时同步延伸家庭法治课堂与校园法治宣传成果，营造“一人研学、众人学法”的法治宣传氛围。



扫一扫，看详情

### 司法行政经纬

RUI BAO



宪法宣誓活动现场

图说  
我们的  
价值观

# 上善若水常处下 至德本在百姓家

富 民 主 强  
文 明 主 强  
和 谐 主 强  
自 由 主 强  
公 正 主 强  
法 治 主 强  
爱 国 主 强  
敬 业 主 强  
诚 信 主 强  
友 善 主 强

中宣部宣教局 中国文明网