

运动鞋品类繁多，如何挑选

新闻速读

本地新闻

随着大众运动热情高涨，运动鞋品类愈发丰富，篮球鞋、跑鞋、网球鞋、羽毛球鞋等款式层出不穷，不少人在选购时常常感到困惑。不同品类的运动鞋有哪些区别？日常该如何正确保养？记者就此采访了中国皮革和制鞋工业研究院（晋江）有限公司副院长石传晋。

挑选运动鞋要结合使用场景

不同运动场景对运动鞋的功能要求差异显著，鞋底纹路、结构设计以及鞋面材质、版型均经过针对性适配优化，选对鞋款既能提升运动体验，又能有效减少运动损伤。

各类专业运动鞋都有鲜明的设计特点。篮球运动频繁跑跳、急停变向，因此篮球鞋对全方位防滑、减震性能要求较高，鞋底纹路凹槽更深；鞋面多采用不易变形的高强度复合材料或革类材料，用以稳固足部、保护脚踝。同时，不同场上位置适合的

鞋款也有所区别：中锋球员体重往往更大、对抗强度高，适合可以稳固脚踝的高帮款式；后卫球员频繁急停、加速，适合防滑性能优异、灵活性更强的低帮款式。

跑鞋同样具备基础减震功能，同时更强调轻便与透气散热，鞋面整体更为轻薄，鞋底以纵向纹路实现前后方向防滑。同样是跑鞋，根据运动时长、步频、配速不同，设计也有所差异：专业竞技跑鞋会加入碳板结构、采用前掌上翘的造型，以此增强能量反馈；日常慢跑鞋

主打减震和穿着舒适度，鞋底厚度略厚；健步走鞋鞋底偏薄、整体平整，适配日常慢走的步态。

网球鞋、乒乓球鞋、羽毛球鞋虽根据各自运动特点做了细节优化，但也存在共性：这类运动存在大量侧向移动，因此鞋面两侧都做了加固处理，鞋底以横向纹路为主，保障侧向防滑性能，防止受伤。排球鞋整体版型更轻巧，鞋底防滑效果出色，鞋帮高度适中，兼顾落地减震和快速移动反应的需求。

1. 近日，2026年烟台市内四区普通高中录取分数公布：烟台一中东山校区640.53分、幸福校区561.95分，烟台二中新校区623.43分、芝罘校区609.48分，烟台三中589.05分，烟台四中516.6分，莱山一中510.15分，牟平一中610.23分，牟平育英艺术中学559.88分，烟台十四中458.23分，栖霞一中（四区计划）499.95分，青华中学（公办计划）622.4分，烟台市双语实验高中（公办计划）548.45分。

2. 落实“十五五”规划生育保障要求，近日，烟台纳入全国278个统筹地区，参保女职工政策范围内住院分娩费用实现个人“无自付”。

3. 近日，烟台北马路、大马路确定为机动车严管路段。

4. 近日，烟台市公安局机场公安局发布关于龙烟铁路市域化改造工程道路封闭的通知，对机场内迎宾九路路段进行交通管制，社会车辆禁止进入。

国内新闻

1. 近日，教育部发布新增补的27个职业教育本专科专业，其中，高职专科专业9个、职业本科专业18个，涉及14个专业大类，20个专业类。新增专业将于2027年开始招生。

2. 国务院日前印发《国民健康“十五五”规划》，提出到2030年，人均预期寿命达到80岁，主要健康指标进入高收入国家行列。

3. 近日，《人工智能拟人化互动服务管理暂行办法》正式施行，要求服务提供者不得将替代社会交往、控制用户心理、诱导沉迷依赖等作为服务目标，不得向未成年人提供虚拟亲密关系服务。

运动鞋是否可以跨场景混穿？网球鞋、羽毛球鞋、乒乓球鞋的设计特点较为相近，普通人休闲娱乐时进行这类球类运动，可临时混穿；篮球鞋整体偏重，长期穿着走路或进行轻量运动，会持续增加足部负担，容易引发足部疲劳。

需要注意的是，带碳板的专业竞速跑

不同功能的运动鞋切勿混穿

鞋鞋底偏硬、鞋头上翘、重心前倾，长期用于普通慢跑或日常走路，容易干扰正常步态，造成脚踝、小腿不适。只有运动者的步频、速度达到一定程度时，碳板才能发挥作用，日常健身不必盲目追求顶配竞速跑鞋。

儿童运动鞋的设计更为特殊。由于儿童尚处于生长发育阶段，大家可选

择鞋底前段1/3可弯折、后半段偏硬的鞋，让儿童的足部肌肉得到充分锻炼；同时，选择鞋头带有加固防护的款式，避免磕碰受伤。

总而言之，大家挑选运动鞋要结合自身使用场景，兼顾防滑、减震、速度、透气等不同运动需求。

学会正确保养运动鞋

要长时间整体浸泡清洗，避免胶水失效开胶、鞋面发黄变质、材质老化破损；网面和织物鞋面不要用硬毛刷大力刷洗，防止破坏面料结构，造成起毛、破损。

鞋内养护以通风干燥为主。运动结束后，大家不要立刻把鞋子收进密闭鞋柜，避免汗液残留、潮湿闷捂，滋生细菌、

产生异味。

如需深度清洁，大家可将鞋垫拆下单独清洗并置于阴凉处晾干，切勿直接暴晒或用烘干机高温烘干，防止材质变形、褪色、加速老化。日常轮换穿着运动鞋，能让鞋子有充足时间恢复形态、散发潮气，进一步延长使用寿命。

据《人民日报》

正确保养运动鞋，能延长其使用寿命。鞋面出现污渍时，大家应优先用湿巾或沾有稀释酒精的软布轻柔擦拭，不

暑假，请为孩子的成长“留白”

家长咨询：

暑假，不少家长陷入“弯道超车”的焦虑，把孩子的假期日程排得满满当当，生怕稍有松懈，孩子就落后于人。可这种做法，往往会透支孩子长期的学习热情。暑假究竟该如何合理规划？

解答：

家长不妨跳出把暑假变成“第三学期”的固有思维，为孩子的成长“留白”，让孩子在真实生活里增长见识、在自主探索中积蓄力量，让假期生活平安、健康、快乐且有意义。

“留白”是顺应成长规律

暑假最核心的价值，就是休整与调节。经过一学期的持续学习，孩子的身心都需要放松。保证充足睡眠、维持规律作息、坚持适度运动，本应是暑假的必修课。

当下暑假常常走向两种极端：有的孩子沉溺虚拟世界无法自拔，“生物钟”被彻底打乱；有的家长则深陷“暑假焦虑”，生怕孩子“掉队”，把假期日程安排得密不透风，让暑假异化为“第三学期”。

真正的“赢在暑假”，不在于多刷几套题，而在于让孩子在张弛有度的节奏里找回对生活和学习的热爱，积蓄重新出发的力量。

“留白”是跳出课堂围墙

生活本身就是最好的教育，自然与

社会是一本珍贵的教科书。

家长可以多带孩子走出家门，去博物馆感悟历史底蕴，去科技馆感受科学魅力，参与社区志愿服务体会责任与担当；也可以引导孩子学习烹饪一道菜肴、自主规划一次出行路线。

这些亲身经历是课本无法给予的成长养分，能帮助孩子建立和真实世界的联结。

“留白”是凝聚家校社合力

“留白”不等于放任自流的“空白”。家校社要紧密携手、协同发力，共同守护孩子自在成长，让假期更有意义。

学校要做好假期规划的“设计师”，多布置活动性、实践性、探究性作业。家长要从“监督者”转变为“陪伴者”。高质量的陪伴，是放下手机，耐

心倾听孩

子讲述假期的趣事。

暑假的真谛，就是给孩子一段可以自在呼吸、自主支配的时光。愿每个孩子都能在这段“留白”里，好好休息、读几本好书，完成一次有趣的探索，留下温暖美好的回忆。

据《人民教育》

“育见·成长”驿站

“育”见更好的教育方法，赋能更有质量的成长。本栏目围绕家庭教育、亲子关系、心理发展、习惯养成等方面答疑解惑，提供科学指导。联系邮箱：yjcz0535@163.com。

