

是“体测神器”还是“伤脚利器”

记者调查校园“碳板跑鞋热”背后的隐忧

近段时间，被称为体测神器的碳板跑鞋风靡校园。这类跑鞋外观炫酷，科技感十足，颇受中小学学生喜爱。他们不仅在跑步时借鞋助跑，甚至为追求时尚而天天穿着。穿碳板跑鞋真的能提升跑步速度吗？长期穿着会不会有健康风险？6月16日，记者走访我市部分中小学及体育用品店就相关情况展开调查，了解实际情况。



学生正在操场上跑步



学生脚上穿着的碳板跑鞋

线上线下销售火爆

记者走访我市多家运动品牌门店了解到，目前市场上碳板跑鞋的售价普遍在1000元至2000元之间。销售人员介绍，前来选购的顾客多为中小学学生，大多通过线上渠道或社交媒体了解产品信息后，直接进店提货。

某运动品牌销售人员向记者介绍，碳板跑鞋主要适用于跑步运动，尤其在长跑和竞速类项目中优势明显，而在登山等复杂地形户外运动中则不适合使用。而另一位销售人员表示，碳板跑鞋可作日常休闲鞋穿。

碳板跑鞋是一种在中底嵌入碳纤维板的跑步鞋，其核心技术在于碳板具备高强度与高弹性，能够在跑步过程中为脚掌提供稳定支撑，并有效分散压

力。设计初衷是为提升专业运动员的竞技成绩，因此需要配合科学的跑姿和一定的肌肉力量，方能发挥其性能优势。碳板跑鞋底的碳纤维板与鞋底弧形结构协同作用，在跑动中将下压力转化为弹性势能并储存，在脚掌离地时释放为向前的推进力。

记者在某运动品牌店试穿了一款碳板跑鞋，穿上后的第一感受便是鞋体轻盈、回弹力强，脚步落地的冲击感显著减弱。但短时间体验下来，碳板跑鞋与普通运动鞋的差异也随之显现。碳板跑鞋鞋底较厚，虽然材质柔软，但由于鞋头上翘，站立时容易让身体重心前移，即使是直立，也不自觉呈前倾状态。且穿着碳板跑鞋步行时，记者的走

路姿势变成前脚掌先着地的状态，整体步态如同踮脚走路，舒适度和稳定性与普通运动鞋相比略显逊色。

除了线下门店热销，线上平台的碳板跑鞋同样销售火爆。在某电商平台上搜索“碳板跑鞋”关键词，销量排名前五的产品价格300元左右，每款的付款人数均超过1.7万人，最高一款销量超2.9万双。若按价格降序筛选，平台上最贵的一双碳板跑鞋售价达9989元，付款人数也达到580人。线上平台的火热销售和价格的参差不齐，一方面反映出消费者对科技跑鞋的强烈兴趣，另一方面也暴露出碳板跑鞋市场鱼龙混杂。因此，建议消费者在购买前结合自身运动需求与品牌信任度理性选择。

记者手记

装备竞赛 吹起的攀比风

在走访过程中，多名小学生向记者介绍碳板跑鞋的品牌和型号。其中，一名三年级学生告诉记者，虽然他还没有碳板跑鞋，但妈妈已经答应在暑假时给他买一双“赤兔7”。碳板跑鞋已不再是一双单纯的运动鞋，它不仅是学生们课余时间的热门话题，其价格的高低、品质的参差也成了学生之间互相攀比、炫耀的内容。甚至有初中生为了体验这款跑鞋，特意从别的同学处借来穿一天。

这场由碳板跑鞋引发的“装备竞赛”，不仅反映了当前家长与青少年对运动生理常识的缺乏，其无形中吹来的攀比风对青少年正确价值观的树立有百害而无一利。面对这场“体测神器”热潮，家长首先应保持理智，不轻易被商家的营销话术与孩子的要求而动摇，担起孩子购物“把关人”的责任，为他们选择更合适的运动产品。同时，学校也要提前预警，关注学生流行话题的同时，以科普形式讲明存在的隐藏危险。

炫酷外观风靡校园

有同学穿碳板跑鞋上体育课吗？记者来到龙川学校看到，初中部有不少班级在操场上体育课。体育老师陈泽贵一发问，就有10多名学生围拢过来向记者展示他们脚上的碳板跑鞋。这些颜色花哨的碳板跑鞋造型独特，像一只只“独木船”，鞋头与鞋跟上翘明显，鞋底泡棉部分集中在中底，厚度近4厘米。我这双是Zoom X系列的，他那个是Alphafly系列的，还有“赤兔”“飞电”“龙雀”。学生们你一言我一语讨论起了碳板跑鞋款式，短短几分钟，记者就听到9个运动品牌名称和近15种碳板跑鞋款式。

记者了解到，学生们以“性价比”为

选购碳板跑鞋的标准，将价格、耐穿程度、性能等作为购鞋参考。初二学生景若能在两个月前购买了一双2000多元的碳板跑鞋，现在鞋子的“外皮”破损，学生们一致认为他的碳板跑鞋性价比低。此外，学生们还向记者介绍了真假碳板跑鞋的分辨方法，最直接的是看鞋底有没有碳板，很多款碳板跑鞋的碳板在鞋底部可以直接看到。初二学生夏家恒说，碳板没有外露的情况下，可以将鞋子对折，感受鞋子中间是否有硬块。学生们还会通过敲击鞋底碳板，通过声音辨别碳板的真假。

问及碳板跑鞋的穿着场合及时长，夏家恒说：只在体育课的时候穿，跑步

的时候，我能明显感觉到跑得更轻松，速度也更快。但在体育课后，他会马上换回日常休闲鞋，全天穿碳板跑鞋会让他感到脚不舒服，稍有不慎还会崴脚。在场大部分学生都表示曾和夏家恒有过相同经历。有学生还在短视频中了解到，穿碳板跑鞋让人无意中踮脚尖走路，长期穿着易得足底筋膜炎。也有学生反驳，他有时一整周都穿碳板跑鞋，并无不适感。该校体育老师魏海云认为，这类鞋对肌肉力量要求较高，更适用于专业人士，而中小學生正处于生长发育关键期，难以控制肌肉作用力，非常容易被“反伤”，因此不建议学生穿碳板跑鞋。

长期穿着弊大于利

碳板跑鞋真的是“竞速神器”吗？跑步爱好者夏伟清告诉记者：跑步时穿碳板跑鞋确实感觉轻松、省力，配速还有小幅度提升。

我市关节足踝科专家李继川提醒，在关注碳板跑鞋带来运动成绩提升的同时，也要注意这类“新装备”的驾驭门槛。碳板跑鞋的碳纤维板提供刚性、推进力和能量回弹，厚底高回弹泡棉能够提供减震和储能，这些特点固然对运动起到辅助作用，但并不意味着碳板跑鞋可以“日常穿、任何运动都能穿”，也不是所有年龄段都适合穿，盲目跟风甚至可能埋下身体损伤隐患。

李继川表示，碳板跑鞋中底的碳板

对青少年的足弓形态、肌肉发育等存在潜在威胁。碳板跑鞋底部泡棉过高，会影响孩子足踝关节发育，长期日常穿着易形成扁平足。他还指出，青少年在非平整路面穿这种鞋时，踝关节扭伤概率显著增加，突然发力还可能导致跟腱断裂。此外，由于碳板跑鞋的特殊设计，穿上后人体重心会不自觉前移，像穿着高跟鞋一样踮起脚尖走路。李继川说：我们正常的走路姿势应该和船行波动一样，由脚后跟落地再递进至前脚掌着地。长期穿着碳板跑鞋不仅会影响正确步态养成，其无形中带来的重心前移还可能造成青少年骨盆前倾，对腰部整体发育有不良影响。



永报姐妹花

Yong Bao Jie Mei Hua

全国巾帼文明岗

监督电话 87126426



微信关注“永报姐妹花”
获取相关资讯报道

融媒记者 王均铮 桂荣珍