

专家解读碳板跑鞋利弊： 当心网红鞋变“伤足利器”



“长期穿碳板鞋的受害者出现了”——日前，这一话题冲上热搜，引发广泛关注。外形炫酷、科技感十足的碳板跑鞋，正成为不少中小学生的“新宠”。从体育考场到日常穿搭，这款原本为专业马拉松竞速设计的装备，正在青少年群体中掀起一股“碳板热”。

一边是商家铺天盖地炒作“成绩暴涨”“体测神器”，一边是家长跟风购买、孩子天天穿着。然而，多地医院骨科、运动医学门诊已接诊多名因长期穿碳板鞋而导致足弓塌陷、足底筋膜炎、下肢运动损伤的青少年患者。

网红鞋为何会变成“伤足利器”？听听专家怎么说。

专业跑鞋不适合日常通勤

碳板跑鞋是一种在鞋底嵌入碳纤维板的专业跑鞋。掀开鞋底气垫，中间有块黑色的高强度碳纤维板就是碳板，具备重量轻、硬度高、回弹性强的特点。

这块碳板有什么用？北京大学人民医院创伤骨科主任医师、足踝外科中心主任徐海林介绍，跑步时脚掌弯

折挤压碳板发生形变，板材瞬间回弹释放助推力，减少小腿和足部肌肉的做功损耗。换句话说，相当于在鞋底装了一根隐形的“助力弹簧”，从而实现竞速提速。

“碳板鞋属于专业竞速专项装备，设计之初只服务于骨骼、下肢肌肉完全发育成熟的成年专业跑者，适

用场景也仅限于马拉松、田径长短跑赛事以及高强度短时专项竞速训练。”徐海林说，碳板跑鞋的设计逻辑只考虑短时间高速奔跑，并不适合长时间走路、日常通勤、基础体能训练的需求。

当“竞速工具”被当成了“全天候潮鞋”，风险就由此产生。

青少年长期穿，会让足部“很受伤”

在临床接诊中，门诊遇到不少备战体考的初高中学生。上下学、日常训练全程穿着碳板跑鞋，大多反馈足跟、小腿反复疼痛，一些孩子检查发现足弓高度下降，出现难以逆转的足部肌力退化。

“碳板跑鞋不适合青少年日常长期穿着。”徐海林说，青少年足骨骨骼、足弓肌群、脚踝稳定肌肉尚在发育期，如

果把碳板跑鞋当作日常鞋履长时间穿，肌肉得不到充分锻炼，硬板限制足部正常活动，破坏足部发育环境。

徐海林介绍，碳板跑鞋前掌向上翘起的结构，会持续牵拉足底筋膜，使之长期保持紧张状态，久而久之容易诱发足底筋膜炎，带来足跟刺痛。同时，过硬的碳板使足部肌肉长期无需自主发力，肌肉缺少必要锻炼，出现废用性萎

正确使用，回归科学选鞋

一些学生和家长将碳板跑鞋视作体考“提分神器”。徐海林表示，碳板跑鞋能在短时竞速场景提供有限的增益，真正决定体育考试成绩的，还是青少年自身的耐力、核心力量与规范跑姿。倘若把提分希望完全寄托在一双鞋上，孩子还可能因为不适应碳板的刚性，容易加大运动受伤的概率。

专家表示，家长为孩子挑选合适的运动鞋，核心标准应该是适配青少年足部发育。

——鞋底要具备适度柔韧性，前掌部位能够轻松弯折，不要选购整体完全僵硬的鞋子，保证足部跑跳、行走时可以正常屈伸。

——鞋后跟要稳固有支撑，能够稳稳环抱脚踝，防止走路、运动时脚踝外

翻内扣，稳定足弓。

——鞋身版型要宽松，鞋头留有充足空间，避免脚趾受挤压诱发拇趾外翻。

——坚持分场景选配球鞋，日常上学和普通体育课优先选择稳定性较好的综合训练鞋，仅在体考、专项竞速时使用碳板跑鞋。

此外，一旦鞋底缓冲层磨损，鞋子就要及时换新，避免减震失效加重下肢关节压力。

专家认为，碳板跑鞋本身并非“问题装备”，关键在于不能不分场景、日复一日穿着。他们建议，要告别盲目追捧“竞速神器”，立足孩子足部发育需求，选一双合脚护足的运动鞋，让每一步奔跑都安全踏实。

据新华社



在北京市宣武师范学校附属第一小学，学生在体育课上跑步热身。

中国使馆：一名中国公民 从尼泊尔受灾水电站获救

中国驻尼泊尔大使馆5日证实，尼泊尔救援人员5日从遭受泥石流灾害的一个水电站中救出一名中国公民。

尼泊尔警方5日在社交媒体发文说，截至当地时间5日5时，该国泥石流受灾地区已发现1344具遇难者遗体，另有4898人失联。

据新华社

特朗普证实威特科夫和 库什纳将访问俄乌

美国总统特朗普4日证实，他的特使威特科夫和女婿库什纳将访问俄罗斯和乌克兰，两人将带去一个“结束战争”的方案。

特朗普在白宫回答记者提问时说，乌克兰危机“必须得到解决”。派遣威特科夫和库什纳前往莫斯科和基辅，“看看能否促成什么”，“很有可能我们会谈成”。

当天早些时候，多家媒体报道称威特科夫和库什纳将于本周末访问俄乌。乌克兰总统泽连斯基随后在社交媒体发文证实，两人将在访问俄首都莫斯科后，于6日前来乌首都基辅。他还说，在此期间，乌克兰不会发动空袭，俄方也必须采取同样行动。

美国中央情报局局长拉特克利夫8月25日突访俄罗斯。特朗普26日在接受一家电台节目采访时暗示拉特克利夫的访问同俄乌战事有关，称“我们正在努力促成战事结束，双方也都希望看到战事结束”。

据新华社

以色列空袭黎巴嫩南部 造成至少5人死亡

据黎巴嫩国家通讯社4日报道，以色列当天空袭黎巴嫩南部多地，造成至少5人死亡、23人受伤。

黎通社当天援引黎卫生部发表的声明报道，以色列当天对黎南部多个城镇发动一系列空袭，造成至少3人死亡、23人受伤。此外，据黎通社报道，当天下午，两人在黎南部城市奈拜提耶骑摩托车时被以色列无人机击中身亡。

此外，以军当天还在黎南部曼苏里等地实施爆破，并对黎南部巴尼哈扬实施炮击。

另据黎巴嫩真主党当天发表的声明，真主党否认以军已控制奈拜提耶东部郊区战略要地阿里塔希尔高地，称当地没有以军驻扎，真主党武装人员仍部署并控制该地区，随时准备应对以军任何推进。

此前一天，以军发表声明说，已控制阿里塔希尔高地之下的两条黎真主党地下隧道，并正在“摧毁”该地道网络。

阿里塔希尔高地距以色列边境约15公里，可俯瞰黎南部主要城市奈拜提耶及附近村镇，并扼守黎巴嫩南部的重要交通通道。由于其地理位置以及被指存在真主党地下设施，该地区已成为当前黎以冲突中的重要焦点。

黎以美三方6月26日在美国华盛顿完成谈判后，宣布达成框架协议。根据协议设想，以军将从黎南部部分地区撤出，由黎军队接管当地安全事务。但自协议达成以来，以军仍多次对黎境内目标发动军事打击。

据新华社