

鞋子高跟，牵动全身



有统计显示，1/3的拇外翻患者病与穿着跟过高的鞋子有关。所谓的拇外翻，是指足拇趾向小趾方向偏斜，倾角超过15度，这种足病俗称“大脚骨”。严重时甚至需要手术矫正。另外，为了减轻脚的疲劳，脚掌外侧、内侧和脚跟三点均匀受力，足弓充当减震器。但是穿上高跟鞋之后，足跟太高、足底承重点发生了变化，前脚掌受力加重，足弓自然塌陷，容易形成扁平足。还有研究显示，如果穿着7厘米的高跟鞋走2小时，脖颈僵硬会上升22%，经常穿着过高的鞋子，容易引发腿部、腰部、背部的肌肉紧张，眼压也会有所增高。

【对策】根据有关研究，高跟鞋的“健康标准”应该在7厘米以下，如果对高度割舍不下，在靴子的前脚掌放个硅胶软鞋垫，也可以增加穿着时的舒适度。

山寨雪地靴易产生“UGG足”

相比高跟鞋，流行了一阵子的UGG雪地靴（是指皮毛一体的圆头靴子）看起来是一张健康的“安全牌”。天气还未变冷，大街上已经开始出现了雪地靴，不过国外的研究表明，此鞋的山寨品确是双足的“死敌”。UGG鞋材质柔软，内部空间较大，穿上它后每走一步，脚在鞋内会出现滑动，使重力沿着足部向周围散开，脚弓因此受到冲击，进而对足部、脚踝造成伤害。足部、髌部等也需要调动更多的关节来维持人体平衡，也容易造成对关节、肌肉的“额外磨损”。英国医生指出，即使是上千元的正品UGG，在设计上有所考虑也无法完全避免这种缺陷。英国科学家甚至为长时间穿UGG雪地靴而造成走路脚高脚低、内八字的女性创造了一个新的词，叫“UGG足”。

【对策】在经济条件允许的情况下，尽量选择正品。另外，UGG虽然非常舒适，但不能和运动鞋比，尽量不要穿着它长时间走路。



寒冬

靴子

选择不当反伤人

靴子无疑是冬季最重要的配件之一，靴筒的不同高度以及多种材料的运用能搭配不同的服装，成为装扮的重要亮点。女人味十足的高跟靴，憨憨的雪地靴、风情的流苏靴、帅气的马丁靴，各式各样的靴子成了女孩子们“扮靓”的必备武器，不过，靴子虽然能给你添靓，但若选得不当，则易使你受到伤害。

“超温暖”靴子成真菌温床

冬季靴子保暖是首要的条件，但太保暖了，也可能招来烦人的脚癣。脚癣主要是由于真菌、霉菌引起的，当温度在25-27℃时，是病菌最适宜生长繁殖的环境。行走后足部散发的汗气在皮靴内无法及时消失，尤其是汗脚者更甚，这就给厌氧菌、霉菌等造成了良好的生长和繁殖环境，极易感染脚气等足部

疾病。

【对策】靴子因为包裹的紧密，因此透气是最先决的条件，购买时最好选择真皮的款式，排汗吸湿效果最优。一双靴子也不建议每天穿着，需留时间让靴子透透气，平时穿完后，可将原本所附的纸筒及棉纸塞回去，用于固定形状，同时吸收穿着后的水气。

“紧身”长靴影响双腿循环

长靴让小腿线条更加修长是女性们爱上长靴的理由之一。但是穿着长靴有时还会遇到这样的尴尬。早上穿的时候感觉正合适，但是到了下午双腿就有明显的束缚感，晚上回家脱鞋却变成了体力活。出现这种情况，原因还是出在靴子上——选择的长靴太紧了。人的腿脚经过一天的站立、行走会产生不同的浮肿，如果靴筒过小，就会对双腿形成束缚。除了靴筒之外，皮

靴偏小、靴子幅面偏低或者皮靴不合脚，也很可能引起小腿肿胀、小腿肚外侧疼痛、足背处疼痛等症状，这种病医学上称为“腓浅神经压迫症”。

【对策】在选择长靴时，注意看靴筒边缘能不能容纳下自己的一根手指的宽度，给自己双腿留点空间。晚上临睡前用热水泡泡脚，也可有效消除足部疲劳。

兰花

袜口千万别太紧

许多朋友为了防止袜子下滑，喜欢穿袜口紧一些的袜子，甚至脚踝部都勒出了红痕。殊不知，袜口过紧，对健康非常不利。

脚踝是脚部血液循环的重要关口，如果袜口松紧合适，静脉血液就能顺利通过脚踝流回心脏，倘若袜口太紧，会导致本该流回心脏的静脉血液淤滞，在脚踝附近，将使心脏负担加重，长久下去甚至引发高血压。袜口太紧，由动脉血液不能及时到达脚部，会导致脚局部的代谢降低。使人常感觉脚部发凉。袜口太紧，还会导致脚部皮肤角质层增厚，变得粗糙、干燥，日久会诱发鸡眼、脚垫等。

中老年人常存在不同程度的高血脂、动脉硬化，袜口对脚踝局部的压迫常常会导致血压增高，严重者甚至诱发心脏病。糖尿病患者的下肢及足部常存在不同程度的血液循环不良，袜口过紧无异于“雪上加霜”，容易诱发或加重糖尿病足。

可见，选择袜子时除了注意其质地、大小外，更应看袜口的松紧是否合适。

王妍

“冷女人”脸上易长斑

冬季，在城市的街头经常可见“美丽冻人”的年轻女性，为了显得苗条而穿得很薄。这样的打扮可能很时尚，看上去也很漂亮，但是却不利于健康。有医生指出，这样穿衣只会让女士越来越丑，因为“冷女人”脸上易长斑。

其实，很多女性在冬季都比男人怕冷，而不是比男人更抗寒，在同一温度下女性要比男性感觉更冷一些，这是因为女性肌肉组织的比例要比男性少，而脂肪组织比例要比男性多，肌肉组织的基础代谢率要比脂肪大，因此女性的基础代谢率要比男性低，平时散发的热量也会比男性少，因此比男性更感觉冷。还有女性皮肤上对寒冷的感受器要比男性敏感，因此更易感觉到冷。专家指出，“冷女人”的血行不畅，不仅冬天会手脚冰凉，且面部容易长斑，同时体内的能量不能润

泽皮肤，皮肤就缺乏生气。女人的容貌要想水润通透，体内气血就要通畅。冷天里穿着太薄，身体受冷，血液容易淤滞，长期如此脸上就长斑了，脸色也不好。再者，女性的生殖系统是最怕冷的，下半身着凉会直接导致女性宫寒，除了手脚冰凉、痛经外，还会造成性欲淡薄，缺乏欲望。宫寒造成的淤血，会导致白带增多，阴道内卫生环境下降，从而引发盆腔炎、子宫内膜异位症等。中医常说“暖宫孕子”，子宫、盆腔气血通了，炎症消除，自然就容易怀孕了。可见下体受凉对女性很不利，很可能会引起宫寒症，出现月经紊乱、经血异常、加重经期不适，甚至还有可能导致不孕。因此，还是奉劝爱美的女士，不要只要风度而失了温度。

陈敏

常穿一双鞋脚也会遭殃

生活中，很多人习惯一双鞋子穿到底，不坏不换鞋，其实，这对脚的伤害是很大的。

走路多，足底运动最大，一双鞋久穿不换，哪怕当初买的时候再合脚，由于鞋子长期在地上挤压、摩擦，鞋子的某个部位会变形，脚的某个部位会因此长出茧子，长期摩擦，茧子越长越厚，加上其它外力的伤害，足底、趾间、趾背和小趾外侧等长期受摩擦和压迫的部位，局部皮肤角质层增生，形成鸡眼。鸡眼的主要症状是疼痛，特别在走路时更加明显。尤其是一双鞋穿到底，有些人会因此长鸡眼。

张乾