

# 提个醒：别给12岁以下孩子穿碳板鞋

球鞋、跑鞋、登山鞋……市面上的运动鞋种类繁多，碳板鞋更是跑友圈的“标配提速神器”，尤其是在中小學生中极为流行。但各位家长注意了，长期穿着碳板鞋的受害者已经出现了！不少网友晒出足底筋膜炎、跟腱炎、足弓塌陷等损伤经历，央视新闻也发微博提醒：碳板鞋并不适合日常久穿。

碳板鞋，就是在鞋底内置了一层硬质碳纤维板，搭配厚中底形成船形结构。最初是面向专业马拉松运动员研发的竞速装备，核心作用是在平整赛道上帮助跑者提速、省力。但当碳板鞋离开它的“专业领域”，用错地方，就开始出现各类损伤。

一名喜欢跳街舞的10岁男孩，因为双侧足跟疼痛就医，医生通过

步态评估系统检测发现，孩子走路时前掌压力明显偏高，跟腱负荷远超同龄正常值，原来他跳街舞时穿的都是碳板鞋。

一位每周要踢两三场球的足球爱好者，患上了反复发作的足底筋膜炎，早上起床第一步，脚后跟像针扎一样疼。评估后发现，他日常通勤长期穿碳板鞋，刚性碳板使脚底一直处在紧绷状态。加上足球运动有大量变向、急停、冲刺，足底负荷不断加码，炎症直接爆发。

作为功能型的跑鞋，长期穿碳板鞋带来损伤的原因就藏在它的鞋型特点中。

1. 鞋底难弯折：正常走路时脚掌需要自然弯曲缓冲，但碳板几乎无法弯折，就像给前脚掌打了一块石膏，想弯也弯不了，长此以往可

能导致足底筋膜炎。

2. 上翘的鞋头：碳板鞋的前掌设计普遍有10~15度的上翘弧度，脚趾只能在小范围活动，但人正常走路蹬地时，脚趾需要弯曲三四十度。这种设计就像是踮着脚走路，跟腱压力巨大，引发跟腱炎、小腿肌肉劳损。

3. 过度的足弓支撑：碳板鞋能把足弓牢牢撑住，足底肌肉长期不用发力，慢慢就会萎缩退化，变成足弓塌陷、足底扁平的形态。“门诊里不少患者，因为长期穿碳板鞋，足底肌力下降非常明显，连‘脚趾抓毛巾’的动作都做不到。”医生表示。

那碳板鞋是不是完全不能碰？其实，碳板鞋本身没有问题，错的是“用错了场景”。

近年来，铺天盖地的儿童鞋广

告，让很多家长为孩子购入了一双不便宜的碳板鞋，特别对于12岁以下的儿童，正处于足弓发育关键期，日常长时间穿碳板鞋，让足底肌肉持续“躺平”，影响足弓正常发育。“后天足弓坍塌一旦形成，很难干预恢复。”医生提醒。

除此之外，天生扁平足、高足弓的人群，碳板鞋让足部受力更不均匀，加重原有问题；需要久站、长距离通勤的人群，损伤则日积月累不断加重；对于跑步新手、肌肉力量不足的人，刚性碳板不是助力，而是一种反向控制，引发损伤。

医生指出，短期穿着碳板鞋竞速、想提高成绩是可以的。比如一些需要参加中考体测的孩子，可以在当天穿碳板鞋跑步，但日常训练不要天天穿。（据弃腾融媒）

# 关灯看手机伤眼不可逆 三个方法降低伤害

你是不是一关灯就躺着刷手机，越刷越停不下来？黑暗里看手机，伤害都是悄悄累积的，很多人等到难受才后悔，损伤已经不可逆！关灯玩手机有三大致命伤害，三条底线一定要记住。

第一，加速眼底黄斑老化，提升病变风险。

关灯后环境漆黑，瞳孔会从白天2~4毫米放大到6~8毫米，进光量翻好几倍。手机短波蓝光没有环境光缓冲，直接照射负责精细视力的黄斑区。

单次短时间不会直接伤眼，但长期每天几小时熬夜刷手机，蓝光会持续产生氧化自由基，慢慢损耗眼底感光细胞。

年轻时只是视物模糊、怕光；等到中老年，容易出现视野中心黑影，看东西扭曲变形，这类损伤无法彻底修复。

第二，高危人群极易诱发急性闭角型青光眼，严重会永久失明。

瞳孔放大后，眼内房水排出通道容易被虹膜堵住，房水排不出去，眼压短时间飙升。

这几类人风险极高：40岁以上、远视、有青光眼家族史。

一旦急性发作，高压会压迫杀死视神经，视神经坏死不能再生，失明不可逆，这类人群千万别关灯玩手机。

第三，顽固干眼症、睑板腺萎缩。专注刷手机时眨眼次数直接减半，泪液蒸发变快，半小时就干涩、发红、刺痛。

短期热敷、人工泪液可以缓解；长年累月下来，分泌锁水油脂的睑板腺会重度萎缩，变成慢性干眼，没有根治办法。

另外，屏幕蓝光会抑制褪黑素分泌，可能越刷手机越清醒，入睡难、睡眠浅，长期熬夜还会打乱内分泌、精神变差。

如果实在戒不掉睡前玩手机，守住三条底线，大幅降低伤害：

必须开柔和床头小夜灯，缩小屏幕和环境亮度，瞳孔不会过度放大；

手机开启夜间护眼模式，调低屏幕亮度；

手机离眼睛至少30厘米，尽量不要侧躺刷。（据央视财经）

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门（周一至周五出刊）

郑重声明:本栏各类信息,如要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

**环境影响评价公众参与第二次公示**  
建设单位基本信息:项目名称:年产3300吨高性能聚酯酰胺双向拉伸薄膜及900万平方米电子信息基础材料项目;地址:鄂尔多斯市准格尔经济开发区大路产业园;征求意见公众范围:项目建设地区公民、法人或其他组织代表。二、征求意见公众可研下载“公众意见表”。地址为:https://pan.baidu.com/s/1qP7K3sqbuxqg\_HW9xuLoyoA?pwd=b2ew,提取码:b2ew。联系电话:1887005777,公示期:10个工作日。  
内蒙古蒙志智汇新材料科技有限公司 2026年8月19日

**京赢循环(通辽)科技发展有限公司粉煤灰高值化利用示范基地及配套工程建设项目环境影响评价信息公示(第二次)**  
京赢循环(通辽)科技发展有限公司粉煤灰高值化利用示范基地及配套工程建设项目已编制完成环境影响评价报告书,相关事宜公告如下:  
环境影响评价报告书征求意见稿链接:https://pan.baidu.com/s/17yT1z-HaR\_IU0WsPxfu6avg?pwd=kf3,提取码: kf3  
公众意见表的网络链接: https://pan.baidu.com/s/1nFO4pUrpVCP7K9maAsw3pA?pwd=hw7u;征求公众意见的范围包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等。  
公众可通过电话、电子邮件、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。对公众提交的相关信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。  
联系人:李虎蕊,邮寄地址:霍林郭勒市珠斯花街道中心路17号鸿宇商务楼三楼,联系电话:16724848888,电子邮箱:5351141125@qq.com  
京赢循环(通辽)科技发展有限公司 2026年8月18日

**注销公告**  
根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及有关规定,鄂尔多斯市教育基金会统一社会信用代码531500067439873X4,经研究决定,拟向本单位登记机关申请注销登记,本单位已成立清算组,请债权人自公告之日起45天内向清算组申报债权,逾期视为放弃处理,特此公告。鄂尔多斯市教育基金会 2026年08月21日

**遗失声明**  
内蒙古慧达万嘉物业服务限公司不慎遗失电梯使用登记证,使用登记表,原使用登记证号:梯11蒙AC00425(26)-梯11蒙AC00432(26),共计8台;梯11蒙AC00413(26)-梯11蒙AC00424(26),共计12台,现声明作废,特此公告。

**内蒙古天日先导电池材料有限公司锂离子电池高端纳米硅碳负极及多孔碳一体化项目环境影响评价公众参与公示(征求意见稿)**  
一、公众查阅环境影响评价报告书征求意见稿链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1HWz9\_0QGYHlPQ5lC5vhag,提取码(联系环评单位或建设单位索取)。或可前往呼和浩特市新城区公交五公司东盛盛世名筑G6写字楼4楼103室查阅纸质报告书。二、征求意见稿的范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/16o7eBYbFFuNu2O7JcCnXKw,提取码(联系环评单位或建设单位索取)。四、公众提出意见的方式和途径:可将意见表发送至xiaobin@iopsilion.com;也可拨打电话提出看法和建议,联系人肖彬,电话13520798987。五、公众提出意见的起止时间:自公示之日起5个工作日内。  
内蒙古天日先导电池材料有限公司 2026年8月24日

**注销公告**  
莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇鑫奇幼儿园(统一社会信用代码52150722MJY585652R,于2026年8月24日决议解散,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权,清算组联系人陈丹丹,电话15148411481,莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇鑫奇幼儿园2026年8月24日

**注销公告**  
五原县慧晨幼儿园(统一社会信用代码52150821MJ27551662),于2026年7月20日内决解散,并于同日成立了清算组,请债权人自日本公告发布之日起45日内向本服务中心清算组申报债权。联系人张方文,电话18647866623,地址巴彦淖尔市五原县隆兴镇馨悦小区院内邮编015100,五原县慧晨幼儿园2026年8月21日

**寻亲公告**  
张涛于2026年7月3日早晨6点多在托克托县中蒙医院附近捡到男孩弃婴一名(当时用白色毯子外包,里面用白色包被包着放在纸箱里),取名:刘泰宁,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有效件与张琦联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,或其他异议的,公安机关将依法登记户口,联系电话15621925457

**遗失声明**  
●准格尔旗汇伊贸易有限公司联合工会委员会遗失银行开户许可证,账号:15050188663800000717,核准号:J2053001952203,开户银行:中国建设银行股份有限公司准格尔兴隆东街支行,特此声明。●高丁怡,性别:女,遗失出生医学证明,出生证编号:U150059362,声明作废。●段馨儿,性别:女,遗失《出生医学证明》编号Q150149401,声明作废。●内蒙古华顺汽车贸易有限公司(注册号1501002700169)遗失公章一枚,声明作废

●包头市连心物流有限责任公司遗失蒙B78150道路运输证,证号150207753033,声明作废。●和林格尔县宝贝河商业管理营业部(个人独资)遗失公章一枚,印章编码15012310011697,声明作废。●包头市万航物流信息有限责任公司遗失蒙BA6984道路运输证,证号150207764015,声明作废。●苏尼特左旗阿格畜牧专业合作社(统一社会信用代码93152523092163682U)的公章和财务专用章遗失,声明作废。●内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗白泥井镇白泥井村民委员会的公章(编号15062110028174)、财务专用章(编号15062110057666)遗失,声明作废。●内蒙古昊翔商贸有限公司(统一社会信用代码91150122MA0MWHKW7B)遗失公章、财务章、法人章(张翔天)各一枚,声明作废。●内蒙古博扬家居有限公司赛罕区分公司遗失存款人查询密码,核准号J1910037218001,账号:05505201040011912,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市东库街支行,声明作废。●内蒙古财景商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MA0RRMB17W)财务专用章遗失,编号15060210030432,声明作废。●内蒙古源盛浩物流运输有限公司遗失蒙B97839道路运输证,证号150203174829,声明作废

●内蒙古日报社全媒体编译中心图雅丢失记者证,声明作废。●内蒙古畅想物流有限公司不慎将蒙BA5273道路运输证遗失,证号150203178169,声明作废。●内蒙古润蒙能源有限公司工会委员会遗失财务专用章一枚,编号15010010004053,声明作废。●集宁区泰宏建材经销部(个体工商户)遗失张忠印法人章一枚,编号:15090210053156,声明作废。●内蒙古金牛二手车有限公司(统一社会信用代码91150103MAC6YGAC5W)遗失公章一枚,声明作废。●锡林郭勒盟苏尼特左旗巴彥苏鲁镇呼和淖尔嘎查集体股份经济合作社遗失苏尼特左旗农村信用合作联社巴彥淖尔信用社银行开户许可证,核准号J2014000242901,账号:59009012200000000431,声明作废。●内蒙古洪隆商贸有限公司(统一社会信用代码91150627MAEJT4DK5D)遗失财务章及法人章各一枚,声明作废。●呼和浩特市赛罕区乌兰察布东路阿勒坦住宿酒店(个体工商户)(统一社会信用代码92150105MAKL8KFP7N)遗失公章、财务章及包文龙法人章各一枚,声明作废。●包头市青山区望隆购物广场张梅调料品经销部(统一社会信用代码92150204MA0PIL1T6R)的公章和财务专用章遗失,声明作废

●本人谭和平,身份证152631197711283312,不慎将呼和浩特市正源房地产开发有限公司信旺佳苑项目BOBO悠乐城2018年11月13日出具的64-105号房屋商品房买卖合同原件及房款收据(编号0002702,金额352117元)丢失,因合同及收据丢失产生的任何产权纠纷与呼和浩特市正源房地产开发有限公司无关。●赛罕区榆林镇口可板股份经济合作社遗失开户许可证及存款查询密码,核准号J1910036850801,账号021240122000000015548,开户行:内蒙古呼和浩特市金谷农村商业银行股份有限公司榆林分理处,声明作废。●赛罕区巴彦街道五路村股份经济合作社(统一社会信用代码N2150105MF8044133Q)遗失开户许可证,账号021190122000000047844,开户行:五路村经济合作社,声明作废。●察哈尔右翼中旗民途出行汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150927MAKL814G5R)遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。●和林格尔县小清食品加工有限公司遗失财务章一枚,印章编码15012310014761,声明作废。