

外观炫酷、科技感十足的碳板跑鞋如今受到越来越多中小学生的青睐，一些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。

记者调查发现，碳板跑鞋广受中小學生欢迎。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。

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。

### 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。

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。”一名学生家长说。

而某中学体育老师说，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高考成绩，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。

### 不当穿着弊大于利

专家表示，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，长期穿碳板跑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。”陆军军医大学运动医学中心主治医师穆米多说。

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。”

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，平时长期穿碳板跑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。

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。

(新华)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 西瓜冷藏后再吃更甜



很多人发现冷藏后冰冰凉凉的西瓜吃起来更甜，这并不是错觉。西瓜的果糖含量较高，果糖含量丰富的水果都有一个共同点，就是冰镇后口感会更甜。这是因为果糖具有冷甜特性，在40℃以下的环境中，温度越低甜度就越高。

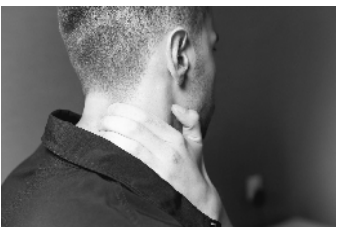
#### 吃饭时大量喝水影响消化



吃饭前先少喝点汤，同时细嚼慢咽，能起到润滑消化道、增加食物流动性、促进消化吸收的作用，有养胃的效果。但如果吃饭时大量喝水，不经过细细咀嚼就将食物混着液体一股脑吞下，可能会在短时间内增加消化道负担，容易伤胃。

### 红灯

#### 脖子下发黑的人查查内分泌



皮肤褶皱处发黑，甚至出现黑线，可能是黑棘皮症，多数情况下是内分泌出了问题。黑棘皮症表现为颈部、腋窝、腘窝等皮肤褶皱处出现黑色素沉着和皮肤增厚，黑棘皮症是典型的“胰岛素抵抗”的皮损表现，一旦发生胰岛素抵抗，说明内分泌已经开始紊乱。

#### 有种脸色灰暗与疲劳有关



早上还红润透亮的肌肤一到下午就变得暗沉无光，这并非简单的气色不佳，可能和疲劳与干燥有关。长时间工作、睡眠不足、高强度用脑、精神压力大等因素都会导致皮肤供氧不足，从而使面部显得灰暗。此外，干燥的环境也会让面部角质层变干燥、粗糙，显得面部黯淡无光。

从情绪疏导到科学运动，从血糖监测到个体化管理，现代医学已构建起一套完整的糖尿病身心同治体系。首都医科大学附属北京积水潭医院内分泌科医生从心理调适、运动处方等方面，带您了解糖尿病管理的科学方法。

## 科学控糖 提升生活幸福感

□本报记者 宗晓畅 通讯员 李迪

### 血糖管理与心理调适

确诊糖尿病后，许多患者会经历复杂的心理变化，从最初怀疑“是不是检查单出错了”到因疾病产生恐慌烦躁，极易陷入情绪低谷。医学研究已证实，糖尿病属于典型的身心疾病，抑郁、焦虑等负面情绪不仅会降低生活质量，还会通过神经内分泌机制反作用于血糖，形成“疾病加重情绪，情绪恶化病情”的恶性循环。在控糖过程中，如何兼顾血糖管理与心理调适？

**理性认知** 多数患者在无症状确诊时容易陷入“否认陷阱”，表现为拒绝控制饮食、逃避血糖监测，甚至放弃规范治疗。这种心态本质上是对未知的恐惧。糖尿病虽无法完全治愈，但通过规范用药、饮食调控等科学管理方法完全可以实现血糖平稳。

**心态建设** 糖尿病是遗传因素与环境因素共同作用的结果，

尤其对于育龄期女性糖尿病患者，不必过度担忧遗传风险。临床数据显示，通过健康饮食、规律运动等生活方式干预，多数糖尿病患者可将血糖控制在理想范围。积极心态本身就是一味“控糖良药”。当负面情绪涌现时，尝试用5秒深呼吸、7秒慢呼气、重复3次的正念呼吸法，可快速平复焦虑。

**社交支持** 不要独自对抗疾病。让亲友了解你的具体需求，例如请家人帮忙监督饮食，邀请朋友结伴运动。建议加入糖尿病患者互助小组，与病友分享“抗糖攻略”，一起渡过难关。

### 糖尿病患者的“运动处方”

**运动强度与时间规划** 《中国2型糖尿病防治指南》推荐，每周至少进行150分钟中等强度运动，如每天30分钟快走，每周5天。此后，可逐步提升至每周300分钟，时间灵活拆分，



例如早餐后20分钟散步，晚餐后20分钟骑自行车，既符合餐后运动原则，又避免单次运动负荷过大。

**特别提醒**：晨起空腹状态易发生低血糖，建议先少量进食，如进食半片全麦面包后再运动。

**运动类型“黄金组合”** 健步走、游泳、骑自行车等低冲击有氧运动，可改善胰岛素敏感性。以健步走为例，保持每分钟100—120步的速度，持续30分钟即可消耗约150千卡热量。肌肉是“天然血糖调节器”，每周2—3次哑铃训练，哑铃重量为1—2公斤、深蹲或平板支撑，可增加肌肉量。

**特别提醒**：抗阻运动应安排在有氧运动之后，避免过度消耗

体力。

**运动安全须知** 选择透气吸汗的运动服、足弓支撑良好的运动鞋，运动前后进行5—10分钟动态拉伸，如侧弓步、肩部绕环。

随身携带含糖食品，如葡萄糖片、果汁和病情卡，病情卡需注明姓名、病史、紧急联系人，若运动中出现头晕、心慌等症状，立即停止运动并测量血糖。当血糖<3.9mmol/L时，需摄入15—20克糖类，如4颗硬糖，15分钟后复查直至血糖回升。

**特别提醒**：出现严重低血糖、糖尿病酮症酸中毒（DKA）、急性感染、增殖性视网膜病变或不稳定心绞痛等情况时，应暂停运动并及时就医。