

# 网红碳板跑鞋,为啥不能日常穿?

新华社北京9月5日电(记者鲍赫、余佩璇)“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。



碳板鞋对足部可能造成的危害示意图。新华社发(图片由AI生成)

## 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跑专项竞速训练。”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,出现废用性萎缩,还会提升足弓塌陷、后天扁平足的发生概率。

“足部受力模式失衡,脚踝稳定性下降,孩子会频繁崴脚。”专家介绍,对于骨骼尚未闭合的青少年来说,不合适的鞋子还会潜移默化改变孩子的走姿、跑姿,膝关节、骨盆乃至脊柱被迫代偿,诱发一连串下肢乃至躯干的不适问题,严重情况下可能造成骨骼损伤。

## 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。

# 2026年中国农民丰收节金秋消费季启动,看点几何

新华社记者韩佳诺、张梦洁

“丰收地图”可一键查询各地特色优质农产品;AI智能推荐等数字化服务为消费者提供更加便捷的消费体验;景颇族目瑙纵歌等多项非遗技艺展现中华农耕文化的深厚底蕴与时代活力……

9月4日至6日,2026年中国农民丰收节金秋消费季启动活动在上海举行。今年金秋消费季以“丰收开新局 实干促振兴”为主题,将从9月持续至11月底。系列活动有何看点?记者进行了探访。

**看点一:数字赋能,让各地农产品“触网即达”**

走进启动活动现场的AI促消费专区,消费者与智能助手对话,说出口味偏好、预算或送礼需求,即可获得个性化农产品好物推荐。

数字技术正成为今年金秋消费季的关键助力。由农业农村部大数据发展中心牵头建设的“丰收地图”1.0版在启动活动上正式发布。

记者了解到,这一系统全面归集2018年以来全国各地丰收节活动数

据与特色农业资源,设置丰收村、丰收游、丰收集、丰收好物四大功能板块,打造数字化的丰收节信息服务窗口,公众可通过移动端一键查询全国丰收节庆活动、乡村旅游路线与特色优质农产品。

启动活动上,6家电商平台发布了消费补贴、流量扶持、入驻支持等17项电商促消费措施,9家金融机构推出消费优惠、信贷增信、便民助农等28项金融惠农措施。

活动现场还组织了丰收市集,举办了“中国农民丰收节网络创作推广、直播之夜”等活动,以更优供给、更新场景、更实措施,营造庆丰收促消费的浓厚氛围。

**看点二:业态焕新,让乡村游“触手可及”**

金秋消费季不仅是农产品的展销平台,更是城乡融合打造消费新场景的孵化器。

今年金秋消费季启动活动上,上海发布了“魔都乡趣 乡当有趣”53条沪郊精品乡村主题旅游线路和42项

品牌特色活动,串联起全市田园风光、村落民俗与休闲农业资源。

记者了解到,金秋消费季期间,上海市区两级政府还将陆续推出乡村消费新场景品牌活动,串联起田园采摘、乡村艺术、非遗手作、露营骑行、亲子研学、丰收节庆等多元业态,构建“线路导流、场景承接、活动引爆”的乡村消费体系,做到“周周有活动、月月有亮点”。

游客既可在浦东川沙体验“新农人·新乡村·新未来”的丰收节主题活动,也可参与周浦北庄“药”丰收草本奇境采收季活动,还可到崇明东滩观鸟、横沙岛骑行,在金秋田野中尽享生态之美。

据悉,今年金秋消费季期间还将开展数商兴农庆丰收、全国36个大中城市“菜篮子”产品消费促进、乡村“小而美”文旅业态提升行动交流对接等重点活动,持续释放城乡消费潜力,助力农民丰收增收。

**看点三:文化铸魂,让消费季“有滋有味”**

今年金秋消费季更强调将农耕文化传承融入消费场景,让消费者在品味美食的同时感受中华优秀传统文化的独特魅力。

在启动活动现场,云南德宏景颇族目瑙纵歌、内蒙古长调、奉贤滚灯、三林舞狮等非遗节目登台亮相。金山农民画“丰收图”正式赠予中国农业博物馆永久收藏,将民间艺术温度与丰收美好寓意融为一体。

非遗展演不仅拉满了节庆氛围,更让消费者在品味美食、购买特产的同时,深刻感受到农耕文化的深厚底蕴,实现从“买产品”到“赏文化”。

2026年中国农民丰收节金秋消费季由农业农村部、商务部、文化和旅游部等共同发起。据农业农村部介绍,金秋消费季是中国农民丰收节的品牌活动,通过搭建产销对接平台、培育消费新场景、促进线上线下联动等方式,畅通城乡消费链路,助力农民丰收增收,已累计带动农产品销售额超1600亿元。

新华社上海9月5日电