“人字拖”的危害超高跟鞋 特别是这五种人，伤害居然这么大

除了西瓜和雪糕，人字拖也是夏天绝对的代名词！简单轻便的人字拖，堪称“水陆两用”。完美驾驭长裙or短裤，绝对是“百搭利器”。可是，你知道吗？长期穿着人字拖对健康可没有好处，它可能正在“拖累”你的健康。

关注三湘都市报微信看E报。

A 人字拖的危害超过高跟鞋

近日，海口市民何先生发了一条微信朋友圈称，他从高中开始就特别爱穿“人字拖”，因为方便，所以每天都不离脚，无论是打球、爬山、逛街都穿着它。后来，何先生感到脚后跟总是特别疼，并且还伴有肿胀，上楼梯时尤其严重。几天前，经骨科医师诊断，何先生患的是跟腱炎，并且原因很可能就是何先生经常穿着“人字拖”做剧烈运动。

在长沙某高校读大三的张靓（化名）平时最喜欢穿人字拖鞋，爬岳麓山也不例外。不幸的是，下山时没走稳，她猛地摔了一跤，右脚当即疼痛难忍。经长沙市第四医院骨科医生初步诊断，其右脚跟腱劳损，脚踝骨骨折。

英国伦敦大学附属医院表示，根据研究，人字拖的危害甚至超过高跟鞋，因为穿人字拖需要用脚趾紧紧夹住拖鞋，令脚趾和脚弓部位持续紧张。此外，人字拖会使脚掌过分伸张，容易引发脚部肌腱发炎，甚至永久性跛行。

B 人字拖的设计不适合日常行走

夏天到了，方便简单的人字拖重出江湖，成为人们出行的必备单品之一。人字拖结构简单，却可以演绎出不同风格，颇受各类人群的欢迎。

其实，人字拖最初是为了方便人们在海边或是游泳池行走而设计，与我们日常穿的能全天候走路的鞋子并不相同。

鞋底平坦 双脚没有拱形支撑：人字拖鞋底平坦，不能给予双脚拱形支撑，而我们日常穿着的鞋子会考虑足底的形态，在足弓处有拱形支撑，让足弓处也能受力。

鞋底偏薄 减震能力差：人字拖鞋底薄，对地面减震能力较差。穿人字拖的脚在落地时，能很明显地感觉到脚部落地后从地面上传回来的反震力。我们日常穿着的鞋子鞋底普遍要比人字拖的鞋底要厚，减震能力比人字拖强，可以分散着地时地面对脚底的冲击力，减轻了脚部的负担。

C 别让它“拖累”你的健康

鞋底又平又薄的人字拖如果长久与你相伴，可能给身体带来一定伤害。

引发肌腱劳损：穿人字拖走路的主要原理是靠脚趾的力量夹起鞋子中间的两根带子，带动整个鞋子向前行进。为了能更牢固地夹起鞋子，脚趾会长时间无意识地绷紧，并呈蜷曲状来抓起鞋底，这种扭曲的状态持续久了，会引致脚趾下的肌腱劳损，甚至神经发炎。

造成“内八字”：在穿人字拖的时候，人往往会不自觉地改变步态，频率变快、步子变小，而身体重心前倾，膝盖会自然弯曲，腰部的脊柱也会跟着弯曲。时间一长，不仅会让步伐变成内八字，膝盖和脊椎都会疼痛。

引起脚后跟疼痛：正常人的脚掌都有一定的弧度，能帮助我们缓冲走路时的震动，而人字拖鞋穿着走路就好像没穿鞋直接与地面接触一样，既不能切合脚底弧度，又无法给脚足够的承托。这可能会导致后脚跟、足弓和脚趾的疼痛。

脚部更容易受伤：当人们走在石子路上时，人字拖是一点保障也无法提供的。回想一下，在你穿人字拖的时候，是不是多了不少割伤、刺伤和擦伤。有扣带的凉鞋是更健康的选择，不仅你的脚趾没有必要弯曲抠紧鞋来保持鞋不会飞脱，而且也提供更好的踝关节和脚后跟的保护。

细菌滋生地：在人字拖内部，悄悄滋生的细菌更是数以万计。曾有研究称，人字拖所携带的细菌高达1.8万个。夏天，在脚后跟干燥的情况下，人字拖的塑料鞋底与足底及所有微小的伤口、裂口互相摩擦，这为大量细菌提供了理想的滋生环境。出入公共厕所后的人字拖所携带的细菌有1.39万个。

增加患皮肤癌的风险：阳光中的紫外线会刺激皮肤产生大量氧化自由基，而破坏皮肤细胞组织，加速黑色素生成，使皮肤色素沉着、粗糙、失去弹性，并使皮肤抵抗力降低。光脚穿人字拖，脚部皮肤直接受到阳光“烤灼”，增加发生皮肤癌的风险。

链接

这些人请远离人字拖

面对久穿人字拖会伤害身体的情况，有些人表示为了身体健康不经常穿就是了，但是有些人根本不适合穿人字拖。

1.脚部疾病者。内翻足、平足等畸形足患者不适宜穿人字拖。

2.准妈妈。孕妇因为脚部容易出现浮肿，认为穿人字拖合脚方便。但人字拖因为结构的问题，脚底和鞋面受力不稳，容易造成滑移。

3.幼童。幼童因双脚未发育完全，经常穿着没有保护和承托的人字拖，会导致幼童形成不良的走路姿势和习惯，双足发育亦可能受到影响。

4.肥胖人士。肥胖人士体重大，对足部的压力更大，若再穿没有承托力的人字拖，比一般人更容易受伤和患上扁平足。

5.运动爱好者。运动时活动量较大，而人字拖不跟脚，运动时穿人字拖容易使自己受伤。

■来源：现代快报