



## 穿“碳板跑鞋”能提分?

专家:使用不当易受伤

“有用更好,没用就当给孩子买双新鞋。”说起给儿子购入的“体考专用碳板跑鞋”,家住两江新区的初三学生家长陈女士坦言,自己近期频繁刷到相关推广视频。视频里,博主称鞋子搭载全掌铲型加厚碳板,能给跑步者提供强劲动力,是“体考提分利器”。这让她十分心动,花400多元买了一双,“就算只提一分,也能超过不少人。”

记者在各大电商、直播平台以“体考跑鞋”检索发现,相关产品超百款,价格从100多元到上千元不等。除了碳板跑鞋,各类贴有“中考专用”标签的体育用品也掀起了热销潮。记者查询发现,中考竞速跑鞋、中短跑专业钉鞋、提分护膝、爆发力短裤、立定跳远专用鞋垫等产品层出不穷,售价远超普通同类产品。

这些“高科技”装备真的有宣传中的神奇效果吗?

“这些鞋虽会有一些辅助作用,但绝不是黑科技,本质是商家制造的概念和噱头。”重庆第十一中学教育集团重庆文德中学体育教师梁伟玲称,这类产品最多能提升抓地力、发力反馈和运动稳定性,属于边际加成;真正决定成绩的,始终是学生的身体素质、动作技术和临场发挥状态。

重庆市南渝中学分管体育的副校长蒲进表示,碳板鞋虽然能提供一些回弹助力,但对使用者的脚踝力量、跑步技术要求非常高,更适合经过长期专业训练的马拉松跑者。初中生骨骼肌尚未发育完全,未经专业训练就贸然穿着碳板鞋,反而会加重关节负担,极易造成运动损伤,“结合中招体考的实际场景来看,建议家长和学生要理性看待。”

体考如何选择鞋子?梁伟玲表示,合脚、抓地、提前穿着完成磨合就行,“临考前切勿穿高帮鞋,也不要贸然穿新鞋,因为脚和鞋的磨合期至少需要一个月,才能让肌肉形成记忆,否则容易出现运动损伤,反而影响正常发挥。”

## 喝“氮泵”能提升爆发力?

医生:存在健康风险

和陈女士一样,九龙坡区的初三家长王女士最近也陷入了两难境地。身边不少家长都在讨论一款“体考专用氮泵”,称考前喝一瓶就能大幅提升爆发力和耐力。

“万一真的有用,没给孩子买就亏了;可又怕这类产品有副作用,影响正在发育期的孩子身体。”在买与不买之间,王女士迟迟不敢做决定。

记者在多个电商平台搜索发现,一些“氮泵”口服产品正在热销。查看多款产品详情页发现,这类“氮泵”多为复合配方,核心成分以咖啡因、牛磺酸等为主,部分60毫升装的产品,咖啡因含量高达180毫克,而市面上常见的功能饮料,每100毫升咖啡因含量为15毫克。记者以初三学生家长身份咨

## 体考“提分神器”真的靠谱吗?

各区县中招体考陆续开启,记者探访回应家长疑问



“鞋子选得好,轻松过体考!”“体考专用氮泵,一瓶开挂提分!”近日,重庆各区县陆续迎来初中学业水平暨高中招生体育考试(以下简称中招体考),各大电商平台、短视频平台上,针对临考家长和考生推出的各类打着“体考专用”“提分神器”旗号的运动装备、口服补剂等,迎来一波热销高峰。

这些所谓的“高科技”产品,是“提分神器”还是智商税?如何科学迎考?连日来,记者就此展开探访。



询时,有客服表示14岁以上中学生均可服用,还宣称产品“不含违禁品、无副作用,经过食品安全检测”。

“作为一种运动补剂,‘氮泵’富含咖啡因、维生素及能量物质,多用于专业运动员提升运动表现。”陆军军医大学西南医院营养科主任袁侨英表示,未成年人尤其是初中生使用这类产品,存在一定的健康风险。

袁侨英介绍,初中生正处于身体发育期,机体发育尚未成熟,中枢神经系统等对咖啡因等有兴奋性的物质比较敏感。如果短时间内摄入过量咖啡因,可能会引起机体过度兴奋,导致肌肉震颤、心悸等不适,严重时甚至可能出现肌肉抽搐。同时,还可能影响情绪,导致焦虑、易怒、失眠等问题。

“比起滥用各类补剂,保持规律健康的饮食,才是更安全有效的选择。”袁侨英建议,初中生可在体考前适当增加牛肉、鸡肉、鱼虾等优质蛋白质的摄入,如果进行了较多耐力训练,也可以适量补充一些碳水化合物,并且尽量在体考前保证充足的睡眠。

## 如何科学备考?

合理训练和心态调整是关键

“临考前,与其迷信所谓‘黑科技’装备和滥用各类补剂,不如把精力放在科学的考前准备上。”梁伟玲表示,科学备考,兼顾体能调整与心态平稳,才是体考拿分的核心关键。

针对临考前的训练调整,蒲进建议,要遵循“减量不减质”的原则,避免高强度疲劳训练,减少专项力量练习,最大限度避免运动损伤;日常可通过充分的拉伸放松,保持肌肉状态与身体兴奋度。在心态调节方面,建议考生和家长淡化分数焦虑,放平心态,避免过度紧张影响临场发挥,只有保持平稳的心理状态,才能在考场上展现出正常水平。

针对体考各专项,西南大学附属中学荣昌实验中学体育组组长吴晓军提醒:跳绳项目重点练习零失误节奏,可每天完成200次不计失误跳绳,提前适应考试节奏;实心球项目要重点打磨动作连贯性,向后引臂时无需过度追求动作幅度,核心力量不足的考生过度拉伸反而会适得其反;立定跳远项目可通过原地半蹲跳练习,优化手臂摆动和蹬地的组合发力,让蹬摆更协调、发力更集中,还可通过弓箭步交换跳练习,提升起跳高度和髋关节前伸能力,注意双脚同步发力,在空中完成交换动作。

吴晓军还提醒,每日训练前必须充分热身,训练结束后做好拉伸放松,考前半小时可适量补充葡萄糖水、巧克力,切忌空腹或饱腹上考场。

新重庆-重庆日报记者 李周芳

## 男子夜爬外墙翻窗偷钱

记者昨天从渝中警方获悉:近日,警方成功破获一起徒手攀爬外墙广告铁架、翻窗入室的盗窃案,将连续两次作案的“蜘蛛大盗”抓获归案。当天,受害企业专程送来锦旗,对民警高效破案表达感谢。

日前,大阳沟派出所接到较场口一商厦9楼某商业公司财务人员陈女士报警:“我们公司的公款备用金被盗走了!已经是第二回,这次更狠,分文不剩!”

陈女士说,被盗的现金平时放在其办公桌旁储物柜抽屉里,用作公司不时之需,总共4100多元,分开存放的,事实上前几天她就发现备用金少了1500元。“当时反复核对账目,怀疑是自己算错了,没有声张。这次我锁了抽屉,但剩下的钱也丢了,肯定是被人偷了。”接警后,派出所民警第一时间赶赴现场勘查、走访摸排,初步排除了内盗可能。

该公司大门装有磁吸锁和U形挂锁,下班前已正常锁闭,大门及门锁完好无撬动痕迹,随后民警发现陈女士办公桌后方窗户大开,窗台及外墙广告牌铁支架上存在明显攀爬、翻动痕迹,结合现场情况判断,嫌疑人大概率系攀爬外墙翻窗潜入办公区实施盗窃。民警立即对

## 警方速抓“蜘蛛大盗”

大厦结构、周边环境、公共视频进行全面排查,通过大量视频比对,成功锁定一名可疑男子。

视频显示:在报案当天凌晨1点左右,一穿着深色外套的年轻男子,鬼鬼祟祟出现在公司办公区内,四处翻找财物。年轻男子从陈女士的办公桌上寻得储物柜钥匙后,打开抽屉偷走现金,然后翻窗逃离现场。

经循线追踪、综合研判,办案民警迅速锁定盗窃嫌疑人廖某的身份和行踪轨迹,并在南岸区其租住地将廖某成功抓获到案,并现场查获涉案被盗现金800余元。经查,廖某有多次因盗窃被打击的前科。据廖某交代,前段时间,他深夜潜入该商厦8楼空置办公室藏匿休息,待次日凌晨时分,沿外墙广告铁架徒手攀爬至9楼,翻窗进入陈女士公司,第一次盗走现金1500元,随后原路返回逃离现场。没过几天,钱花完了,廖某故伎重施,以相同方式攀爬入室,盗取剩余现金,前后两次作案共计盗窃4100余元。

目前,嫌疑人廖某因涉嫌盗窃罪被公安机关依法刑拘,追回赃款已全部返还公司,该案件还在进一步办理中。

上游财经-重庆晨报记者 陈军



嫌疑人廖某指认现场 警方供图

## 重庆市规划和自然资源局城乡规画公告



类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划内容修改与完善公告	1	重庆市两江新区J07单元06街区渝都大道旁轨道时代配套道路详细规划修改方案公示	两江新区	重庆两江新区土地储备整治中心	2026年4月21日至2026年4月27日	两江新区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67304534
	2	重庆市巴南区丰盛污水处理厂详细规划一般技术性内容修改方案公示	巴南区	重庆巴州数智农业发展有限公司	2026年4月21日至2026年4月27日	巴南区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	66218285
	3	重庆市巴南区跳石污水处理厂详细规划一般技术性内容修改方案公示	巴南区	重庆巴州数智农业发展有限公司	2026年4月21日至2026年4月27日	巴南区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	66218285
	4	重庆市巴南区燕尾山路项目详细规划一般技术性内容修改方案公示	巴南区	重庆市渝兴建设投资有限公司	2026年4月21日至2026年4月27日	巴南区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	66218285
	5	重庆市巴南区三峡库区地质灾害应急救援站建设工程项目详细规划一般技术性内容修改方案公示	巴南区	重庆市巴南区应急管理局	2026年4月21日至2026年4月27日	巴南区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	66218285
	6	南岸区F05单元02街区B02-3等地块详细规划修改方案公示	南岸区	重庆市南岸区人民政府	2026年4月21日至2026年4月27日	南岸区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62984578
类别	序号	项目名称	项目位置	申请单位	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程设计方案类公示	1	两江新区宝圣湖街道H02单元02街区002/01、003/01地块项目(海成云湖三期)3#、7#楼建筑工程设计方案(局部)修改公示	位于两江新区(原渝北区)宝圣湖街道H02单元02街区002/01、003/01地块,金果大道南侧	重庆蜀裕房地产开发有限公司	2026年4月21日至2026年4月27日	两江新区规划和自然资源局(同茂大道48号)、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166562
	2	礼嘉A23、A24地块项目(A23地块二期2组团)建筑工程设计方案修改公示	位于两江新区礼嘉街道,其东临蔡家大桥,西临嘉果路,南临礼义路,北临金海大道	重庆两江现代服务业发展有限公司	2026年4月21日至2026年4月27日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67308477
	3	融创湾项目A3组团一期原4#楼/M2#楼/M3#楼建筑工程设计方案修改公示	位于南岸区涂山镇,其东临涂山路,西临南滨路,南临慈云路,北临长嘉汇	重庆长融房地产开发有限公司	2026年4月21日至2026年4月27日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605133

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网站: <http://ghzrzyj.cq.gov.cn/>