

买时心动无比,穿时痛苦不已

## 练双慧眼,别让鞋成“磨脚石”

天气转暖,靓丽的单鞋成了鞋柜里的主角。可经常有人抱怨:“我再也不穿这双鞋了。”甚至有女性朋友说,穿着新的高跟鞋,就像是踩在坚硬的石头上,既难行走,又磨脚。可女人们总是心甘情愿地踩着“刀尖”舞蹈。学学购鞋窍门,别让单鞋成为美丽的“磨脚石”。

### 知晓最易受伤部位

有人说,看女人的脚就能看出她平时常穿什么鞋子,没错。脚后跟、脚趾等部位上的旧疤新伤是穿浅口平底鞋的后果,大拇指外翻是“恨天高”的产物……那么,来看看双脚上最容易受伤的部位吧!

#### TOP1:脚后跟

脚后跟,确切地说是跟腱部位的皮肤,最容易受伤。任何款式的单鞋都可能磨破这里。因为人

在走动时,这里皮肤与鞋子的摩擦最厉害。

#### TOP2:脚趾

大脚趾和小脚趾的外侧,很容易因为鞋头的挤压和摩擦而长出水泡,脚宽的姐妹们更容易受伤。著名的贝嫂那著名的大脚骨,就是“恨天高”的产物。

#### TOP3:脚背与脚趾衔接处

这也就是脚趾跟部位。浅口鞋前脸边缘与脚趾跟摩擦,轻则皮肤发红,重则掉皮起泡。这种疼痛感会在下午脚胀时尤为明显。

### 巧辨鞋子磨脚程度

即便买之前你双脚穿上新鞋在专柜里走上十个来回,也未必能试出这鞋到底磨不磨脚。可一上大街走上五分钟,其磨脚的真面目就暴露了。所以,我们必须在购买前用一些小招辨别出鞋子的磨脚程度。

#### 方法一:

看皮质。皮质软的鞋子不怎么磨脚。挑选时,可以用大拇指和食指按压一下鞋子后跟的皮革,

容易变形的柔软皮质穿起来相对舒适。鞋子的前脸边缘、鞋头部位同样适用。另外,看上去光洁挺括的漆皮鞋可能更磨脚。

#### 方法二:

看鞋底。鞋底柔软的鞋子穿起来更跟脚,鞋底硬又厚的鞋子不跟脚。不跟脚易导致鞋后跟和脚后跟的摩擦加剧,使脚后跟磨破。

#### 方法三:

看鞋跟。相对“恨天高”,平底鞋还是比较“仁慈”的。有网友总

总结出经验,同等材质下,鞋跟低于7厘米的高跟鞋磨脚程度相对低一些。

#### 方法四:

看装饰。这里所说的装饰不是指蝴蝶结等纯粹的装饰品,而是有一定功能的装饰。比如,鞋子后跟边缘的松紧带、后跟的包边等。后跟边缘有松紧带的鞋子看似更跟脚,但长时间穿着则可能割脚。因为松紧带的松紧程度比较难控制,即便没有磨破皮,也会把脚后跟勒出深深的痕迹。

据《钱江晚报》

### 小贴士

1、所有的新单鞋,包括平底和高跟,买来后先别忙着穿。用牙刷的柄,或者比较坚硬的笔杆,在鞋边处一圈一圈地打磨,让鞋子的边缘变得不再坚硬。

2、第一次穿时,先在脚后跟贴上创可贴,以防出门后因磨脚而走路不便。

3、留着买鞋时送的鞋撑。

4、如果是鞋后跟磨脚,就用

热毛巾将磨脚位置敷热、敷软,将鞋头位置塞满纸团,取鞋撑,将鞋后跟顶住,过一晚,第二天就不会那么“紧”了。

5、鞋后跟两侧磨脚的话,通

常是两侧皮革较硬,较厚,较凸。用热毛巾将两侧的皮革敷软,取锤子,将它们敲扁。

6、脚趾跟部位磨脚,用牙刷柄或笔杆来回磨蹭。



## 夏日到,选太阳镜别太爱美

功能、颜色、类型都要考虑,选择不当可能伤及眼睛

夏日里备一副太阳镜是必要的,但如果你选择的是一副劣质、不合格的太阳镜,不仅不能阻挡紫外线,而且会使瞳孔扩大,结果使眼睛晶状体摄取更多的紫外线,所以太阳镜不是可有可无的装饰品。那么,选择太阳镜应注意什么呢?

### 1 要看懂防紫外线标识

首先要注意防紫外线标识。防紫外线是太阳镜的首要功能,一些太阳镜的镜片或包装上“100%防紫外线”、“UV400”、“防紫外线”等标识。如果佩戴了不能阻挡紫外线的劣质太阳镜,进入眼睛的紫外线比不戴太阳镜时还要多,更容易导致眼睛损害。

紫外线是指波长在200nm~380nm之间的太阳光线,包括三类:UVA波段为315nm~380nm,UVB波段为280nm~315nm,UVC波段为200nm~280nm。到达地球表面的太阳光线(290nm~2000nm)中紫外线约占13%,其中UVA占97%,UVB占3%,UVC接近于0。紫外线对人眼的损伤主要决定于紫外线的波长、辐射时间和辐射强度以及人眼自身防卫机制的强弱,角膜、晶状体是最常受到紫外线损害的眼部组织,日光性角膜炎和角膜内皮损伤,日光性白内障是与之最相关的眼部疾病。为了保护眼睛的健康,可以选择具有防紫外线功能的太阳镜,尽量消除380nm以下的紫外线。选购时应特别注意玻璃镜片的防紫外线功能,从抽查统计情况来看,玻璃片通常很难完全达到防紫外线的要求。

### 2 中等深度的灰、绿、茶色较好

镜片的颜色选择应以周围环境的颜色不失真、物体的边缘清晰、能有效识别不同颜色信号灯为原则。镜片的颜色以灰色、茶色、绿色较好,因为这些颜色的镜片对红外线、紫外线吸收较好。灰色镜片对任何光谱都能均衡吸收,戴镜后所看到的景物只会变暗而不会有明显色差;茶色镜片能滤除大量蓝

光,可以改善视觉对比度和清晰度,在空气污染严重或多雾情况下佩戴效果尤佳。

最近一些研究发现,因为进入眼睛的太阳光中的蓝光会伤害到人的眼睛,而蓝色镜片不能够过滤掉太阳光谱中的蓝光,所以,在选择太阳镜的时候最好不要选择蓝色镜片。

### 3 驾车最好选择偏光太阳镜

如果经济条件许可,不同的场合应该选择不同的太阳镜。比如一些运动型的太阳镜,它们的镜架都是特制的,根据不同的需要来保护眼睛,可以舒适牢固地佩戴,如潜水、滑雪、登山、高尔夫球、网球都有与之相适应的太阳

镜。对于喜爱高尔夫球和网球的人来说,琥珀镜片能够有效地增加对比度并吸收蓝光,有助于运动中视觉的舒适性。户外运动时最好配戴经过防紫外线处理的游泳镜。

驾驶员、钓鱼爱好者最好选

一般来说,镜片的颜色越深遮光效果越强,但并不说明防紫外线的功能还和镜片的材料、工艺等因素有关。镜片颜色一般以中等深度为好,简单的自测方法是对着镜子戴上太深的镜片,否则就很难识别出交通信号灯的颜色。

择偏光太阳镜,因为偏光镜片可以消除来自四面八方的眩光,使物件看起来更加清晰。它采用和隐形眼镜一样精巧精密的合成树脂制成,由七层薄片合成,最外面两层是超硬的耐磨层,最中间一层是偏光过滤层。

### 4 太阳镜配戴不当易患眼疾

配戴太阳镜不当还可以引起太阳镜综合征:连续戴太阳镜1~2周后,眼眶或两面颊部之间会出现皮肤麻木、知觉迟钝等症状,呼吸时有鼻部不适的感觉,就像患了感冒,有的人还会觉得有小虫子在脸上爬,

眼睛酸胀等。这就是太阳镜综合征的表现,是因为他们经常戴边宽、架厚、份量重的眼镜而引起的。

太阳镜配戴不当易患眼疾,阴天和在室内没有必要戴太阳镜。有些人不分场合,不论太阳光

强弱,甚至在黄昏、傍晚以及在看电影、电视时也戴着太阳镜,这必然会加重眼睛调节的负担,引起眼肌紧张和疲劳,使视力减退、视物模糊,严重时会出现头晕眼花等症状。

(新华)

### 链接

#### 根据五官选镜架

鼻子是脸部惟一纵向的线条,强调该线条,可增强脸部的立体感。鼻子短的人应挑选镜片框架接头处于上方的太阳镜,反之则应选择接头在下方的太阳镜,可有效地“缩短”鼻子的长度。镜片框架接头高的太阳镜同样适合鼻子较大的人,若框架不触及鼻子,且框架本身较细的太阳镜,效果更佳。

眼睛在镜片中的不同位置会给人不同的印象。一般来说,眼睛位置偏上,显得无精打采,偏下则感觉滑稽。想象将眼镜横向一分为二,眼睛处于“分界线”稍稍偏上的位置为最佳。眼睛位置的调节通过眼镜的鼻垫及眼镜腿进行。

眉毛对脸部形象的影响举足轻重,眉毛与太阳镜框架的上端相齐,稍稍高于框架最为理想。上翘的眉毛,眉梢自然无法与太阳镜框架对拢,但眉头必须与框架相合。千万不可选择框架也是上翘的太阳镜,否则难免产生“翘”上加“翘”的滑稽感,此时必须选择框架平直的太阳镜。

