我们长跑后，腿会发酸，这是因为肌肉中产生了乳酸C3H6O3，过一段时间后，这种酸痛现象会慢慢消失，原因是乳酸与人体中的氧气反应生成了水和二氧化碳，该反应的化学方程式为（ ）

A. C3H6O3 ＋ O2 ＝3CO2 ＋ 3H2O

B. C3H6O3 ＋ 3O2 ＝3CO2 ＋ 3H2O

C. C3H6O3 ＋ 3O2 ＝ CO2 ＋ 3H2O

D. C3H6O3 ＋ 3O2 ＝ 3CO2 ＋ H2O

解析：

根据化学方程式的书写步骤，可用观察法进行配平。

答案：B