



在本月17日开幕的伦敦时装周上,频频出现模特在走T台时摔跤、滑倒的尴尬场景,超高的鞋跟设计无疑成了“罪魁祸首”。

回顾近几年的时装秀场,模特摔跤场景似乎已成了一大看点。但同时,我们也想替众多被高跟鞋折磨的女性问上一问:这时尚诱人的“凶器”真的伤人于无形吗?我们到底能不能摆脱这“高高在上的折磨”?

晚报记者 黄盈

# 痛并美丽着 高跟鞋的诱惑

## 【记者调查】

### 你爱穿多高的高跟鞋?

高跟鞋是每个女人的最爱,高跟鞋的性感、妩媚、淑女等百变形态更是女性必备的武器。

据一项对职业女性的网络调查结果显示,有44%的女性选择了平时穿5-7厘米的高跟鞋,还有约10%的女性抱着“为了美丽不顾其他”的心态,毅然选择了8厘米以上的高跟鞋。

看来,大多数女性对美丽的高跟鞋还是充满了矛盾的爱。

在郑州几家百货商店女鞋专柜,售货员小鲁透露,有八成的女性都以6厘米左右的高跟鞋作为首选。

一位刚买下一双6厘米高跟鞋的女士兴奋地说:“虽然脚会磨会痛,但是只有高跟鞋才好搭配衣服,也更显气质啊。”另一位购鞋的女士则承认:“我上班为了穿得正式点儿才穿高跟鞋,基本上穿一天高跟,穿两天平跟,不然脚根本受不了。”

## 【男人有话说】

阳光:女人们,穿高跟鞋不嫌受罪吗?

大阿哥:我看见有的女士穿高跟鞋,她的脚都快立起来了,看着就难受。

哲别:穿高跟鞋的女人身材都很好哦。

佳木斯:女人穿上高跟鞋就是不一样,我就爱给我老婆买高跟鞋。

## 【女人有话说】

豆豆:3厘米?太低了。5厘米?还好吧。10厘米?我的天哪!

飘零:哈哈,我爱买不爱穿,在家摆着欣赏。男士不也有内增高的嘛。

一佳:就是爱穿,连家里的拖鞋也是高跟的!你们要是女人,还不知道咋样呢。

桃之夭夭:不穿高跟鞋,我老公还嫌我土呢。

纯蓝:我觉得穿得舒服最重要,太高了不但会使自己受伤,而且还不协调。本来是为了美,失去协调可能就失去效果了!

小指牵动:我昨天刚买了一双,有七八厘米吧,没扭到,但是脚肿了……

## 【专家支招】

### 如何选一双好的高跟鞋?

专家提醒,爱美的女性每天不宜穿高跟鞋行走超过4小时,而最适宜的鞋跟高度应该是3厘米左右,鞋跟高度不宜超过6厘米。

郑州市骨科医院下肢骨科副主任医师李兴华提到,平跟鞋其实也不是最好的选择,同样容易拉长跟腱,使足部产生疲劳,甚至引起跟腱炎,走路也不是最舒服的。他还建议男士也可以穿有2-3厘米鞋跟的鞋子。

鞋底不宜太厚,一般在5毫米以内,太厚感觉迟钝,易受伤扭脚。

后帮:略高,把脚,后跟不能摆动,脚后跟和鞋帮之间不感觉摩擦,不能滑来滑去。

前仓:较宽,且略为上翘,高度为10-15毫米,10个脚趾可以在鞋里自由地活动。

鞋的前缘:与脚趾应有10-15毫米的间距,约一个拇指的空间,脚尖触不到鞋,或用脚尖顶住鞋头时脚后跟与鞋后帮之间还能伸进一个手指的距离。

其实,有2/3的人两只脚不一样大,要按大一点的那只脚选鞋。



遭遇尴尬的概率也越来越大  
明星模特的鞋跟越来越高

## 恋上 高跟鞋

# VS

## 美丽的 尴尬



模特走秀时崴了脚  
拎着鞋子继续前行

## 【高跟鞋的“五宗罪”】

每年秋季,女性都开始挑选适合自己的最新款高跟鞋。郑州市骨科医院下肢骨科副主任医师李兴华提醒爱美的女士,长期穿过高的高跟鞋会影响健康。

李兴华说,脚是人体负重的支撑点,从解剖学上看就像“拱形桥”结构,正常情况下应该是前脚掌外侧、内侧和后脚跟三个“桥墩”共同受力,但穿上高跟鞋后,完全打破了原来平衡,甚至“牵一发而动全身”,因此女士们“千万不要忽略疼痛”,时时提防高跟鞋的“五宗罪”。

### 第一宗罪:脚变扁变平了

穿高跟鞋主要是对足弓的压力过大,在牵拉作用下容易使其变小。鞋跟越高,足弓的后臂越长,跖腱膜所受的拉力(张力)也就越大。如果长期拉力过大,跖腱膜松弛,足弓就会随之降低,严重的会造成扁平足。



### 第二宗罪:脚指头遭罪多

鞋头太尖,挤压着大拇指,就会造成拇指外翻。而外翻的拇指因为一直被鞋子摩擦压迫,发炎时会有尖刺般的压痛感。而患有拇囊炎的人,穿尖头的高跟鞋还会导致病情恶化。



### 第三宗罪:关节好脆弱

大家常说的“崴了脚了”,也就是踝关节扭伤,是正常人在行走和运动中,脚踝容易产生向内的翻转力,鞋的外侧总是最先磨损就是这个原因。但穿上高跟鞋后,人自身的调整能力就会减弱,容易造成“崴脚”。且鞋跟越高,向内翻转的势能越大,受伤程度也就越严重。另外,穿高跟鞋时,由于负重力线改变,使膝关节软骨磨损加重,也容易诱发或加重膝关节软骨蜕变。



### 第四宗罪:腰和颈椎跟着痛起来

腰痛和颈椎病发病的主要原因是脊柱的弯曲过大。高跟鞋使人的重心过度前移,必然造成骨盆前倾,脊柱弯曲增大,腰椎和颈椎受力的集中,容易造成损伤,这种损伤的积累最终将导致腰痛和颈椎病的发生。



### 第五宗罪:不磨茧是不可能的

只要穿过高跟鞋的女性,即使只穿了一天,恐怕都会有脚磨出泡的惨痛经历。鞋跟越高,脚滑向前方的倾向越大,挤在那个窄小的鞋子内,会对脚形成全新的压力点,并形成摩擦。时间长了,鞋子和脚不断摩擦的地方,还会长出厚的硬皮。



## 足部小运动

工作间隙,可以做适当的跟腱和脚蹠足部

运动。坐在椅子上,双腿略微分开,把脚平放在地上,先把脚跟提到最大限度,保持5秒钟,然后还原,之后慢慢把脚尖跷起来,也保持5秒钟,然后还原。整个动作过程都要缓慢,感觉到跟腱循序渐进地被拉伸。这个小动作至少重复做10次。

## 穿高跟鞋走路的姿势

步子迈小一点,一定要让脚尖指向前方。走路时两腿尽量靠近一点,尽量让足跟先触地,然后慢慢将力量过渡至脚尖。抬头、挺胸、收腹,优美的姿势才配得上美丽的高跟鞋哦。

