

# 夏季穿这些鞋子“伤不起”



很多女性爱鞋可谓到了痴迷的状态,从夏天最常见的人字拖,到今年大热的厚底松糕鞋,再到一直让女人欲罢不能的“恨天高”……很多女性都是一整天踩着它们,啪嗒啪嗒地生活,尽管并不十分舒服。

事实上,时下这些流行的鞋款,多多少少都会对健康和体型产生影响,那么到底我们应该如何选择,如何穿着适合自己的鞋子呢?

## 健康新提示

### 这些的健康装备

#### 家里可以有

体重秤、血糖仪、限盐勺……一些看似普通的小装备,可能会为健康带来“大回报”。那么,是哪些小装备如此神奇?

**体重秤:**人类可控制的第二位致死原因就是肥胖。不妨在家里备个体重秤,及时掌握体重变化。此外,即使体重达标,体脂含量也可能超标。专家提醒,最好购买带体脂测定功能的体重秤。

**电子血压计:**时常检测血压,能提早筛查出高血压。对于病情可以控制的高血压患者来说,每周自测血压一两次即可。购买电子血压计时,最好选择臂式的,测量更准确。

**便携式血糖仪:**定期监测血糖是糖尿病患者居家自行监测血糖的好办法。因此,购买一台便携式血糖仪非常必要。但要注意的,血糖仪是有一定使用寿命的,需要每年请生产厂家校准。

**计步器:**走路有益健康,但不少人缺乏动力。可以使用计步器为自己定下明确的运动目标,如每天走1万步等,保证自己每天的运动量。

**标准盐勺和油勺:**“少吃油和盐,健康把寿延”,大多数人都知道清淡饮食的重要性,但做饭时还是容易不小心就放多了盐和油。因此,最好在厨房里配备标准盐勺和油勺,以便直观地知道盐和油的使用量。

**厨房秤:**对糖尿病患者来说,厨房秤能帮助他们精准地计算碳水化合物的摄入量,防止血糖波动。

**小型健身器材:**如跳绳、毽子、呼啦圈等,它们不会占用太大空间,操作也简便。

## 洞洞鞋

### 罪行:容易穿出脚气

洞洞鞋从本质上来说是塑料鞋,但由于洞洞鞋的构造及材质,容易积水,并且水分不易被鞋吸收、挥发,它上面的鞋洞也只能帮助脚面透气,而最需要透气和干爽的部位,却得不到保护。夏天脚容易出汗,随着汗液的蒸发,洞洞鞋会倒贴在脚面上,常穿会导致脚部潮湿温暖,为真菌提供温床,可能导致脚气等皮肤病。

另外,洞洞鞋虽然不怕水,但在雨天穿很容易打滑,特别是那些

廉价产品,鞋底很容易磨平,防滑效果差。

**小贴士:**穿洞洞鞋在室外活动后,可以使用淡盐水或醋泡脚,有助于防止真菌感染。将约100克盐加入3-8升温水中,泡脚10-15分钟。外出活动如遇雨天,地面泥泞,最好穿带后跟且无洞眼的鞋子,可防止泥水及潮气进入鞋内,导致真菌感染。如果脚部发臭,怀疑为真菌感染所致,可用茶水泡脚10-15分钟,将6个茶包加水煮沸,晾到温热时泡脚即可。若症状仍无改善,则应及时就医。

## 超薄平底鞋

### 罪行:引起足跟痛

“穿高跟鞋不健康,那么就选平底鞋穿嘛。”很多人以为这样能穿鞋穿得健康,其实大错特错。鞋子不能太高,也不应太过扁平轻薄。人行走时脚跟着地的冲击力可以沿着腿骨、脊柱,直达头部。

鞋跟过低时,脚着地的瞬间全

身体重量多达60%的重量都压在后跟上,路走多了,上传的冲力就会引起足跟、膝、髋关节和腰等部位的疼痛。长期穿着平底鞋还会加速足底韧带和骨组织的退化,引起足跟痛。

**小贴士:**鞋跟高度以3-5cm最合适。

## 松糕鞋

### 罪行:容易扭伤脚部关节

最近由于骨灰级靓妈“徐濠萦”把厚底帆布鞋穿出时尚,直接导致了松糕鞋重出江湖!可是你知道吗?由于松糕鞋的鞋底太厚,容易使人行走时身体前倾而失去重心,扭伤脚部关节,足部骨骼或韧带。

日本女生是全世界最爱穿松糕鞋的女性了,但是日本一家学院近期的研究发现,有23%的

女士因穿松糕鞋在街上行走时身体失衡,跌倒在地,造成损伤。

**小贴士:**女人的梦想就是拥有各种各样款式的鞋子,不让穿某一种鞋未免太不近人情!其实健康专家可不是劝大家不要穿什么鞋,只是建议大家在选择松糕鞋的时候尽量选鞋底面积较大较平的,这样可以增加稳定性,能够预防跌倒,同时鞋的高度最好不要超过5cm。

## 人字拖

### 罪行:脚型越来越丑

夏天出现最多的就是各式各样色彩缤纷的夹脚拖鞋了。但是夹脚趾的凉拖鞋对人的健康是有害的。因为穿鞋的人在行走时脚前部因为缺少力的支撑,脚趾自然而然地要在行进中夹住鞋,慢慢蜷缩成爪形。

同时,由于身体重心倾斜到前脚掌,足弓关节过度受

力,这样会导致脚部疼痛并引发炎症,严重者形成拇趾外翻。另外,人们在穿夹脚凉拖鞋时,为了平衡前倾的身躯,腰部自然后仰,久而久之,损伤脊椎。

**小贴士:**连续穿着时间不宜过长,最好穿一天休息一天。要注意前掌夹趾材料的选择,尽量选择比较柔软、不刺激皮肤的材料。

## 尖头皮鞋

### 罪行:指尖的“酷刑”

复古风又来袭了!长裙,尖头皮鞋,铆钉……都是不变的时尚。尖头皮鞋对足尖有塑型作用,使趾端部位聚在一起,容易形成拇趾外翻。鞋尖部位空间小,空气流通困难,容易造成细菌的滋生。

尖头皮鞋,对足的前半部形成

压迫,容易造成血流不畅,长此以往,血液难以将营养物质、热量和氧气等供应到足尖部,容易造成足部畸形。尖头皮鞋前端又硬又瘦,脚趾严重受挤压,容易诱发趾甲内嵌、鸡眼。

**小贴士:**处在生长发育期的青少年,脚在不断地发育、长大,不适合穿窄小的尖头鞋子。

## 绑腿高跟凉鞋

### 罪行:影响血液流通

夏天来了,很多女性已经开始盘算着买长裙啦,可是长裙要配什么鞋子?绑带凉鞋够优雅吧?可是绑带凉鞋确是一种最中看不中穿的鞋子了。你想想在系带子时,为了不让带

子下滑,很可能将小腿紧紧绑住,行进过程中血液流通不畅。结果把小腿勒出一节一节的你就知道为什么啦。

**小贴士:**绑腿的带子应该选择宽一点的,这样能够减小带子对腿部的压力。



福田体检  
FUTIAN CHECKUP  
只为健康

烟台福田健康体检中心

# 夏季老年人养生方法

主持人:刘杭慧  
嘉宾:业务院长 王建利

炎炎夏季里,老年朋友应在夏季如何保健呢?烟台福田体检中心专家为您介绍7个保健方法,让我们一起来看一看吧。

## 1.保持平和

专家表示,盛夏阳光凶猛,气候炎热,加上人体阳气上扬,易使人气烦躁,老年人在炎热的气候里,必然要让情感处于安静状态,不要太过劳顿、激动。保持平心静气最重要。

## 2.防暴晒

专家强调,夏季不要在烈日下长时间的暴晒。同时居室内要通风,保持氛围清

爽。老年朋友们可以经常向室内常常洒些净水,或用湿拖把拖地,既降温又能调理湿度。使用空调降温时,勿使室温温差太大,不然易诱发上呼吸道感染和干燥综合征。

## 3.防止胃肠道疾病产生

湿热的环境为各类细菌发展繁殖提供了条件。因为老年人胃肠功能弱,夏日饮食必然要讲究卫生,不能吃腐变质食物,冰箱内食品必需经高温加热后方可食用。专家表示,食品要以温、软、平淡为宜,不能过多地吃冷、肥、腻的食物,不能饮食过量。若呈

现因为饮食不妥引起的吐逆腹泻,应该当即到医院治疗。

## 4.起居有度

夏日是人体心火旺,肺气衰的季节,起居方面要适当晚些睡觉,早些起床。起床后可到户外进行一些适当的体育活动,对加强体质颇有好处。午时要适当就寝,保持精神,但因为天热出汗毛孔扩张,机体易受风寒侵袭,所以不能露天或在树下就寝。

## 5.留意科学饮食

一要多喝清凉解暑的饮品,如淡盐水、绿豆水、酸梅汤、菊花茶等,以增补因身体出

汗造成的耗损,但不要贪食冷饮。

## 6.凉性水果适度吃

老年人可在夏季适度吃些凉性蔬菜瓜果,如苦瓜、冬瓜、西瓜、芽菜、银耳、香蕉等,以加强体内排毒手段,暑气及热毒对人体的危险。但专家同时表示,由于老年人的肠胃功能弱,所以在解暑的同时一定要适度,避免出现肠道问题。

## 7.保持营养均衡

专家表示,夏日老年人需多吃富含蛋白质、维生素、无机盐和粗纤维食品,如瘦肉、牛奶、蛋品、豆腐等,以增补人体耗损。