编辑：禤陈陈 排版：韩剑明 校对：董颖佩
2025年6月28日 星期六

酷炫碳板跑鞋校园走俏

医生提醒：不适合青少年在日常生活中穿着，长期穿有可能损害足部健康

○○全媒体记者 吴倩雯 覃林薇

颜色绚丽、穿着轻便，谈到碳板跑鞋，很多跑步爱好者并不陌生。近段时间，这类外观亮眼、科技感十足的跑鞋在中小学校园里也流行开来，颇受学生喜爱。碳板跑鞋为什么会受到青少年学生的青睐？长期穿着会有隐患吗？连日来，记者对此进行了走访。

碳板跑鞋“颜值”吸睛。

一名男生（中）穿着碳板跑鞋从学校走出来。

碳板跑鞋售价不等 较多青少年购买

6月25日，记者走访城中区文昌路多家运动品牌线下门店时发现，碳板跑鞋占据了各品牌的核心展柜。这些跑鞋以高饱和度的绿色、橘色、蓝色为主，外观亮眼吸睛，价格区间跨度较大，从几十元到几百元不等。暑假到了，店内迎来不少选购试穿的顾客，其中以青少年消费者居多，且男性学生占比明显。

在某运动品牌专柜，导购员拿起一款售价239元的橘色碳板跑鞋向记者推荐道：“这款鞋特别受顾客欢迎，很多学生都指名要买。”记者试穿后发现，鞋底的碳纤维板带来的支撑感十分明显，鞋底前掌因碳板设计呈现明显的上翘弧度，弯折时需用较大力度，行走过程中也必须刻意加大步伐才能适应。仅仅试穿几分钟，脚底便感到明显的不适。

记者随后在各大电商平台搜索发现，标注“学生款”“跑步提速”等标签的碳板跑鞋销量可观，商家在商品宣传中普遍强调这类跑鞋能够“提速提分”“流畅省力”。

一名穿着碳板跑鞋的学生在跑步。

家长看法不一 部分家长反对孩子长期穿着

6月26日放学时间，记者在多所中小学校观察发现，不少学生穿着色彩斑斓的碳板跑鞋进出校园。初一学生谢添天告诉记者：“身边很多同学都穿碳板跑鞋，我自己也喜欢运动，所以就跟风买了一双。”

对于孩子穿碳板跑鞋，家长们的态度各有不同。申女士的孩子今年上三年级，她说：“最开始给孩子买了碳板跑鞋，可后来发现他穿久了走路姿势出现了问题，就不让他继续穿了。”

长期进行马拉松锻炼的跑步爱好者刘杰对碳板跑鞋并不陌生，他表示碳板跑鞋适合于长距离跑步，在日常通勤中并不实用。因此当孩子提出想买碳板跑鞋时，他从专业角度说服了孩子放弃购买，“这类跑鞋一定程度上可以提升跑步速度，但用在其他运动抑或日常生活中可能对身体有害，普通的跑步鞋就可以满足孩子日常使用了。”

不过，也有部分家长出于提升体育考试成绩的考虑，选择支持孩子购买，希望借助碳板跑鞋，孩子能在考试中取得更好的成绩。

某品牌店内正在售卖的碳板跑鞋。

医生提醒：日常穿着碳板跑鞋易损害足部健康

“碳板跑鞋适合于马拉松这类的长距离跑步运动，是功能型专业跑鞋，因为鞋底嵌入了硬度较高的碳纤维板，所以能在跑步时为脚掌提供稳定支撑，分散压力。”市人民医院运动医学科副主任医师于波说，碳板跑鞋的设计和功能不适合青少年在日常生活中穿着，长期穿还可能损害足部健康，影响骨骼发育。

于波表示，青少年的骨骼发育还不成熟，长期穿碳板跑鞋会导致足底和跟腱受力不平衡，甚至引发足底筋膜炎、跟腱炎、扁平足等情况。另一方面，碳板鞋回弹性比较高、鞋头翘起的弧度较大，青少年在穿着行走时很容易摔跤、崴脚，甚至出现长期疼痛，走路姿势也会发生变化。

那么，青少年应该如何正确选择鞋子呢？于波提出建议：“孩子们在日常生活中可以穿减震适中、稳定性好的普通运动鞋，家长和孩子在选鞋时也要了解鞋子的专业功能和应用场景，科学穿鞋，不要因为流行时尚的特点，就跟风购买。”

碳板跑鞋。