

# 日常可穿？体考必备？

## ——“碳板跑鞋校园热”现象调查

新华社记者 郑明鸿 白丽萍

一段时间以来，外观炫酷、科技感十足的碳板跑鞋，正受到越来越多中小学生青睐，一些中小学生甚至将其作为日常鞋来穿。然而，多名医学专家表示，碳板跑鞋会改变或者限制青少年足部的生长发育，中小学生足部骨骼尚未完全定型，长期穿碳板跑鞋可能会导致足弓塌陷、足底筋膜炎、肌肉萎缩及跟腱炎等不良后果。

### 碳板跑鞋成了日常鞋

碳板跑鞋是一种在鞋底嵌入碳纤维板的专业跑鞋，其设计初衷是利用碳板的刚性提供推力，产生类似“弹簧”的推进效果，帮助精英运动员减少能量损耗，进而提高比赛表现，其使用场景被严格限定在平坦干燥路面的高强度直线奔跑。

但记者调查发现，碳板跑鞋广受中小学生欢迎。兰州一名小学高年级男生说，班上每天都会有几名男生穿碳板跑鞋，他们觉得碳板跑鞋“很酷”“很帅”，尤其喜欢一些知名品牌的碳板跑鞋。另一名小学六年级男生则说，碳板跑鞋穿着很轻便、弹力足，不管去哪，他都喜欢穿。

有的中小学生告诉记者，碳板跑鞋几乎是男生的必备品，“班里大多数男生平时也会穿碳板跑鞋，这也是男生之间的攀比对象和聊天谈资”。

“碳板跑鞋颜色靓丽，很受学生喜欢，有的学生甚至天天穿。”贵州某初中一名班主任说。

采访期间，一些长期穿碳板跑鞋的小学生直言，他们知道长期穿碳板跑鞋的危害，会得筋膜炎、对足部发育不好，但因为觉得穿碳板跑鞋很酷，所以每天都会穿，平时还喜欢讨论哪款鞋好看、哪个品牌又出了新品。

在一些相关短视频的评论区，不少家长也反映，小孩喜欢穿碳板跑鞋。“我儿子读五年级，这段时间非要我给他买碳板鞋，说他们班孩子穿着好帅。”“我儿子一直说要买碳板跑鞋，说他同学都这样穿，不买不行。”“因为我不买碳板跑鞋，孩子还不高兴了好久，说同学都在穿。”……

### 碳板跑鞋成了“万能鞋”

记者调查发现，本是专业运动装备的碳板跑鞋，随着运动科技概念的普及以及商家的强力营销，逐渐成了中小学生群体的“宠儿”。一些商家将“金榜题名”“中考必备”等广告贴在店内的碳板跑鞋陈列区。电商平台上则充斥着“中考专用鞋”“体考专用”，甚至“老师推荐”“校长推荐”等宣传语。

一些销售人员或客服在推介碳板跑鞋时说，中小学生都可以穿碳板跑鞋。他们还重点介绍，穿碳板跑鞋跑步时，不仅可以跑得更轻松，还可以跑得更快。

“这款鞋子是碳板跑鞋，八九岁的小孩可以穿，日常穿也没问题。”某电商平台一家跑鞋店的客服说，



运动损伤隐患 新华社发 勾建山 作

“穿上这款鞋子，世界第一帅。”

在该店铺可查看到的23条评论中，有13名买家所购碳板跑鞋的尺码为33码至35码。“孩子穿上说轻飘飘的，回弹力十足，版型也很好看。儿子是学校田径队的，老师也推荐其他同学买了。”一名购买了一双35码的碳板跑鞋的买家评论说。

一些家长和学生将碳板跑鞋看作“万能鞋”。“为了让孩子在中考体育测试中考得更好，我跟很多家长一样，也给孩子买了碳板跑鞋。考试的时候，无论考什么项目，孩子都穿着碳板跑鞋。”兰州一名学生家长说。

成都某中学体育老师说，碳板跑鞋可以一定程度上提升学生的跑步速度，但现在很多学生为了迎合体育考试或提高中考成绩，就连参加排球和引体向上等项目考试时，都穿着碳板跑鞋，属于使用场景的严重错配。

一些中小学生认为，因为外观炫酷、科技感十足，穿碳板跑鞋已成为他们展示个性的主要方式之一。此外，他们还告诉记者，碳板鞋也有鄙视链，普通运动鞋被视为“贫民装备”，拥有一双高端碳板鞋则会成为大家艳羡的对象。

### 不当穿着弊大于利

贵州医科大学附属医院骨科副主任医师许顺恩表示，中小学生的日常活动与碳板跑鞋的专业化设计存在冲突，长期穿有运动损伤的隐患。一方面，中小学生骨骼还未发育成熟，长期穿碳板鞋会出现足底筋膜炎，导致足弓塌陷，成为扁平足。同时，还会使跟腱长期处于高负荷状态，发生跟腱炎。

另一方面，碳板跑鞋的高回弹性可以提高推进力，但也会弱化踝关节和足部本身肌肉的力量，进而降低踝关节的稳定性，更容易出现扭伤等情况。“有一个小孩平时只穿碳板跑鞋，去年扭伤了膝关节，今年仍然觉得膝关节痛，并且有步态改变。”陆军军医大学西南医院运动医学中心主治医师穆米多说。

兰州一名学生家长说：“孩子要购买，我没多想，就给他买了一双，销售人员也没有跟我说碳板跑鞋的

专业性和危害性。孩子经常穿它上下学，有一天突然跟我说，脚底疼到不能走路，医生说这是长期穿碳板跑鞋引起的足弓受损。”

甘肃省妇幼保健院骨一科主任医师邓银栓等专家表示，碳板跑鞋是一款竞速鞋，其使用场景有严格限定，并不适合日常通勤穿。不光是中小学生，成年人长期穿碳板跑鞋通勤，同样也会出现足底疼痛等问题。

医学专家还表示，平时长期穿碳板鞋会打破身体的平衡，导致走路的姿势异常，脚后跟很难正常着地，只能靠前脚掌垫着走，身体为了维持平衡，骨盆会不自主地侧倾或前倾，脊柱和腰椎被迫过度前凸，长期可能会诱发腰突和腰肌劳损。

### 合理使用碳板跑鞋

在穆米多看来，当运动装备的技术属性超越使用者自身的能力时，技术就从赋能者变成了致伤者，“我们不愿看到这样的事情发生”。

短跑运动员袁琦琦曾专门拍摄视频，科普中小学生长期穿碳板跑鞋的危害，在她看来，青少年买普通的鞋就可以了。许顺恩也认为，中小学生在日常生活中，应选穿缓震适中、稳定性佳的普通运动鞋。

兰州大学体育教研部副教授丁督前说，针对“碳板跑鞋校园热”这一现象，教育部门、学校可以开展专项科普校园活动，邀请相关专家给家长、学生讲解长期穿碳板跑鞋的多种危害，让他们清楚知道碳板跑鞋的专业功能和适用场景。此外，市场监管部门也要主动作为，要求商家规范经营，对误导消费者等行为予以严惩。

“当孩子要求买碳板跑鞋时，家长要审慎对待，不能一味地满足，要给孩子讲清楚危害，引导孩子摒弃攀比等不良心态，合理穿鞋。”贵州某中学教师说。

在丁督前看来，中考体测更多是对日常锻炼成效的检验，将碳板跑鞋视为体考“捷径”，而忽视日常科学锻炼，属于典型的本末倒置。“平时不运动、不锻炼，穿再好的鞋，作用也不大，反而可能造成身体损伤。”他说。 据新华社

## “考后经济”升温 透出青年消费新趋势

新华社记者 潘德鑫 李晓婷 吉宁

结伴毕业旅行，配齐“电子三件套”作为奖励，考驾照增技能，运动健身塑形……2025年高考落下帷幕，毕业生掀起了一股“青春洋溢”的消费热潮，火热的“考后经济”透出年轻人的消费新趋势。

“减压”驱动，以旅游为代表的情绪消费迅速升温——

湖北恩施州高中毕业生小钟高考后第二天便背上行囊，坐上开往重庆的动车，来了一场“说走就走的旅行”。“想来重庆很久了，虽然离得很近，却一直因为课业忙没能实现。”小钟说，重庆各大景区对高中毕业生都有优惠，一周下来花费也不多。

高考过后，多地景区准备了丰厚的专属优惠大礼包，考生凭有效准考证即可享受免门票、交通优惠、特价体验等多重福利。

贵州省黔西南州文旅局副局长王侨介绍，全国各地的高考毕业生在当地所有A级景区都可以享受免门票优惠，6月9日至17日，仅万峰林景区就接待高考生数百人。

携程数据显示，6月9日至6月11日出发的旅游产品预订量环比增长88%，不少高中毕业生选择“考后即刻出发”。

多名受访毕业生表示，对他们而言，这场旅行已超越了简单的休闲、放松，不只是对压力的告别，也是极具象征意义的“成长仪式”。亲手订下的第一张远程车票或机票，是他们迈入人生新阶段的“青春宣言”。

“犒赏”驱动，以电子产品为代表的“奖励式消费”迎来高峰——

高考后，手机、电脑、平板等成为不少家长对孩子的“考试奖励”。同时，为迎接新的学习和生活阶段，不少家长为孩子购置“大学装备”，推动电子产品迎来销售高峰。

记者在多地的商场看到，不少门店都在开展促销活动。京东MALL重庆店店长孙剑告诉记者，618大促叠加高考后窗口期，除手机、电脑、平板“传统三件套”热销外，科大讯飞的学习机和记事本、智能穿戴设备等产品销量环比也实现40%至50%的大幅增长。

“高中毕业生有年轻人特有的求新求变的消费偏好，当他们逐渐成为独立消费决策者和市场重要参与者，其偏好也在引导消费市场朝着个性化、体验化发展，推动消费升级和产品迭代。”安邦智库研究中心助理研究员夏日说。

“规划”驱动，为“做更好的自己”的“发展型消费”成新热点——

贵州省黄平民族中学毕业生张青翕最近在忙着练车。“高考结束后，在家休息了两三天就来学车了，趁这个暑假把驾照拿到手。拿到驾照后，我准备和朋友结伴出游，去看看以前只在书上见识的美景。”张青翕说，在她学车的驾校，每天有近百名高考完的学生来练车。与驾校同样火爆的还有健身房、拳击、普拉提、体能训练等特色课程备受欢迎。

此外，不少高毕业生还选择在较长的暑期进行近视矫正、牙齿矫正等，不少医美商家也推出高毕业生专属优惠。美团数据显示，高考后首周，近视手术订单量环比增长108%，牙齿矫正和美白订单量环比均实现近30%的增长，高考后的“00后”是主力人群。

“‘考后经济’是一场青春的消费热潮，也是观察年轻人消费趋势的重要窗口。”重庆大学公共管理学院公共经济系主任龙少波说，“考后经济”不止是一次爆发性消费，政府和企业等要更好捕捉需求，强化优质供给，打造长效机制，将短期能量转化为长期引擎，进一步带动整体消费提质升级。 据新华社