

别再穿“踩屎感”鞋了 太柔软反而伤足弓

描述一双鞋带来的舒适感，除了“柔软”“透气”之外，有人发明了“踩屎感”这个词。在电商平台搜索关键词会发现，很多拖鞋、运动鞋都会用“踩屎感”作为标题，在分享平台上有关“踩屎感”鞋子的博文也非常多。这种宣称像踩棉花一样柔软的鞋子，穿久了会对健康有影响吗？

“踩屎感”毁掉脚和关节

一双鞋子是否舒适健康，鞋底软硬并不是唯一标准，但鞋底太软，确实会带来3个健康隐患。

1. 稳定性不够

穿鞋底过软的鞋子，就像踩在软软的棉花上一样，很难站稳，这样的鞋底会削弱我们对足部的控制力，让崴脚、扭伤的风险大大增加。尤其是太软的运动鞋，在跑步、跳跃的时候更容易出现意外。

2. 支撑力不足

鞋底太软，足底则缺乏支撑力，久而久之，足弓还容易塌陷，导致功能性扁平足。对于脚部已有变形或有内翻、外翻、畸形的人群，穿这样的鞋容易加重畸形。

一旦足弓塌陷，会引起足部、腿部韧带和肌肉的疼痛，还会导致足踝外翻、足内旋、小腿内旋、膝关节内移，严重者还可能导致骨盆前倾和腰椎疼痛。

3. 增加疲惫感

鞋底走路时会发生很大的形变，且回弹不足，这就导致蹬地的反作用力减小，走起路来则更费力，有时还会造成越穿脚底越痛的情况。

四个性能选购一双好鞋

防滑性 鞋底的防滑性能至关重要，通常来讲，带有防滑花纹的牛津鞋底，防滑效果更佳。特别是老人运动功能、平衡能力和稳定性

下降，跌倒风险相对较高，更需要选择防滑性能较好的鞋。

透气性 透气性好的鞋更舒适，同时也能减少足部皮肤疾病的发生，如真菌感染。鞋是否透气，不能简单地从外观进行判断，应看使用的材质，人工橡胶和塑料材质的透气性差，棉布或纯皮材质的透气性较好。

软硬度 太软的鞋对足弓的支撑力较差，抗震能力也较弱；太硬的鞋则舒适感较差。建议亲自去试鞋，可以摸鞋子的面料和内部，感受材质是否舒适。

宽松度 鞋子太紧太小会影响舒适度，还可能导致甲沟炎和足癣等疾病；太宽松太大的鞋会让脚在鞋里“晃荡”，长时间会影响足部骨骼。鞋的宽度应与脚围一致，才能起到保护足弓的作用；长度要在鞋内留有一横指的空间。

根据脚型选择合适的鞋

不同脚型的人选鞋重点也有所区别，正常足、扁平足、弓形足、八字足……怎么判断自己的脚型？不同脚型选鞋要注意什么？

正常足：正常足走路或跑步时，是后脚掌外侧先着地，当脚到达足平位置时，重力逐渐传到前脚掌，跖骨和拇趾骨会均匀地缓冲掉大部分落地冲击力。因此，鞋子磨损区域比较平均。

从临床上讲，正常足的人脚趾相对粗短、脚板也较宽，这种

脚型的人建议选择鞋头宽一些的鞋，不会给脚掌造成挤压感，行走、久站都不会太累。

弓形足：弓形足脚后跟落地时脚呈弓形，由于脚后部外翻有限，落地冲击力比较大，其主要磨损区在鞋子外侧。

由于足弓高，当重力转移到前脚掌时，脚的侧面没有正常脚型柔软，缓冲能力较差，走久了容易造成膝盖、髌关节疼痛等不适，脚掌上还会出现老茧、鸡眼。弓形足的人应选择弹性厚底、有气垫的鞋子，以削减压力。

扁平足：走路时脚底会过度向内旋转，由于频繁挤压，走多了会造成小腿、脚踝等部位酸痛，其主要磨损区在鞋子内侧。

扁平足的人最好挑后跟有2~3厘米高或内侧足弓处有较硬材质的鞋子，能支撑脚底，达到整体平衡。

八字足：走路内外八字的人，脚跟大多外倾或内倾，穿软底鞋不仅难以达到纠正和限制作用，还可能造成脚变形或因不稳定而引发疼痛、劳损，使脚“撇”得更厉害。

建议八字足最好穿足跟或足弓处材质较硬的鞋子，别买软底鞋。

中南大学湘雅医院运动医学科主任 胡懿邵



嘴唇起皮别干撕 日常养护防唇炎

随着深秋的到来，嘴唇脱皮、红肿是很多人的常见情况，有些人会觉得这是缺水而不重视，时不时地去舔嘴唇或者直接“开撕”，偶尔想起来才涂抹一点唇膏，结果这些行为不但没有让嘴唇干裂有好转，反而越来越严重。

很多时候，嘴唇起皮不仅仅是因为干燥的问题，往往会合并剥脱性唇炎，这属于比较顽固的一种皮肤病类型。唇部皮肤的厚度只有身体皮肤厚度的1/3，几乎没有皮脂腺和汗孔开口来分泌皮脂或水分滋润自己。所以在秋冬这样干燥的环境中就会变得特别敏感，除了起皮之外，如果不注意保养，更有严重的患者会皴裂出血。

唇部的保湿补水可以和日常面部护肤一样，将涂抹润唇膏作为一年四季的习惯，但每天涂抹次数不宜过多。

对于日常护唇而言，普通的凡士林油膏足以解决问题。在购买润唇膏时，可以先看产品的成分说明。如果含有香精香料、薄荷醇等物质，容易引起过敏，尽量减少使用。唇膏主要还是以保湿为主，特别容易干燥、脱皮的人群不建议使用功效性的唇膏，比如有淡化唇纹、去角质死皮等作用的唇膏，里面大多都会添加水杨酸等一类酸性成分，有一定的刺激性，反而会加重唇炎。如果经常出现不明原因的口唇干裂，最好及时就医，不要放任不管或随意涂抹唇膏。

此外，秋冬季气候干燥，也可以适当加强饮食调护，平时多食用菠菜、胡萝卜、茄子等新鲜蔬菜，预防唇炎的发作。饭后用清水清洗嘴唇，并根据唇部干燥的情况，适当涂抹一定厚度的凡士林油膏。

董绍军

二手烟伤害孩子呼吸道 家长请戒烟

近日，湘潭医卫职院附属医院儿科就诊的患儿日渐增多，80%以上都是呼吸道疾病。医生询问病史发现，大部分患儿家长都有吸烟史，孩子有机会吸入二手烟。那么儿童呼吸道感染与二手烟有什么关系？该院儿科主任王端云介绍，二手烟不仅是诱发儿童呼吸道疾病的常见原因，还会给孩子幼小的身体带来很多伤害。

易引发哮喘等呼吸系统疾病 被动吸烟会影响到儿童生长发育的各个阶段。妈妈在孕期吸烟或被动吸烟，在其出生后的第一年里比非吸烟者的孩子更容易患肺部感染和其他疾病。生产后、哺育期吸烟也是导致婴儿猝死综合征的危险因素之一。

导致智力低下 据相关研究，

孩子长期被动吸烟，智商值会下降两个点。因为在尼古丁分解的时候会产生一种物质——可替宁，孩子血液中的可替宁含量一旦增加，他们的阅读、数学和推理能力可能会下降。

易患中耳炎 孩子长期生活在二手烟环境中，烟雾中的有害物质会直接刺激到中耳粘膜，可能使中耳内分泌和黏液增加并变得浓稠，导致咽鼓管堵塞，造成中耳积液，从而患上中耳炎。

易长蛀牙 日本福冈牙科大学的一项研究发现，二手烟会对孩子的口腔菌群、乳牙发育的矿化过程产生消极影响，使孩子血液中可替宁含量大大提升，导致孩子的乳牙或恒牙产生更多孔洞。除此之外，长期吸入二手烟

还能影响孩子的唾液腺发育和功能，大大降低唾液腺的生成率和有效性，从而提高孩子长蛀牙的概率。

恶性肿瘤 主动吸烟与被动吸烟均会诱发癌症，而被动吸烟的儿童更易受到伤害。对新华医院儿童血液肿瘤科的白血病患者调查发现：60%以上的白血病家庭都存在“二手烟”污染问题。

湘潭医卫职院附属医院呼吸内科主任刘国平建议，想戒烟的市民朋友，先减少吸烟，然后再戒烟，循序渐进的方式比立即停止吸烟更有效，同时强化自身戒烟的决心和信心。除医学手段外，加强有氧运动，养成饮茶习惯也有助于戒烟。

通讯员 章立云