

# 常穿儿童弹跳鞋,真的能增高?



今日女报/凤网记者 李旦

继轮滑和溜冰鞋之后,儿童运动项目又有了新的时尚潮流——弹跳鞋。穿上之后,在弹簧装置的作用下,孩子就真的可以实现自由跳跃。目前这种鞋子在小学生中较为流行,尤其是对于爱好运动的男孩子,有了这样一双鞋子更会有超炫酷的感觉。不过,有家长告诉记者,其实,给孩子买这鞋还有一个重要原因——增高。弹跳鞋还能增高?记者发现,所有这类鞋子在做宣传的时候确实都打出了增高的口号。不过,健身教练提醒称,弹跳鞋可以用来增加孩子的运动量,但增高一说并不靠谱。

## [A] 弹跳鞋成孩子们的运动“新宠”

“哇,好帅哦,居然还可以跳这么高!”10月25日晚上,在长沙沿江风光带的风帆广场上,两个孩子被一堆人包围,还不时传来欢呼声。记者走近一看才发现,孩子穿的是弹跳鞋,他们正在表演自己的“绝活”——轻轻往上一跳,身体就能跳很高。

其中一个孩子的妈妈黄女士也在一旁兴致勃勃地观看。她告诉记者,给孩子买这种鞋已经有一个多月了,孩子特别喜欢,经常拿出来玩,尤

其是周末的时候,还会叫上小伙伴一起。“是一个朋友推荐买的,当时说还有增高的效果。我想着我孩子也不怎么高,如果真的能增高,那就太好了!”黄女士称,刚开始的时候觉得有点不太安全,所以就总是盯着孩子玩,现在就还好了。真的会增高吗?面对记者的反问,黄女士笑着说:“这个我也还在观察中,不过孩子玩了后,饭量确实大了些,可能是运动量增多了的缘故吧。”

孩子玩了十多分钟后,大汗淋漓的坐了下来。他告诉记者,感觉很酷,像动画片里面的英雄一样,可以跳得很高。“我们班上也有人玩这个。”

在一旁观看的一位年轻妈妈则好奇地问记者,这个安全吗?万一孩子没有掌握好平衡掉下来怎么办?不过,这位妈妈牵着的孩子看来并不这么想,他一脸羡慕的表情看着人家玩,还是试探性地问了句:“妈妈,你也给我买双好不好?”

除了在沿江风光带,记者还在烈士公园也看到有孩子玩弹跳鞋。几个孩子一起玩,还在比谁跳得高。一位家长告诉记者,主要是想给孩子减肥用。“儿子一直就不爱运动,买这种鞋给他穿,我觉得是个减肥的好办法。穿了半个月了,感觉还不错,儿子每次都玩得大汗淋漓。”



## [B] 商家:增强骨骼发育,刺激孩子长高

弹跳鞋真的已经成为了一种新的时尚潮流?记者以“弹跳鞋”为关键字在淘宝网上进行搜索,结果显示共有2559件宝贝。记者发现,弹跳鞋有两种,一种是类似“刀锋战士”装备的弹跳鞋,售价300元到1000元不等,并自称有增高、减肥、益智、矫正走姿、培养自信心、释放压力等功效,弹跳高

度最高可达2米。另一种则有些像儿童轮滑鞋,只不过滑轮换成了弹跳装置,售价在160元到600多元之间,也号称有减肥塑身、增高等功能。“20分钟运动后,脱下鞋子,感觉像在月球上行走。”

记者看到,在淘宝上,不少店面都打出了“增高”的宣传语——弹跳鞋采用人体工学设计,基

于儿童骨骼发育原理而研发,它模拟青蛙跳运动,双脚踏在上面,按规则跳动,可以增强孩子的骨骼发育,刺激孩子长高,增加儿童平衡能力。弹跳鞋也是运动、健身、休闲的完美结合,对培养青少年身体素质、良好的意志品质、不畏困难的决心和勇气具有极大的作用。

“现在的很多小孩子

都在玩这个,很火的,在运动的同时还具有增高的功效,所以家长们都很乐意让孩子玩,还有不少人买来送礼。”一家日销量过百的店铺老板“喔喔伙伴”告诉记者,多大的孩子都可以玩这个,只要能掌握平衡就可以了。当记者问到是否安全时,“喔喔伙伴”则称,完全不用担心这个问题。

## [C] “可用来运动,增高一说并不靠谱”

记者了解到,弹跳鞋一直在国外较为流行,早年买弹跳鞋的主要是搞极限运动的专业人士或特技演员,国内后来网上流传这个项目“有减肥、增高、减压特效”的效果,于是在普通人中也流行起来。那么这种弹跳鞋真的

有增高减肥的功效吗?对此,有人曾做过一项实验,通过心肺功能测试仪对两位参与者进行了能量消耗的检测。通过一些数据对比,穿弹跳鞋似乎的确能消耗较多的能量。至于增高功能,却没有任何实验数据作为支撑。

“从设计上看,弹跳后地面对足踝部、膝关节甚至脊柱等的反作用力,刺激儿童骨骼来增高,有一定生理学依据,但是并不能就此即认为它一定具有增高的效果。”运美健身俱乐部教练刘韬告诉记者,可以让孩子适当玩玩,但是

时间最好不要超过一个小时,因为对脚部的刺激会比较大,长时间玩可能损伤肌肉。而对于场地的选择,刘韬建议,最好是比较空旷的地方,草坪、足球场等会比较好。“在玩的时候,要注意做好防护措施,头部、膝盖等要戴保护套。”

## 妈妈课堂

### 1-8岁孩子成长密码,耶鲁大学告诉你

孩子的成长,是否有可预测的规律?美国耶鲁大学格赛尔儿童发展研究所对此进行了40余年的研究,跟踪了数千名孩子的真实成长,发现人类行为的发展完全是有章可循的。孩子在成长的不同阶段中,在动作、语言、社会行为和情绪发展各个方面的表现和特点,是完全可以准确预测的。

1岁:培养安全感。婴幼儿时期的孩子,却在千方百计地做自己力量所不能达到的事情。他们特别喜欢有人在他们身边,注意他们的举动,逗他们开心,和他们说话,以及用一切最自然的方式跟他玩闹,如此才会有安全感和亲熟感,成长起来也才会更顺利。

2岁:培养幽默感。两岁半,则到了培养孩子幽默感的最佳时期。他离开自我的圈子,融入了人群中。别人笑的时候,他也会跟着笑。当他和成人及小朋友们在一起时,他仍会主动向成人微笑,以此作为和成人交流的方式。

3岁:培养创造力。让孩子去编故事、画彩笔图、揉泥巴,并给予他鼓励,是培养他创造力的好方法。这些做法都有助于孩子积极思考,进而开发他的想象力,尤其是增强他的逻辑观念。

4岁:语言表达能力飞速成长。语言,是4岁孩子的最爱之一。他爱说话、爱韵文、喜欢说悄悄话,喜欢唱歌,甚至喜欢吼叫。喜欢把词绕来绕去,甚至还喜欢跟他的玩具说话。

5岁:亲子关系最亲昵融洽。5岁孩子能控制自己的行为,而且量力而行,与人相处和谐亲密。这个阶段格外爱恋妈妈,最喜欢做的事就是让妈妈开心。来自妈妈的赞扬和肯定,对他来说非常重要。



6岁:内心矛盾最为突出。是母子之间纠葛最多的年龄。到了6岁时,他世界的中心变成了他自己。孩子在寻找他的中心点,随着他越来越成熟和独立,他就越发想打破旧的平衡,建立属于他自己的独立王国。

7岁:抽象思维开始发展。这是一个以思考为特征的年龄段,在这个内向的、审慎的阶段,我们所看得见的孩子心智的运作,也许比他一生之中的任何其他阶段都要多。

8岁:热衷思考思维活跃。虽然我们不能再苛求8岁的孩子事事做到完美,然而这个时候他的表现已经相当不错了。在智力、体能和性格上,都有了很多好的改变,8岁的他呈现出阶段性和自己的风格。