

# 碳板跑鞋被炒成“万能鞋”

风靡校园几乎成男学生的必备品 医学专家提醒青少年不宜长期穿



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學生青睐,一些中小學生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,中小學生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。

## A

### 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,碳板跑鞋广受中小學生欢迎。兰州一名小学高年级男生说,班上每天都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。

还有的中小學生告诉记者,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生直言,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。”……

## B

### 碳板跑鞋成了“体考神器”

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,逐渐成了中小學生群体的“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,中小學生都可以穿碳板跑鞋。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。

一些中小學生认为,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。

## C

### 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,中小學生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,中小學生骨骼还未发育成熟,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一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。不光是中小學生,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。

## D

### 家长不能一味地满足

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,科普中小學生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,中小學生在日常生活中,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 郑明鸿 白丽萍)