

# 跑步超快 体测能拿高分?

## 运动神器“碳板鞋”到底要不要给娃买?

“妈妈,我们班好多同学都穿碳板鞋,说穿了跑步超快,体测肯定能拿满分,我也想要一双!”宁波体育中考临近,最近不少家长都收到了孩子这样的请求。碳板鞋俨然成为校园里的“时尚单品”,甚至被家长和孩子当作提升跑步成绩的“神器”。

碳板鞋究竟是什么?适合孩子日常穿着吗?穿不对会有哪些健康隐患?带着这些家长关心的问题,记者采访了宁波市第六医院骨科与运动医学国家临床医学研究中心宁波分中心小儿骨科主任曹进,为大家答疑解惑。



中间凹陷部分露出的黑色物质就是碳板鞋底部的碳板。

### 1 专业竞速的“弹簧鞋”为何成为校园潮流?

碳板鞋并非普通的运动鞋,它的核心设计在于鞋底内置了碳纤维板。这种碳纤维板具备高刚性、高强度的特性,同时拥有一定弹性,简单来说就像在鞋底装了一根“弹簧”。当跑步时脚部弯折,碳板会随之蓄力,而脚部绷直的瞬间,碳板会释放弹力,一方面能减少腿部肌肉的做功,让跑步更省力,另一方面能有效增加步幅,这也是它能提升竞速成绩的关键原理。

最早碳板鞋出现在专业竞技赛场,是马拉松、专业短跑运动员的常用竞速装备,赛场上选手穿它刷新跑步成绩的新闻屡屡出圈,久而久之就被标上了“跑步提速神器”的标签,热度直接从专业体育圈蔓延到了普通大众视野。

### 2 碳板鞋并非不能穿 这些问题要警惕

曹进强调,碳板鞋的设计针对的是肌肉力量充足、跑步姿势规范的专业竞技运动员,而儿童的骨骼、肌肉尚未发育成熟,足部肌肉力量和关节控制能力远达不到要求,长期或不当穿着碳板鞋,会引发多重健康隐患。

首先,容易引发运动损伤。碳板的弹力释放需要肌肉对踝关节姿势进行精准控制,儿童肌肉力量不足,无法很好地驾驭这份弹力,容易导致足底筋膜炎、跟腱炎、小腿肌肉疼痛等问题,严重时还会牵连髌关节、膝关节,引发关节疼痛。尤其是高刚性、高弹性的专业碳板鞋,若孩子控制不当,还会大幅增加崴脚的风险。

其次,可能影响腿型发育。长期穿碳板鞋会让足部处于非正常受力姿势,久而

久之会改变走路和跑步的体态,若不及时纠正,可能诱发O型腿等腿型问题,还会影响脊柱、骨盆的正常发育。

如果因为体育测试等竞速需求确实需要穿碳板鞋,曹进也给出了正确穿着方法:一是选款要适配,优先选择刚性、弹性较低的碳板鞋,降低对肌肉力量的要求;

二是场景要限定,碳板鞋仅在短跑、体测等竞速场景短期穿,赛后需立即更换为普通运动鞋,绝对不能日常长时间穿;

三是提前适应,考前要提前练习穿着,让身体熟悉碳板的弹力,掌握姿势控制方法,避免突然穿着导致受伤;

四是肌肉力量不足的孩子,建议先通过锻炼提升小腿、足底肌肉力量,再考虑穿着。

### 给孩子选鞋核心看这几点 贴合生理发育才是关键

面对五花八门的运动鞋,家长该如何为孩子选择一双合适的鞋?曹进表示,给孩子选鞋的核心原则是合脚、健康、舒适,贴合孩子的足部生理发育特点,具体要把握这几个关键点:

#### ● 尺码合脚,长度比脚大1厘米

选鞋时首先要保证尺码合适,建议选择长度比孩子脚大1厘米的鞋子。孩子的足部骨骼正处于快速生长阶段,挤脚的鞋子会直接压迫足部骨骼,影响正常发育,而过大的鞋子无法对脚部形成有效束缚,孩子走路时会因姿势异常增加崴脚、摔倒的风险,还会影响走路姿势的养成。

#### ● 宽头硬跟,兼顾活动与支撑

宽头的鞋型能让孩子的脚趾拥有充足的活动空间,避免脚趾因挤压出现畸形,同时能让足底受力更均匀。硬跟则能保证鞋跟的支撑性,防止鞋跟塌陷,有效稳定孩子的踝关节,避免因支撑不足导致足部歪斜,减少髌、膝关节的连带损伤。

#### ● 前1/3可弯折,符合生理发力规律

孩子走路、跑步时,足部的弯折点主要在前掌1/3处,因此选鞋时要检查鞋子前1/3是否能自然弯折,后2/3则需保持稳定。符合这一特点的鞋子,能贴合孩子足部的生理发力规律,减少足底肌肉和关节的负担,让行走、运动更舒适,同时避免因弯折点异常导致的足底损伤。

#### ● 优先选择稳定支撑的普通跑鞋

对于孩子的日常上学、体育课、普通运动,曹进建议优先选择普通的稳定支撑型跑鞋,这是最安全、最护脚的选择。这类鞋子能让孩子的足底肌肉得到自然锻炼,同时适配孩子的日常活动强度,不会给肌肉和关节带来额外负担。

#### ● 每4个月检查一次鞋子磨损情况

家长要养成定期检查孩子运动鞋的习惯,建议每4个月检查一次鞋底磨损,重点看鞋底两侧的磨损是否均匀。如果出现单侧明显磨损,可能提示孩子存在走路或跑步姿势异常的问题,需要及时纠正,避免因长期姿势异常导致骨骼、肌肉的慢性损伤。若鞋子出现塌陷、变形等情况,要及时更换。

曹进提醒广大家长,孩子的足部发育是一个长期过程,运动鞋的选择直接影响骨骼、肌肉的正常生长。与其依赖“高科技装备”,更建议家长关注孩子的运动姿势和肌肉力量锻炼,选择一双贴合生理发育的鞋子,才是对孩子足部健康最好的保护。 记者 任诗婷 通讯员 赵蔚



图片由AI生成