

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學生青睐,一些中小學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,中小學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,碳板跑鞋广受中小學生欢迎。兰州一名小学高年级男生说,班上每天都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。

还有的中小學生告诉记者,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學生直言,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,逐渐成了中小學生群体的“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。电商平台上也充斥着“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,中小學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。

一些中小學生认为,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羡慕的对象。

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,中小學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,中小學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



运动损伤隐患

新华社发 勾建山 作

鞋,其使用场景有严格限定,并不适合日常通勤穿。不光是中小學生,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,长期可能会诱发腰疼和腰肌劳损。

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,科普中小學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,中小學生在日常生

活中,应选穿减震适中、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。

新华社贵阳6月21日电

我们从岭师毕业啦！

本报讯（记者卓朝兴 通讯员郭莉敏 赵宇清）6月19日,岭南师范学院2025届毕业典礼暨学位授予仪式在寸金校区举行。

岭师校长阳爱民在致辞中,希望毕业生们以奋斗为帆、以担当为桨,以奋斗之姿赴时代之约,做“肩上有责”的爱国担当者,做“脚下有泥”的理想主义者,做“眼中有光”的问题解决者,做“心中有爱”的生活创造者。他

深情寄语毕业生们常回家看看:“无论走得多远,母校永远是你们最温暖的港湾。”

典礼上,岭师宣读了2025届毕业生学士学位授予决议及优秀毕业生表彰决定并颁发证书,为2025届校友联络员代表颁发聘书和纪念品。教师代表为毕业生送上暖心祝福和师长的叮咛。毕业生代表在发言中深情感谢母校的栽培、师长的教诲和同学的陪伴。

►岭师2025届毕业典礼暨学位授予仪式现场。 通讯员赵宇清 摄



快乐测评赋能“双减”



本报讯（记者黄文朗）6月20日,广东省基础教育教研基地“教学评一致性”成果展暨霞山区小学第一学段非纸笔测评观摩活动在市十一小举办（如图,本报记者殷翔展 摄）。

活动由霞山区教师发展中心、广东省基础教育教研基地（霞山区）主办,以“快乐测评赋能‘双减’‘三个习惯’助力德雅”为主题,通过创新的测评形式,让期末测评成为一场欢乐的成长体验。

此次测评每学科设置一个摊位,学生通过完成对应学科任务收集“智慧星”,教师则通过观察、互动、即时评价记录学生表现。

据介绍,此次活动让期末测评不再是传统的纸笔考试,通过趣味化、游戏化的形式,考查学生学科核心素养,激发学习兴趣,培养了学生团队协作能力,推动学生们全面发展。

深耕校园经典诵读

本报讯（记者陈妍 通讯员李晓耘）6月19日,“广东省朗诵协会校园经典诵读艺术实践基地”揭牌仪式在湛江市第十四小学举行。

作为粤西地区首个获此授牌的学校,湛江市第十四小学近年来积极响应《广东省推动基础教育高质量发展行动方案》,将经典诵读融入校园文化建设,通过午读、社团、比赛等多元形式,让学生在诵读中感受传统文化魅力。

我市举行田径公开赛

本报讯（记者卓朝兴 实习生关安倩）6月21日,中国体育彩票·2025年湛江市田径公开赛在市体育中心举行。

本次赛事设置了甲组、乙组、丙组和公开组竞赛项目,为湛江田径健儿提供了展示、交流的优质平台,吸引了全市各级各类学校学生、体校运动员、体育俱乐部运动员、个人等约有270名选手踊跃参赛。

►运动健儿奋力奔跑。 李嘉斌 摄

体验金石传拓技艺

6月21日,湛江市文化馆举办“万物皆可拓”金石传拓技艺体验活动。传拓导师演示上纸、扫刷、上墨等核心步骤时,用“敷面膜般贴合”“抚摸小猫般用力”等表述,让复杂工艺变得通俗易懂。

生活化拓印环节,让孩子们感受到传拓技艺的魅力。除瓦当、汉砖等传统器物,钥匙、树叶甚至运动鞋底都成为拓印对象。 本报记者刘冀城 摄影报道



进一步提升师德师风

氛围。要开展“躺平式”教职工专项整治,进一步严明作风纪律建设要求,开展自查自纠,推动教育系统全体教职工工作作风转变。要全面开展教师关爱活动,提高教师的职业幸福感和教学质量不断提升。要持续做好教师减

负工作,建立规范社会事务进校园、减轻教师非教育教学负担的县级监测联系点,常态化监测了解教师非教育教学负担等情况,研究解决倾向性问题。要加强教师队伍管理,努力营造风清气正的教育环境。

新华社北京6月21日电