

# 从赛道火到校园，碳板鞋深受学生青睐

专家：青少年足弓处于发育关键阶段，此鞋虽酷却不适合日常穿

随着气温持续回升，户外锻炼进入黄金旺季，外形炫酷、科技感满满的碳板鞋在青少年群体中再次走红，不少学生将其当作日常鞋款频繁穿着。不过，作为专业跑者的“竞速利器”，碳板鞋对于日常运动成绩的提升帮助有多大？它真的适合青少年吗？



商场专柜，碳板鞋琳琅满目。



文/片 记者 石晟绮  
济南报道

## 除专业跑者外 中学生成主要消费群体

4月27日，记者在济南和谐广场、万象城等商圈的运动品牌专区看到，多个品牌均将碳板鞋置于陈列区显眼位，其鲜亮的配色与前卫的设计，吸引了不少消费者驻足试穿、选购。“主要以体育爱好者和年轻人为主，尤其是体测季，销量比平时涨了近三成。”一家国产运动品牌店员介绍，店内一双碳板鞋价格从799元到1699元不等。

“孩子说班里同学都穿，非要买一双。”正在选购的家长王女士表示，尽管价格不低，但孩子喜欢，最终还是买了单。

电商平台上，碳板鞋同样火爆。多款碳板鞋周销量就突破200单，不少商家还标注了“中考运动鞋”“立定跳远助力”“体测提速”等宣传语。热销产品评论区里，“孩子很喜欢”“学校很多人穿同款”等评价频繁出现。从事跑鞋贸易多年的夏先生告诉记者，近年来，除专业跑者外，初中、高中学生已成为碳板鞋的主要消费群体。

“不少孩子拉着家长来买碳板鞋，店里一些热销款式需要反复补货，销量好的时候一天能卖五六双。”多家运动品牌店员在采访中表示，面对青少年购买热潮，他们其实“心情复杂”：一方面销量提升，另一方

面担忧青少年盲目跟风。记者走访中，多家品牌专卖店员工明确表示：碳板鞋是专业竞速装备，不建议青少年日常穿，更不适合当作普通运动鞋。

## 比起其专业功能 颜值更吸引青少年群体

据了解，碳板鞋的核心是嵌入鞋底中底的碳纤维板，凭借高刚性、轻量化特性，成为专业跑者的“竞速利器”。“碳板能够提供向前的推进力，帮助运动员在长距离奔跑中维持步态效率、降低中后期因泡棉材料形变导致的能量损耗，从而提升成绩。”长期关注跑鞋的小学体育老师杨明琦介绍。

《应用生理学杂志》2019年的一项研究表明，当跑者配速达到4分45秒/公里时，碳板跑鞋可节省4%的能量消耗；而配速慢于5分30秒/公里时，其耗氧量与传统竞速鞋无异。正因如此，碳板鞋的适用场景十分明确，主要是针对马拉松、长跑等专业竞速与高强度训练。

“碳板鞋需要使用者具备较强的力量才能驾驭并发挥作用。”杨明琦表示，普通跑步爱好者、青少年日常运动，基本不需要碳板鞋的“强力助推”，它对日常运动成绩的提升作用也十分有限，“相反，这类鞋中底厚、重心高，反而容易增加崴脚风险。”

“现在购买碳板鞋的学生非常多，尤其是初中生，他们觉得碳板跑鞋‘很酷’‘很帅’。”杨明琦坦言，事实上，动辄上千元的碳板跑鞋能成为学生眼里的“香饽饽”，大多是因为其外观炫酷、科技感十足，契合青少年对时尚和潮流的追求，而非其专业功能。

## 专家建议 让专业装备回归专业场景

“当时听体能老师说碳板鞋能让跑步速度更快，就给孩子买了一双，基本天天都穿。可没过多久，孩子就频繁喊膝盖疼、脚后跟疼。”市民舒女士带孩子就医检查后得知，较硬的碳板鞋会改变人体正常行走与跑动的发力模式，造成小腿肌肉紧张、膝关节受力失衡，进而引发关节与足跟部位的不适。

如今，碳板设计早已不再是长跑跑鞋的专属，篮球、羽毛球等多个项目的运动鞋也纷纷搭载碳板元素。不过，羽毛球爱好者小刘（化名）坦言，碳板鞋日常穿其实并不舒适，“长时间穿着容易出现累脚、磨脚的情况，一般结束运动后就会换成日常运动鞋”。

山东省立医院足踝外科副主任荣凯在接受采访时给出了专业提醒。他指出，碳板跑鞋依靠鞋底嵌入的高刚性碳纤维板实现竞速提升，将其作为日常用鞋存在多重健康隐患。“青少年足部肌肉力量薄弱、韧带相对松弛，加上碳板鞋侧向支撑不足，在运动中急停、变向时，踝关节扭伤风险显著上升。”同时，青少年足弓仍处于发育关键阶段，不合理的刚性支撑可能干扰足弓正常塑形，增加扁平足的发生概率。

杨明琦同样建议，16岁以下青少年日常运动应优先选择鞋底柔软且富有弹性的综合运动鞋，这类鞋子既能满足日常跑跳活动需求，又能贴合青少年足部发育特点，更全面地保护双脚，比一味追求“科技感”的厚底碳板鞋更符合青少年生长发育规律。

记者 杨雪 青岛报道

五一假期临近，青岛旅游市场持续升温，不少游客在挑选旅游产品时，总会被各类低价团吸引：“99元青岛一日游”“199元半岛三日游”“299元玩转崂山”，价格低到让人动心，玩下来却糟心事不断：强制购物、自费加码、行程缩水、服务缩水。记者就用最简单的成本账，教大家一眼识别“不合理低价游”，再也不被低价套路忽悠。

## 正规纯玩一日游 成本200元以上

很多游客觉得这么便宜，就算坑也亏不到哪去。其实旅游产品的成本是明摆着的，低于成本价揽客，唯一的盈利方式，就是把游客带进购物店、自费项目，用高额回扣把亏空补回来，甚至狠狠赚一笔。以青岛最常见的市内一日游为例：

- 1.往返车费：正规旅游大巴，人均40—60元；
- 2.景区门票：崂山、海底世界等主流景区，单人门票少则几十多则上百元；
- 3.导游服务费：持证导游服务，人均30—50元；
- 4.保险、运营、管理成本：人均约20元；
- 5.若含餐：正餐一顿至少20元起。

哪怕按最低标准核算，一趟正规纯玩一日游的成本，基本都在200元以上。凡是低于150元的青岛一日游，大概率就是“不合理低价游”；低于100元，几乎可以确定是购物团、陷阱团。

再看半岛三日游这类长线产品，交通、住宿、门票、餐饮叠加，成本更高。正常情况下，人均成本普遍在600元以上。如果看到300元以内的“三日游”“四日游”，宣传“纯

玩无购物”“吃住全包”，基本可以直接划走——天上不会掉馅饼，只会掉“陷阱”。

为什么低价团不能碰？执法人员在日常巡查中发现，低价团的套路高度相似：先用超低价把游客吸引报名，上团后导游便以各种理由变更行程，把大量时间安排在玉石、丝绸、保健品、特产店，以诱导、胁迫、软磨硬泡等方式让游客消费；不购物就甩脸色、拖延行程、言语刁难，甚至威胁不让上车、不安排住宿。看似省了几百块团费，最后在购物店花掉几千元，游玩体验一塌糊涂。

## 99元青岛一日游，福利还是陷阱？

成本公式给你算明白，低于150元即是『不合理低价游』

## 给广大游客 提个醒儿

- 1.不贪小便宜，远离明显低于成本的旅游产品。价格反常必有妖，越是“白菜价”，坑越深。
- 2.选择正规旅行社，签订正式旅游合同，不轻信微信群、朋友圈、短视频平台的“户外群”“研学团”“内部福利团”等无证招徕信息。
- 3.遇到强制购物、擅自更改行程、导游辱骂游客等行为，不要正面冲突，保留好聊天记录、合同、购物凭证、录音视频，第一时间拨打12345政务服务便民热线举报，执法部门将快速介入，从严查处。

旅游图的是开心舒心，不是冒险踩坑。一分钱一分服务，拒绝不合理低价游，守住自己的钱袋子，才能真正感受青岛的红瓦绿树、碧海蓝天。青岛市文化和旅游局相关负责人表示，将持续加大巡查执法力度，对不合理低价游、虚假宣传、强迫购物等违法违规行为零容忍、严打击、重处罚，全力守护游客的合法权益，让大家玩得放心、游得安心。

