

# 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青睐,一些中小学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,中小学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。



运动损伤隐患 新华社发 勾建山作

### 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生欢迎。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。”……

### 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。

在某电商平台一家跑鞋店可查到的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。

一些中小学生认为,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。

### 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,中小学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。”

医学专家还表示,平时长期穿碳板跑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,中小学生在日常生活中,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。

据新华社贵阳6月21日电

### 专家提示 老人也需体重管理

新华社沈阳6月21日电 “要是体检发现血糖高,我从来没考虑过减重,没想到胖出病了。”近日,65岁的沈阳市民孙爱华被确诊为糖尿病,身高1米63的孙爱华,体重已逼近80公斤。

“年纪大了,胖点更健康”“老来胖,福气”“能吃是福,老人就要多吃”……很多人以为老年人胖点代表“有福”,这其实是认识误区,老人体重超标可能暗藏健康隐患。老年人为什么需要体重管理、如何判断自己是否超重、又该如何科学进行体重管理?记者近日采访有关专家,对相关问题进行了解答。

科学管理体重对老年人健康有重要意义。“高血压、糖尿病、脂肪肝等慢性病都与超重、肥胖密切相关,老年人体重管理到位,可有效缓解疾病进展。”沈阳市疾病预防控制中心(沈阳市卫生监督所)慢性病防治部老年健康管理室医师梁子越说,减轻身体负担,还能更好保护老年人关节的运动功能。

“老人体重过重会显著增加关节负担,加重关节磨损,导致行走困难,甚至影响独立生活能力。”梁子越说。

专家提示,老年人体重管理的重点不是“瘦”,而是保持“合适的体脂率”和“足够的肌肉量”。肌肉减少也会导致基础代谢率下降,降低身体活动能力。

老年人不宜过胖,同时也不宜过瘦。如何判断老人需要增重还是减重?梁子越提示,老年人可通过“看腰围”来判断自己是否过重。“腹部肥胖与老年人衰弱密切相关,一般来说,男性腰围应小于90cm,女性应小于85cm。”梁子越说。

专家介绍,老年人科学管理体重可从饮食、运动、监测三方面入手。“老年人要多吃优质蛋白,鱼、蛋、奶、豆类等都是老年人补充蛋白质的关键。”辽宁省老科协银领讲师团成员孙邈介绍,老年人还可适度做些有氧运动,防止肌肉流失,推荐每周至少进行150分钟中等强度运动,如快走、打太极拳、游泳等。

“老年人可以动态监测体重,每月减重0.5-1公斤为宜,过快易导致营养不良或肌肉流失。”孙邈说。

对于老年人群特殊的生理和营养状态,应结合健康状况和相关危险因素进行全面评估,制定相应营养和运动方案。“慢性病患者应在医生指导下控重,若老年人在无刻意节食情况下突然瘦了很多,需及时就医排查是否存在消化系统肿瘤、甲状腺问题或其他基础病。”梁子越说。

新华社记者 于也童



专家提示 新华社发 王威 作