

时髦女性如何绕开“靴子病”?

冬季,很多女性追随时尚的步伐,穿上各种各样漂亮的靴子。需要提醒的是,穿靴子不当可能会引发“靴子病”——因靴子太小或靴筒过紧压迫足部神经和肌肉,脚部排出的热气无法散出引发的疾病。常见的三种“靴子病”有拇外翻、踝管综合征和足癣。一般来讲,造成“靴子病”的主要因素大致有三类:靴型偏小、靴腰过紧和靴跟过高。时髦女性应注意以下几个方面,以免遭遇“靴子病”。

靴子要舒适 避免“小、紧、高”

靴型太小会磨损脚踝骨 很多女性为了使自己的双脚看起来玲珑有致,选购靴子时尽量选择小一些的鞋型。足部长期受到挤压可能会造成局部血液循环不良,长时间步行后容易起泡、生茧子,加之皮鞋材质过硬的话,极有可能磨损小腿及脚踝处的皮肤,严重的会把脚踝骨磨肿,引发交叉感染。

靴子越紧越易引发足癣 女性朋友应走出“靴子越紧越保暖”的误区,过紧的靴子会使末梢神经循环不利,使下肢愈发感觉寒冷。此外,高筒皮鞋的透气性差,过多行走运动后汗水无法及时消散,为厌氧菌、真菌的生长繁殖创造了条件,因而久穿靴子极易引发俗称“脚气”的足癣,还可能导致脚部长冻疮。同时,靴腰如果过紧,使脚部和腿部的血液循环受到影响,还会影响到末梢静脉血液的回流,造成腿部疼痛、肿胀,引发跟腱周围炎、腱鞘炎、滑囊炎等病症。

鞋跟过高易引发脚趾外翻 鞋跟高度适宜的鞋子穿在脚上,全身的重量由全足来负担,而穿上鞋跟过高的高跟鞋后,人的身体会不由自主前倾,全身重量便集中于前脚掌及脚趾上,这样使人体运动和自然姿势的生物力学平衡遭到破坏,导致脚趾骨、腿、腰等部位的肌肉切

带负荷过重,因而行走和站立久后下肢易感疲劳酸痛,并且容易造成大脚趾的外翻畸形,长此以往还会引发慢性跖骨痛、腿痛、腰痛等病症。此外,鞋跟过细、鞋尖过窄小还极易引发脚踝扭伤、脚趾外翻等现象。

如何选购适合自己的靴子?

想找到理想的靴子很难,要求腿形好、细长。当小腿太粗时,应放弃那些又长又紧的僵硬牛皮靴子;当小腿太圆时,应选择一些灵巧的靴子,如靴子两边有皮筋或收口两边下凹的半筒靴;如果腿部不细长,最好放弃半筒平底靴,它们会使腿显得又粗又短,最好穿上高跟、到膝盖的长筒靴;如果脚踝粗、腿肚细,应穿短筒、喇叭口靴或上方收口呈圆形的靴子;膝盖外翻的人,建议穿弹性的高跟靴,同时用宽大裙子遮住膝盖。

从健康考虑,选购靴子时靴跟不应超过6厘米,以4厘米以下为宜。如果非要选择高跟的,要避免长时间穿着,到了室内尽量换上保暖轻便的休闲鞋。靴跟不宜过小、过细,以便稳定地支撑自身体重。靴尖部分应稍宽松一些,给脚趾及脚掌以更多空间。另外,处于青春生长发育阶段的女孩子不适宜穿高跟皮鞋,以避免骨骼的正常发育受到负面影响。



购买靴子时,除了要关注款式是否时尚外,一定要试穿一下,选一双合脚的靴子,走10~15分钟。靴筒以放得进一个手指头的空间为宜,质地以柔软、透气的全皮面料为好。

保养足部 为健康加分

清洁和清爽 足部是汗腺最密集的地方,平时要注意清洁。穿鞋前可先喷上保持足部干爽的喷雾,避免出汗滋生细菌及足部异味的产生。对于那些脚汗多的人来说,穿长靴要比穿其他类鞋更注重晾晒和通风,不要连续穿着2~3天,要和其他的鞋子换着穿,保持鞋子内部的干燥,还要及时更换袜子和鞋垫。

浸泡和软化角质 足部的角质比起身体其他部位都厚,去除角质前先将双脚浸泡在温水中,软化干硬角质,有助于促进血液循环。浸泡后,用皮刀把趾部已经软化的死皮慢慢去掉,动作要轻,避免用力过大,以免伤害到趾甲旁边的皮肤。

热水泡脚 晚上临睡前最好用热水泡脚,促进血液循环,帮助消除脚部疲劳。

按摩 脚踏按摩器、脚底按摩器、按摩笔都可以刺激双脚的穴位,促进脚部血液循环,使劳累了一整天的双脚彻底放松。矿物油和纯净盐是不错的足部按摩材料,先将它们均匀地涂抹在双脚上,在按摩过程中酌量增加,配合按摩工具活动双足。

魏亮

头发没干 千万别睡

现在,不少人习惯在睡前洗头,有时来不及等头发干透就上床睡觉。这样做会给身体造成四个方面的伤害,最好将头发吹干后再睡觉。

易伤风感冒 人体经过一天的消耗,抵御风寒的能力降低了。睡前用热水洗头后,头部会有大量水分蒸发出去,带走体内热量。若此时就入睡,很容易着凉,造成免疫力低下,引发感冒。

易头痛头晕 造成头痛最主要的原因是水分长期滞留于头皮表面,使头皮温度过低,影响大脑血液循环。湿着头发睡到半夜,有些人会感到头皮发麻,还可能出现隐痛。第二天一早更易出现莫名的头痛或头晕,严重者会恶心呕吐。长期湿着头发睡觉,还有可能患上头皮下静脉丛炎,长期头部胀痛,甚至睁不开眼。

损伤发质 头发未干就睡觉,头发之间会产生摩擦,很容易被弯曲成各种形状。等头发干了后,就会被定型,此时用力梳头发,容易造成头发断裂,损伤发质,甚至容易掉发。

可能诱发面瘫 面瘫学名是面神经麻痹,任何年龄段的人都有可能发病,一般症状是口眼歪斜,患者连最基本的抬眉、闭眼、张嘴等动作都无法完成。晚上睡觉时,面部神经处于最松弛的状态,此时若受到湿头发的刺激,就会令面部温度过低,影响耳后的面神经,可能导致局部痉挛,诱发面瘫。冬季室内气温较低,湿着头发睡觉面瘫风险更高。

建议大家晚上尽量早一点洗头,等头发干透以后再睡觉。若实在来不及,可用吹风机把头发吹干。需要提醒的是,湿着头发最好不要出门,同样容易造成类似的问题。

河南省周口市建安路南老年协会
朱广凯

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

大众卫生报

服务读者 健康大众

全年定价168元
邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话:11185



征订热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448 地址:长沙市芙蓉中路442号新湖南大厦47楼