

巴州疾控中心（卫生监督所）
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



日常可穿？体考必备？

——“碳板跑鞋校园热”现象调查

□新华社记者 郑明鸿
白丽萍

一段时间以来，外观炫酷、科技感十足的碳板跑鞋，正受到越来越多中小学生学习青睐，一些中小学习甚至将其作为日常鞋来穿。然而，多名医学专家表示，碳板跑鞋会改变或者限制青少年足部的生长发育，中小学习足部骨骼尚未完全定型，长期穿碳板跑鞋可能会导致足弓塌陷、足底筋膜炎、肌肉萎缩及跟腱炎等不良后果。

碳板跑鞋成了日常鞋

碳板跑鞋是一种在鞋底嵌入碳纤维板的专业跑鞋，其设计初衷是利用碳板的刚性提供推力，产生类似“弹簧”的推进效果，帮助精英运动员减少能量损耗，进而提高比赛表现，其使用场景被严格限定在平坦干燥路面的高强度直线奔跑。

但记者调查发现，碳板跑鞋广受中小学习欢迎。兰州一名小学高年级男生说，班上每天都会有几名男生穿碳板跑鞋，他们觉得碳板跑鞋“很酷”“很帅”，尤其喜欢一些知名品牌的碳板跑鞋。另一名小学六年级男生则说，碳板跑鞋穿着很轻便、弹力足，不管去哪，他都喜欢穿。

还有的中小学习告诉记者，碳板跑鞋几乎是男生的必备品，“班里大多数男生平时也会穿碳板跑鞋，这也是男生之间的攀比对象和聊天谈资”。

“碳板跑鞋颜色靓丽，很受学生喜欢，有的学生甚至天天穿。”贵州某初中一名班主任说。

采访期间，一些长期穿碳板跑鞋的小学习直言，他们知道长期穿碳板跑鞋的危害，会得筋膜炎、对足部发育不好，但因为觉得穿碳板跑鞋很酷，所以每天都会穿，平时还喜欢讨论哪款鞋好看、哪个品牌又出了新品。

在一些相关短视频的评论区，不少家长也反映，小孩子喜欢穿碳板跑鞋。“我儿子读五年级，这段时间非要我给他买碳板鞋，说他们班孩子穿着好帅。”“我儿子一直说要买碳板跑鞋，说他同学都这样穿，不买不行。”“因为我不买碳板跑鞋，孩子还不高兴了好久，说同学都在穿。”……

碳板跑鞋成了“万能鞋”

记者调查发现，本是专业运动装备的碳板跑鞋，随着运动科技概念的普及以及商家的强力营销，逐渐成了中小学习群体的“宠儿”。一些商家将“金榜题名”“中考必备”等广告贴在店内的碳板跑鞋陈列区。电商平台上则充斥着“中考专用鞋”“体考专用”，甚至“老师推荐”“校长推荐”等宣传语。

一些销售人员或客服在推介碳板跑鞋时说，中小学习都可以穿碳板跑鞋。他们还重点介绍，穿碳板跑鞋跑步时，不仅可以跑得更轻松，还可以跑得更快。

“这款鞋子是碳板跑鞋，八九岁的小孩可以穿，日常

穿也没问题。”某电商平台一家跑鞋店的客服说，“穿上这款鞋子，世界第一帅。”

在该店铺可查看到的23条评论中，有13名买家所购碳板跑鞋的尺码为33码至35码。“孩子穿上说轻飘飘的，回弹力十足，版型也很好看。儿子是学校田径队的，老师也推荐其他同学买了。”一名购买了一双35码的碳板跑鞋的买家评论说。

一些家长和学生将碳板跑鞋看作“万能鞋”。“为了让孩子在中考体育测试中考得更好，我跟很多家长一样，也给孩子买了碳板跑鞋。考试的时候，无论考什么项目，孩子都穿着碳板跑鞋。”兰州一名学生家长说。

成都某中学体育老师说，碳板跑鞋可以一定程度上提升学生的跑步速度，但现在很多学生为了迎合体育考试或提高中考成绩，就连参加排球和引体向上等项目考试时，都穿着碳板跑鞋，属于使用场景的严重错配。

一些中小学习认为，因为外观炫酷、科技感十足，穿碳板跑鞋已成为他们展示个性的主要方式之一。此外，他们还告诉记者，碳板鞋也有鄙视链，普通运动鞋被视为“贫民装备”，拥有一双高端碳板鞋则会成为大家艳羡的对象。

不当穿着弊大于利

贵州医科大学附属医院骨科副主任医师许顺恩表示，中小学习的日常活动与碳板跑鞋的专业化设计存在冲突，长期穿有运动损伤的

隐患。一方面，中小学习骨骼还未发育成熟，长期穿碳板鞋会出现足底筋膜炎，导致足弓塌陷，成为扁平足。同时，还会使跟腱长期处于高负荷状态，发生跟腱炎。

另一方面，碳板跑鞋的高回弹性可以提高推进力，但也会弱化踝关节和足部本身肌肉的力量，进而降低踝关节的稳定性，更容易出现扭伤等情况。“有一个小孩平时只穿碳板跑鞋，去年扭伤了膝关节，今年仍然觉得膝关节痛，并且有步态改变。”陆军军医大学西南医院运动医学中心主治医师穆米多说。

兰州一名学生家长说：“孩子要求买，我没多想，就给他买了一双，销售人员也没有跟我说碳板跑鞋的专业性和危害性。孩子经常穿它上下学，有一天突然跟我说，脚底疼到不能走路，医生说这是长期穿碳板跑鞋引起的足弓受损。”

甘肃省妇幼保健院骨科主任医师邓银栓等专家表示，碳板跑鞋是一款竞速鞋，其使用场景有严格限定，并不适合日常通勤穿。不光是中小学习，成年人长期穿碳板跑鞋通勤，同样也会出现足底疼痛等问题。

医学专家还表示，平时长期穿碳板鞋会打破身体的平衡，导致走路的姿势异常，脚后跟很难正常着地，只能靠前脚掌垫着走，身体为了维持平衡，骨盆会不自主地侧倾或前倾，脊柱和腰椎被迫过度前凸，长期可能会诱发腰突和腰肌劳损。

合理使用碳板跑鞋

在穆米多看来，当运动装备的技术属性超越使用者自身的能力时，技术就从赋能者变成了致伤者，“我们不愿看到这样的事情发生”。

短跑运动员袁琦琦曾专门拍摄视频，科普中小学习长期穿碳板跑鞋的危害，在她看来，青少年买普通的鞋就可以了。许顺恩也认为，中小学习在日常生活中，应选穿缓震适中、稳定性佳的普通运动鞋。

兰州大学体育教研部副教授丁督前说，针对“碳板跑鞋校园热”这一现象，教育部门、学校可以开展专项科普进校园活动，邀请相关专家给家长、学生讲解长期穿碳板跑鞋的多种危害，让他们清楚知道碳板跑鞋的专业功能和适用场景。此外，市场监管部门也要主动作为，要求商家规范经营，对误导消费者等行为予以严惩。

“当孩子要求买碳板跑鞋时，家长要审慎对待，不能一味地满足，要给孩子讲清楚危害，引导孩子摒弃攀比等不良心态，合理穿鞋。”贵州某中学教师说。

在丁督前看来，中考体测更多是对日常锻炼成效的检验，将碳板跑鞋视为体考“捷径”，而忽视日常科学锻炼，属于典型的本末倒置。“平时不运动、不锻炼，穿再好的鞋，作用也不大，反而可能造成身体损伤。”他说。

（新华社贵阳6月21日电）

五款药膳助你清热消暑

夏季，饮食应清淡、多样化，以清为补，宜健脾养胃、益气清暑，多食营养丰富的果蔬，如黄瓜、西瓜、番茄、绿豆、薏苡仁、豆芽、百合、紫菜、冬菇、鸭肉、南瓜等；适当食用一些姜、葱、蒜、醋等杀菌防病、健脾开胃之品。下面推荐几款暑天常用的药膳，供有需要者酌情使用。

三汁饮

取荸荠、莲藕、鲜芦根各100克，均用清水洗净、切碎，分别捣成泥状，用纱布挤压取汁，混合后拌匀即可饮用。具有清热消暑、生津止渴功效。

海带绿豆粥

取绿豆300克，粳米50克，海带（洗净、泡发、切丝）50克，一同放入锅中，加入适

量清水，先用大火煮沸，然后改用小火煮至绿豆熟烂，再加入适量调味品，煮沸即可。具有消暑生津功效。

绿豆鲜藕炖瘦肉

取绿豆100克，鲜莲藕250克，猪瘦肉250克。莲藕和猪瘦肉分别洗净、切成小块，与绿豆一起放入锅中，加入适量清水，先用大火煮沸，然后改用小火炖煮2小时，加入适量精盐调味即可。具有清热、消暑、生津功效。

化湿泻热茶

取青蒿10克，薄荷10克，通草3克，荷叶1张，四者都用清水洗净、切碎，一起放入大杯（或壶）中，加入绿茶3克，加入适量沸水，盖上半盖，闷泡15分钟，代茶频饮。具有清热化湿、宣通开胃功效。

清炖鸭肉

取鸭肉500克（洗净、切小块），

荷叶10克，薏苡仁30克，玉竹、莲子、北沙参、太子参各15克，山药20克，桂圆肉10克，一起放入砂锅内，加入适量清水，先用大火煮沸，然后改用小火炖煮2小时，加入适量精盐调味。当菜佐餐，喝汤吃鸭肉。具有健脾祛湿、益气养阴功效。

（据《家庭医生报》）