



时尚 MM，当心凉拖鞋伤了你的脚

《欲望都市》中有句台词：“爱情逝去了，但鞋永远都在”；《流星花园》里也有一句台词：“每个女人都应该有双好鞋，一双好鞋可以带你去任何想去的地方。”

夏天到了，一直被紧紧包裹着的脚也要出来透透气，要让足下散发性感诱人亮丽风情，拥有一双时髦又漂亮的凉鞋，便显得不可或缺。

但是健康专家告诉我们，凉鞋仅仅是款式新颖靓丽是不够的，虽然能一时足下生辉，穿久了就步履沉重了。

高跟凉拖鞋易拉伤小腿

这两年，凉拖鞋成了凉鞋家族新宠，特别是高跟凉拖鞋，倍受女孩子的青睐。很多女孩子觉得穿高跟凉拖鞋看起来很时尚，而且又好搭，无论是配裙子或裤子都很好看。

Lily 是凉拖鞋的忠实拥护者。她与凉拖鞋的缘分要从《瑞丽》说起。她念高中的时候，特别迷《瑞丽》，那里介绍了很多凉拖鞋，她看了很喜欢。不过那个时候市面上没怎么看到凉拖鞋。2001年，她到杭州念大学，买到了第一双高跟凉拖鞋，白色的，跟有7厘米高，配上白色的长裙就像去参加舞会一样，室友们都说很好看。从此以后，她就对凉拖鞋情有独钟。

Lily 夏天还喜欢穿飘逸的裙装，需要简单干净的鞋子来配。这几年卖的凉鞋看起来都比较复杂，只有凉拖鞋设计比较简单，适合配裙子。而且，她还喜欢戴脚链，这样一来，她夏天是非选择凉拖鞋不可了。夏天，打开她的鞋柜，清一色的凉拖鞋，加上她个子不高，所以买的都是高跟凉拖鞋。

当然，摇曳生姿是要付出代价的。高跟凉拖鞋与高跟凉鞋不同，少了带子的束缚，与脚贴得就没那么好了，特别是走路的时候，鞋子经常要脱出来，脚的两侧磨得特别厉害。所以，刚换上凉拖鞋的那一个星期，她一定要在包里备足创口贴，走20分钟就得贴上，否则就没办法走路了。一个星期之后，脚磨出老茧了，才可以告别创口贴。穿一个夏天，她的双脚也会变得惨不忍睹了，长满硬硬的茧，就像“黄金甲”一样。

Lily 说，除了要忍受“磨合”之苦，还经常有疼痛的困扰，走路走多了，脚跟和脚掌就会很疼。

像 Lily 那样热衷高跟凉拖鞋的女孩子为数不少，她们也都与 Lily 一样，为美丽吃了不少苦。

浙江省中医院的一位健康专家告诉记者，国外的医学专家经过研究发现凉拖鞋极易伤脚。

英国外科医生迈克·奥奈尔在这几年的行医过程中就发现了不少女性因为穿凉拖鞋而受伤。“实际上我通过患者，认为凉拖鞋是‘危险’的东西。”奥奈尔说，“穿凉拖鞋，特别是高跟凉拖鞋，会导致小腿肌肉被剧烈拉伸，还会令跟腱过度疲劳受损。这种拉伤疼痛一旦出现会延续两个星期。”

常穿“人字拖”脚容易成爪形

高跟鞋伤脚，穿着又很累人。于是，平底的夹趾凉拖鞋，又称人字拖，成为了很多时髦女孩子的至爱，穿着舒服，而且又有个性。

妙妙说自己狂爱人字拖，今年已经买了5双人字拖了。对人字拖的记忆应该从10来岁的时候开始，男士的人字拖，只有蓝和绿色两种颜色。那时对这种鞋子很不以为然，觉得不入流。后来人字拖变成了时装鞋，就忍不住去试穿了一下，发现还满漂亮的，这一穿就穿了好多年。刚开始穿也很不习惯，脚趾中间还被磨破了，但穿了一段时间之后就适应了。之后，夏天穿得最多的就是人字拖了，又透气，又凉快，穿起来也很方便，只要是休闲的衣服都可以配，爱怎么穿就怎么穿。而且，穿人字拖让脚没有束缚感，很放松，有时候感觉就像走在沙滩上。

平底、没有束缚、穿了很放松，这样的鞋子就不会影响健康了吗？迈克·奥奈尔可不是这么说的，他的另一个研究结论是：夹脚趾的凉拖鞋比高跟凉拖鞋更会伤害人的健康。因为这种凉鞋令穿者行走时缺少力的支持，他们的脚趾会慢慢萎缩成爪型。

健康专家表示，“穿凉拖鞋一定不要穿一整天，因为凉拖鞋令人的脚趾像猫爪一样处于紧张状态。晚上出门去玩的女性更是不要穿高跟的凉拖鞋，因为看不清的夜晚更容易把脚弄伤。”凉拖鞋可以去沙滩玩的时候穿，其他时间最好是给自己的脚选择一双脚后有鞋带支撑的凉鞋，尽量不要选择不能帮助脚趾和脚背受力的鞋子，比如脚背鞋带既细又少的。

另外，现在的女生一般都是光脚穿凉鞋。皮肤科专家指出，光脚穿凉鞋，不利于脚的健康。首先，容易被细菌、真菌感染，导致“香港脚”。其次，在炎热的天气，人的双脚本身就容易出现出汗，许多凉拖鞋是用化学物质制成的，汗水会使化学物品析出，对皮肤有一定的刺激性，过敏体质者接触以后容易出现红斑、抓痒、丘疹等症状。从健康的角度来说，最好是穿双袜子再穿凉鞋。

文 / 褚睿雅





Gynecology Professional



HANGZHOU HONGQIAO HOSPITAL

院址：杭州市清泰街2号（城站火车站北面100米）

交通导航：乘K3、K7、11、21、39、49、88、151、156、188、325、525、528、K518、K535、K900等至城站火车站下。

咨询电话：0571-87828888

门诊时间：周一至周五
8:00-21:00