

日常可穿？体考必备？

——“碳板跑鞋校园热”现象调查

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。

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，“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，长期穿着有运动损伤的隐患。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：“孩子要求买，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进校园活动，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

守护生育健康！我市职工医保生育保险政策解读

本报讯（记者 武霈）

医保政策是守护群众健康的坚实屏障，为提高医保政策知晓率，进一步方便参保群众，日前，市医保局聚焦群众关切，围绕我市职工医保生育保险政策进行解读。

生育保险待遇：2024年1月起，参保职工生育一孩、二孩、三孩及以上的，发生的医保政策范围内医疗费统筹基金全额支付。

计划生育医疗费待遇：

(1)机关事业单位职工，4个月以下流产500元，4个月以上引产1800元，绝育及复通术800元。(2)企业职工4个月以下流产500元，4个月以上引产800元，绝育及复通术800元。

企业参保女职工生育津贴：顺产98天，难产、剖宫产113天，多胎生育的每多一胎增加15天；流产津贴：怀孕2个月以内15天，2~3个月20天，3~4个月30天，4个月以上引

产42天。生育津贴=职工所在单位上年度职工月平均工资÷30×津贴天数。

生育并发症：参保女职工因怀孕、生育引发的疾病按照生育并发症报销。生育并发症支付标准：起付线以上、30000元以内的按85%报销；30001~50000元的按90%，一个医疗年度内最高支付限额为5万元。

产前检查费：参保职工产前检查项目定额补助500元。

灵活就业人员待遇：灵活就业和失业参保人员享受生育医疗费报销，不享受生育津贴。

男职工生育医疗费用支付标准：男职工参加职工生育保险、且配偶无工作的，男职工可享受职工生育医疗费和产前检查费用女职工标准的50%。若配偶享受居民医保生育医疗费用限额补助待遇，则男职工不再享受职工生育保险待遇。

联通网络升级公告

为了给广大客户提供更优质的网络服务，菏泽联通将于6月24日1:00至6:00进行网络升级，届时可能会影响联通客户宽带、联通电视、互联网专线和VPN专线的使用，给您带来的不便，敬请谅解！菏泽联通将一如既往地为客户提供优质的服务。

中国联合网络通信有限公司
菏泽市分公司

2025年6月23日