

跳繩運動 長高最好的助力

文 / 黃世綱 (兒童內分泌科醫師) 圖 / 達志影像

孩子被分為兩組，一組進行以跳繩為主，有計畫的跳躍類運動

段班，更是敬陪末座，排在倒數第三名以後。

是說，在隨機一百名同齡同性別的孩子中，他們的身高不只在後

，身高在第三百分位以下；也就是說，在隨機一百名同齡同性別

個頭矮小的孩子，進行為期六個月的研究。這些身材矮小的孩子

童內分泌科醫師合作，招募許多

一群體育學院的研究團隊與兒

今年，兩篇獲國際學術期刊集

奮的答案：跳繩，的確能幫助孩

學實證？最新的研究給了令人振

？這究竟是空穴來風，還是有科

你聽說過跳繩可以幫助長高嗎



非常有意義的訓練，每週三次，

有計畫運動質比量更重要

成長的顯著效益。

驗證，接連兩次指出跳繩對身高

月只長高了一點八公分。科學的

點三分，沒跳繩的孩子，六個

安排跳躍類運動，六個月長高四

似的结果。身材矮小的孩子，若

個月的跳繩介入，「再現」了類

進行相似的研究：同樣是為期六

兩年後，相同的研究團隊再次

擾因子，更能凸顯跳躍類運動對

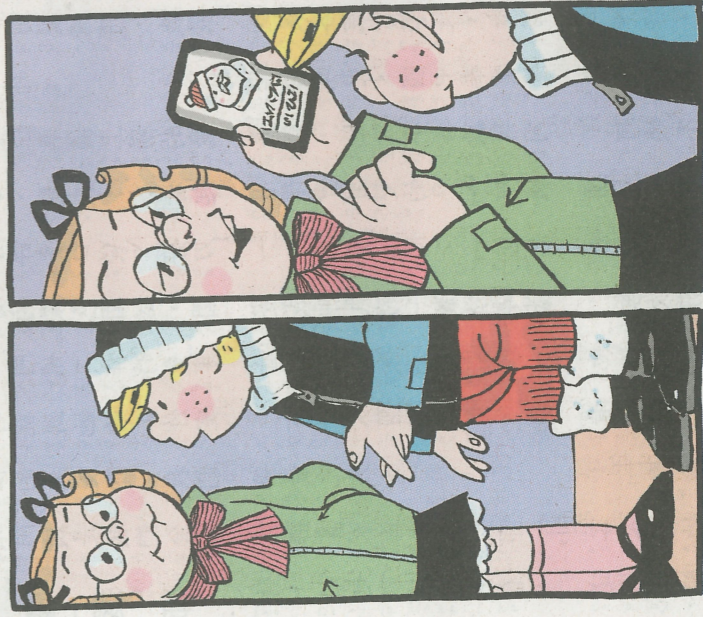
。這樣的條件有助於排除其他干

食內容或課外活動，都高度一致

非常相似；無論是入睡時間、飲

生。也就是說，他們的生活作息

些參與研究的孩子，全部是住校



淘氣的阿丹 譯 / 蔡自容

「你會給耶誕老人列一張禮物清單嗎？」
「拜託，傳簡訊就好了。」

讀到這裡，爸媽是不是也很想讓

父母陪伴才是長高起點

是一夕之間，而需要時間累積。

這項研究之所以能觀察出明顯成

此外，耐心與堅持更是關鍵。

度活動，更有助於骨骼生長。

的跳躍運動，比單純散步或低強

跳躍訓練。這提醒我們，有目的

質比「量」更重要。孩子運動

從實驗中，可以發現運動的「

每次五十分鐘。內容依序為五分

健康！

長高，我們也一併顧及了骨本與

一起運動，才能持之以恆；孩子

真正長久的方法，是讓孩子「

喜歡上跳躍運動」。

所以，爸爸媽媽千萬不要「逼

跳繩之所以受歡迎，是因為簡單

躍類運動，都可能具有類似效果。

讓雙腳反覆離地，承受衝擊的跳

們躍躍欲試時，別忘了考量孩子

等等，我想先提醒爸媽：當我