夏季五大类“伤足”凉鞋尽量少穿 挑鞋最佳时间是下午三四点

炎炎夏日，凉鞋自然成了必不可少的首选鞋类。但是，市场上五花八门的凉鞋却隐藏着不利健康的隐患。那么，这些隐患到底是什么呢？到底怎样选购合适的凉鞋呢？

5类“伤足”凉鞋

人字拖等夹脚凉鞋

【专家点评】南京市中西医结合医院皮肤科副主任中医师杜长明介绍说，穿人字拖时，要靠脚趾的力量夹起两根带子，带动鞋子向前行进。脚趾会长时间无意识地绷紧，并呈蜷曲状来抓起鞋底，易导致脚趾下的肌腱劳损，甚至神经发炎。另外，相比于普通拖鞋来说，人字拖仅在鞋子很靠前的地方有两根带子，对脚掌后部拍打的力度大。时间久了，还会让脚后跟的皮肤变硬。

【伤足指数】★★★

恨天高等高跟凉鞋

【专家点评】南京市中西医结合医院骨科主任中医师杨增敏介绍说，脚部结构主要是三点支撑：脚后跟，拇指关节和小指关节。穿上“恨天高”，重心上移，脚后跟这个“点”被破坏，这样足踝容易不稳。而着力点前移，容易将重量集中在前足，造成拇指的局部拇囊炎，摩擦严重的话还会造成拇指外翻。选择带跟类凉鞋时，鞋跟在3厘米左右的鞋最合适，不但能分散冲击力预防减轻跟痛症，还能减少起步的应力。

【伤足指数】★★★★

平板薄底类凉鞋

【专家点评】很多女士认为穿高跟凉鞋不舒服，那就选择平底凉鞋，其实不尽然。杨增敏介绍说，平底凉鞋时间一长就会引起脚后跟疼痛，脚底起泡，甚至导致跟腱炎等。此类鞋一般鞋跟过低，鞋底过薄，脚着地的瞬间全身体重多达60%的重量都压在后跟上，路走多了，上传的冲力就会引起足踝、膝、髋关节和腰等部位的疼痛。时间久会加速足底韧带和骨组织的退化，引起足跟痛。

【伤足指数】★★★

绑脚凉鞋

【专家点评】杨增敏介绍说，绑脚类的凉鞋一般女孩子喜欢穿，但是这类凉鞋如果带子不系得紧，穿这种鞋子时，鞋子前后会打滑，但是如果穿着时间长，会使足部血液流通不畅。

【伤足指数】★★

松糕鞋类凉鞋

【专家点评】松糕鞋类凉鞋既比高跟鞋舒服，又显得人高挑，是个子较矮的MM们的最爱。但是松糕鞋的鞋底太厚，很容易使人行走时身体前倾而失去重心，扭伤脚部关节、足部骨骼或韧带。

【伤足指数】★★★★★

如何选择健康凉鞋 “穿”出健康

健康鞋子的标志

1.鞋底要柔软而有弹性以分散冲击力，如牛筋底，鞋子较轻。

2.鞋底不宜太厚，要柔软而有弹性以分散冲击力。

3.鞋背不压脚背，鞋面也要有足够高度。

4.鞋的中央弓部弧度与脚弓部吻合，行走不累，尤其平足症。

挑鞋的最佳时间

要买鞋最好在下午三四点的时候，这时的脚会比较胀，此时选择的鞋子在日后穿着时不会挤脚。试鞋时最好能试走5分钟，确保鞋子真正合脚舒适才买。

杜长明介绍说，不穿袜子直接穿凉鞋，脚部的皮肤会与汗液亲密接触，容易引起足部疾病，如脚气、细菌感染等，甚至出现皮肤发红、起水疱等症状。所以，夏季尽量不要光脚穿凉鞋，尤其是皮肤易过敏者，最好选择吸汗效果好的薄棉袜。另外，夏季需要多准备几双鞋，轮换着穿，不穿时把鞋子放在通风处晾晒，保持鞋内干燥。

如何给宝宝选凉鞋

1.露趾凉鞋增加受伤可能

孩子动作还不够灵活、协调，他们的目测力也欠准确，加上他们大多好动，穿上露脚趾凉鞋大大增加了脚受伤的可能性。比如，小孩走路常常因不注意地上有石头、凸起处或其他东西而绊倒，甚至会把脚趾踢破。又如，小孩子在玩耍时，跳过石头或其他东西，根据他自己的目测，认为能跳过去。然而估计不足，他没有跳过去，脚重重地撞在障碍物上而受伤，甚者掀起脚指甲。另外，还有些小朋友手中拿不住的较重的物品，结果物品掉下砸中脚趾，轻者皮外伤，严重时造成指甲脱落，甚至趾骨骨折等。

2.后跟没有鞋带谨慎购买

鞋底不要太硬。将鞋底折一下，看看鞋底是否柔软。光看鞋底中央部位是否容易折弯还不行，还要看看鞋底部(脚趾的部位)是不是比较容易折弯。凉鞋后跟处的鞋带一定要合适。因为孩子爱跑爱跳，要保证孩子跑跳时，鞋后跟的鞋带能挂得住，孩子的脚才不会滑出来。不要给孩子买后跟没有鞋带的凉拖鞋。

3.“洞洞鞋”5岁以下别穿

近年流行的“洞洞鞋”质地柔软，穿脱方便，但是并不适合5岁以下的孩子穿。从去年开始，美国就频频发生小孩穿洞洞鞋被电梯夹伤脚趾事件，夏季每周平均四五起。日本政府也警告消费者，穿洞洞鞋的孩子易被电梯夹脚。

■来源于扬子晚报

关注三湘都市报微信看E报。