



春来了,天暖了,爱美的女士纷纷脱掉厚重的长靴,换上了轻盈舒适的春鞋。今年最流行的春鞋无疑是鞋底有着5cm以上高度的厚底鞋(或“松糕鞋”),尤其是一些身高较低的女生,更是如获至宝,认为厚底鞋的内增高设计等同于“零鞋跟”的效果。可最近微博上却有不少网友抱怨,“穿厚底鞋的人伤不起啊~,不仅走路来非常费力,还可能造成足弓畸形、肌肉结块,甚至疲劳性骨折!”这是真的吗?昨天,记者多方走访,为爱美的大家揭开脚下的秘密。 记者 黄盈

## 【链接】

早在十五世纪松糕鞋便在东西方都有风靡,在中国清朝的皇宫,松糕鞋便是宦官名媛的身份标志;而在欧洲,松糕鞋最初被用作鞋套为名媛淑女服务。

因为在穿松糕鞋中意外频发,1670年英国国会曾颁令禁止穿着。

英国标准研究机构通过调查发现,每年平均有9000人因为穿上高跟鞋和“松糕鞋”受伤。由于高跟鞋的跟部过高或者“松糕鞋”的底部太厚,容易使人行走时身体前倾失去重心,扭伤脚部关节、踝骨或韧带,造成骨骼断裂或其它严重损伤。

## 【热议】网友微博“晒鞋”诉苦

昨日,微博网友“gxc晓岑”发微博诉苦:“松糕鞋,伤不起!今儿头一天穿,实在不想再穿了——忒难受了。”

随后,网友“gxc晓岑”把这双爱鞋的照片晒了出来,图片上是一双棕色的尖脚细带厚底皮鞋,硬硬的木质鞋底厚度有7cm,“第一天上班,想穿双新鞋,结果这鞋穿着实在太‘板’了,走着脚疼”。

无独有偶,网友“Forever\_冬”也在微博上附和称:“早晨上班穿着松糕鞋以百米冲刺追赶公交,上车时这鞋差点让我崴到脚”。

而网友“WUHUIER”头疼的却是买不到鞋:“一上淘宝的鞋子店,全部厚底松糕鞋,明明是个板鞋的款还要加个厚底……是无视我这种171厘米高的女生吗?”

但也有宁愿“痛并快乐”着的。网友“空想家太阳人”发微博说:“穿松糕鞋脚痛死了,搞得我走路一瘸一瘸的,但穿上以后高了好几分,哈哈。”

而网友“风中浪子”则另有看法,他认为松糕鞋能起到呵护脚踝的作用,“鞋底厚实,鞋面贴合脚面的话,还能保护脚踝”。

前些年风靡一时,如今又流行起来了

# 松糕鞋,真有那么危险吗?

骨科医师:穿这种鞋最容易引起两种病

## 八成女性跟风买松糕鞋

【调查】 昨日上午,记者沿路走访了二七广场附近的几家商场,在一楼鞋品专卖柜台,几乎每个品牌都有至少三四款不同类型的松糕鞋。

甚至在几个男士鞋柜上记者也发现了几款休闲松糕鞋。

带着好奇,记者也挑了几双鞋子体验了一下。

首先选了一双厚底单鞋,摸了摸鞋底是塑胶的,高度大约5cm,记者穿着这双鞋走了几圈,感觉像踩着一个木屐,脚跟脚尖都着不了地,整个脚都“飘”了起来,前后晃荡。

接着,记者又试了一双牛筋底的系带松糕鞋,走起路来稳了些,但7cm的高度让记者还得小心翼翼,更别提跑起来了。

不过,身边的王女士却试得不亦乐乎,她脚上本就穿着一双黑色亮片的厚底靴,厚度有8cm,现在她又试穿了一双白色运动鞋,橡胶底有5cm高。

“我属于瘦小型的,穿这种鞋很显高,而且比高跟鞋舒服”,还是学生的王女士说,她今年已经在网上买了两双松糕鞋,宿舍不少同学也都爱穿厚底的鞋子。

接着,记者又去了光彩市场和银基商贸城调查,发现松糕鞋随处可见,价格稍微低一些,但款式都差不多。

在记者随机采访的10多位女士中,有八成女士都表示想买双松糕鞋尝试一下,有3名女士称已经穿了一段时间,均表示脚部容易疲劳,还有两位女士称膝盖有酸痛感。

## 长期穿松糕鞋对膝关节影响最大

【分析】 松糕鞋是否如微博上所说会造成足弓畸形、肌肉结块,甚至有疲劳性骨折的危险?

带着疑问,记者采访到了郑州市骨科医院关节病治疗中心副主任医师王少华,“长期穿松糕鞋改变了人体从髓一膝一踝的正常线条。其中受影响最大的就是膝关节,松糕鞋因为垫高脚部,让身体重心前移,膝关节也从平常放松状态变成紧张状态,造成关节呈现微曲状态,从侧面观察,整个人都成了弯曲的样子”。

王少华说,松糕鞋一是加重了膝关节负荷,关节的紧绷状态加速了其周围软骨、韧带的磨损和关节蜕变;二是减少了膝关节的活动度,造成营养软骨的滑液分泌减少,从而导致软骨软化,提前了骨关节炎发生的年龄。

至于踝关节,由于松糕鞋垫高之后,让身体平衡性下降,“走在路上踩到石头、坑洼,最容易发生韧带拉伤,严重的还会造成内外踝骨折”。

“负重增加的情况下,脚部也容易造成变形,尤其是脚尖、脚掌的负重增加,长期的结果就是拇外翻或畸形以及趾骨骨质肥大变形。”王少华说,尤其是木质、塑胶等质地较硬的鞋底,使足弓、足掌和足跟失去了原有的运动弹性,动能无法发挥,极易受伤。

此外,王少华也提到,“髌骨软化症、拇外翻是穿松糕鞋最易产生的两种疾病,近年来,这两种病受伤治疗的女性患者比例比原来增加了”。

## 7种鞋子均不利于脚部健康

【比较】 记者让王医师做了道选择题:

以下哪种鞋最不利于脚部健康?

A、人字拖 B、松糕鞋 C、高跟鞋 D、尖头鞋 E、绑腿高跟凉鞋 F、超薄平底鞋 G、雪地靴

而王医师的答案更是让人大吃一惊,这几种鞋都存在一定的健康隐患。

**人字拖:**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。弓关节过度受力,这样会导致脚部疼痛并发炎,严重者形成拇指外翻。

**绑腿高跟凉鞋:**带子下滑,很可能会将小腿紧紧绑住,行进过程中血液流通不畅。

**尖头鞋:**对足尖有塑型作用,使趾端部位聚在一起,容易形成拇指外翻。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,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。

**雪地靴:**内部空间相对较大,穿上后脚在里面会出现一定的滑动,每走一步路,重力都会沿着足部向周围散开,使脚弓受到较大的冲击,从而对足部、脚踝甚至臀部造成伤害。

**超薄平底鞋:**鞋跟过低时,脚着地的瞬间全身重量多达60%的重量都压在后跟上,路走多了,上传的冲力就会引起足踝、膝、髌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。

## 每天至少运动脚部30分钟

【建议】 “像高跟鞋、松糕鞋并不是不能穿,而是要懂得正确的走路姿势。”王少华告诉记者,正确的走路姿势应该是挺胸、收腹、抬头地直线走,重心不能习惯性前移。

那是不是腿瘦的女生穿松糕鞋更容易受伤呢?

王少华认为,在体重过重或经常搬运重物的情况下更容易造成损伤,“这跟腿的胖瘦没有关系,反而是在重力过大时,扭伤关节的可能性较大”。

同时,王少华还建议爱穿松糕鞋的女士,每天晚上回家后,最好能进行半个小时到一个小时的脚部运动,“每根脚趾来回活动一下,脚腕左右运动,还有就是热水泡脚,舒缓疲劳”。

## 选双合适的鞋子

专家提出,一双合适的鞋子有这样几个标志:

1. **鞋头高:**最好选脚趾在鞋头可以微微弯曲的鞋子,至少要有0.5-1cm的空间让脚趾活动。

2. **鞋身硬而宽:**避免左右晃动。鞋子的宽度不能太窄,应该有0.5cm的活动空间。

3. **足踝下方皮质要软:**鞋后跟部分一定要硬,这样才能保护双脚。