

人字拖六宗罪

撰文、整理 / 本报记者 褚睿雅

不知道从什么时候开始,人字拖成了时尚、自由、活泼和快乐的代名词,于是,也理所当然地成为了年轻人的最爱。

特别是夏天,年轻人们总是喜欢“踢拖”示人,贪图其方便之余,也享受那种清凉的感觉,穿得少,自然凉快啦。

不过,面对汹涌而至的人字拖风潮,医学专家提出了不一样的看法:在家中穿着人字拖,由于不会长期站立或走路,下肢受伤风险不大。相反地,若穿人字拖外出,走路时间明显会较长,加上人字拖的设计不能保护双脚,下肢受损的机会就会大增,比如,皮肤癌、内八字、足部肌肉拉伤、肌腱炎及足底筋膜炎等。简单的人字拖背后,居然会带来这么复杂的健康问题?!



TOP1:容易患皮肤癌

据英国《每日邮报》报道,由于人字拖鞋上细细的带子使得脚面脆弱的皮肤暴露在阳光下,会增大患皮肤癌的几率。英国足外科医生安东尼·康图指出,脚面的皮肤对阳光十分敏感,因为它很薄。而且,由于脚是水平着地的,这就使它们受到更多紫外线的垂直照射。皮肤癌常出现在脚底、脚面、脚趾之间和趾甲下面。

杭州的皮肤科专家们虽然没有接诊到具体病例,但对于安东尼·康图的说法也是赞同的。

那要怎么来应对这个皮肤癌的风险呢?只能做好保护措施啦,穿那些包住脚面的鞋子。当然,很多爱美的姑娘是不可能放弃秀美足的人字拖的。那怎么办呢?那就在脚上涂上高指数的防晒霜吧,防晒伤也防晒黑。

TOP2:会造成内八字

美国奥本大学研究人员也发现了穿人字拖会造成的一个严重后果——会让人变成内八字。研究人员发现,平底人字拖几乎不能给足部提供任何支撑,会渐渐地改变一个人的走路方式、步幅,最终使脚跟、脚底、脚腕出现严重的问题。

中日友好医院骨坏死与关节重建中心副主任医师孙伟在接受媒体采访时曾说,穿人字拖鞋行走时,由于脚趾之间唯一的带子不能给脚足够的支撑面来提起拖鞋,每当脚后跟离地时,脚趾都会弯曲起来“钩”着拖鞋。这种属于不自然的施力情形,如果时间过长,会导致小腿前方肌肉感到酸痛,为了避免掉鞋的尴尬,还要缩短步幅,脚腕向内侧转,也就是形成了我们常说的“内八字”了。

这个“内八字”该怎么应对呢?只能是少穿,走路的时候少“钩”脚趾。

TOP3:避震性能差

香港的注册脊骨神经科朱君璞医生说,一般而言,走路时脚底所受到的冲击是全身体重的1.5倍(跑步时则是体重的2-3倍),因此鞋子的避震功能格外重要。虽然走路属于低冲击的直线运动方式,但当双脚穿着人字拖移动时,脚底必须承受来自地面的反作用力,从而会增加脚部负荷,导致足部肌肉(阿基里斯腱)拉伤、肌腱炎、足底筋膜炎、跖骨痛、膝痛等并发症。

TOP4:稳定和扭动控制不行

朱君璞医生对市面上的人字拖做了研究,发现大多都是采用平面设计和偏薄的坚硬物料,鞋底的防滑功能极差。然而正常人的脚弓有一定的弧度,若常穿此类人字拖,脚掌内的弓位部分没有承托及未能切合双脚形状,脚掌恍如与地面直接接触,容易导致扭伤、跌倒等现象。

TOP5:抓地力不够

朱君璞医生说人字拖没有完整的鞋子设计,穿着时须用两只脚趾夹着人字位,长时间这样走路可导致脚趾下的筋腱劳损,甚至引起神经发炎。而且穿着薄底人字拖时,重心会向后倾,大大增加脚踝的压力,容易引发足底筋膜炎,长此下去,脚踝及膝盖的骨头之间的软骨组织会因而退化,导致骨质增生的出现,继而产生骨刺。

TOP6:轻量化

我们的脚骨比较粗短小块,不容易受伤,但脚底前1/3的地方有一排较为细长的跖骨。为了保护跖骨关节,一般鞋子在脚底前1/3的部分均较柔软,但人字拖的柔软度不足,由于缺乏保护脚趾的作用,大大增加了脚弓及其周围韧带组织的压力。因此,长时间穿着人字拖走路,会导致足底筋膜炎,严重时,更会产生跖骨压力性骨折。

【教你一招】

舒缓足部压力的简易方法

对于人字拖对脚造成的压力,只能通过少穿来避免,另外做些简易的舒缓动作也会有帮助。

1.以热水浸泡双脚,可促进血液循环,舒展脚筋。

2.用温热水泡脚10分钟后,涂少许润肤乳液,用手轻按脚弓,方式是向上施压,而非在疼痛的地方按压。

3.用脚轻踩小球或圆状物件,运用脚底轻轻滚动小球,藉以按摩刺激脚弓。

