



扫码关注河北法治报官方微信



很多人天天都在穿……

这3种网红鞋,真的很伤脚!

都说“脚是人的第二心脏”,一双好鞋,不仅决定你走多远,更决定你站得直不直、体态好不好。于是,大家买鞋的时候都没少做功课,看颜值、看脚感、看推荐……

这几年,网上火了一波又一波“神鞋”——什么防滑“老人鞋”、“踩屎感”洞洞鞋、又暖又软的厚底雪地靴……几乎人手一双。

可你知道吗?这些看似舒服、时髦的鞋子,恰恰是藏在鞋柜里的“健康杀手”!

如果你家也有下面这3种鞋,千万要当心。穿一天伤一天,等到脚变形或者被绊倒,后悔都来不及!



① 鞋底过软的“老人鞋”

老人年纪大了后,走路不稳,很容易摔倒。于是很多年轻人会给家里老人买“老人鞋”,这些“老人鞋”产品在宣传时通常会强调又软又防滑又舒服,让人心动不已。

那么,这种被吹得神乎其神的“老人鞋”,真的适合老人穿吗?

今天我们就负责任地告诉你:有部分“老人鞋”会让人重心更不稳,让绊倒的风险直线上升。

防滑过度,摩擦力反成“绊脚石”

许多“老人鞋”为了追求防滑,鞋底会设计夸张的纹路或“疙瘩”,以加大鞋底与地面摩擦力,这看似防滑满分,实则暗藏“杀机”。

老人走路通常是抬脚低、动作慢,当低垂的脚擦到地面时,鞋底和地面会产生强劲的摩擦力,而过高的摩擦系数会导致鞋底与地面“粘连”,就像是鞋和脚“卡”死在了地面一样,此时人的身体还因惯性在往前冲,假如来不及迈出另一只脚做支撑,那么就会变成身体惯性前倾而摔倒。

鞋底太软,足弓更易塌陷

不少“老人鞋”常以“软底舒适”为卖点,但鞋底过软会削弱足弓支撑。

足弓是我们足部的“减震弹簧”,支撑体重并缓冲冲击。老年人随着年龄增大,足弓的弹性本身会逐渐减弱,对地面冲击力的缓冲能力也会逐步降低,而此时若鞋底再缺乏支撑,我们的足弓会更容易塌陷,从而进一步降低双脚的抓地能力。

长期穿着这样的鞋,不仅容易引起足部疼痛,更会导致重心不稳,增加摔倒风险。

② “踩屎感”洞洞鞋

近年来,一种“踩屎感”洞洞鞋非常流行,尤其是在夏天,几乎成了很多人鞋柜里的“标配”。不过,这种鞋子虽然穿起来软软的、很舒服,实际上却可能悄悄伤害我们的身体。

鞋底又软又厚,容易让脚踝“受伤”

这类鞋的鞋底又平、又软、又宽,脚掌中部的支撑力不足,无法稳稳地托住足部和下肢。这样一来,脚就很难找到正确的着力点。

有人可能会想:成年人的足弓不是已经长好了吗?其实,即使足弓发育完全,若长期走路时着力点不对,也会让足底筋膜慢慢变得松弛或缩紧,时间久了就可能导致足弓塌陷,或者引发足底筋膜炎——也就是我们常说的“跟痛症”,脚后跟一踩地就疼。

更严重的是,这还会让踝关节的力线发生偏移,引起脚踝退化,甚至出现X形腿、腰椎疼痛、脊柱侧弯、骨盆前倾等问题,最终让整个人的体态变得不好。

鞋跟包裹性差,走路容易崴脚

“踩屎感”洞洞鞋通常设计得比较宽大,尤其是前脚掌的位置,脚在里面可以来回晃荡。再加上鞋底软绵绵的,我们对脚的控制力会大大减弱,脚踝得不到固定,站都站不太稳。

长期穿这种鞋子,崴脚的风险就会增加。特别是那些本身就有足内翻、足外翻等问题的朋友,崴脚的几率更高。

廉价洞洞鞋材质差,暗藏健康风险

目前市面上很多便宜的洞洞鞋,是用再生塑料或人造橡胶做的,容易刺激皮肤,引起过敏、接触性皮炎等毛病。而且这种鞋防滑性很差,雨天穿很容易摔倒。

夏天脚底容易出汗,而“踩屎感”鞋大多是塑料做的,别看上面有不少洞洞,其实一点都不透气。汗渍和脚泥粘在鞋底上,又潮又热,正好给病菌提供了“温床”,容易导致脚气等皮肤病。

③ 厚底雪地靴

雪地靴是很多人冬天的保暖神器,又软又暖,穿上去像踩在云朵上。但你可能不知道,这份舒适背后,竟也藏着不少健康隐患。

太软,脚后跟容易“走歪”

大家喜欢雪地靴,很大原因就是它够软,可问题也出在“太软”上。

鞋跟的硬度,其实是用来固定脚踝的。雪地靴的鞋型过分柔软,就像给脚踝套上了一个大面包,起不到稳定支撑的作用。走路时,鞋底和鞋身会跟着扭动变形,你的脚后跟不知道该落在哪里。很多朋友会发现,雪地靴穿久了,最先变形的地方正是足跟。

足跟“落不正”,走路就会变得别扭。足底的肌肉只好拼命拉扯前足,尽量找个合适的位置“降落”;脚踝也失去了应有的固定作用,下肢的肌肉力量无法顺畅传递,脚踝周围的肌肉只好加班工作。时间一长,你会觉得脚底特别累,容易引发足底筋膜炎和慢性肌腱炎。

鞋头太宽,脚在里面“打滑”

大多数雪地靴的鞋型偏宽松,前足区域空间很大。这对宽脚掌的朋友来说也许是好事,但对大多数人来说,反而太松了。

由于鞋头过于肥大,加上脚踝固定不住,前足就会在鞋里来回滑动。走路时总感觉打滑,脚趾抓不住地,时间久了足底酸痛,甚至有人脚趾底被磨出水泡。

内部软毛,悄悄滋生真菌

雪地靴的软,不光在外面,里面也铺满了松软的长毛。脚穿进去就像踩在苔藓上,舒服得让人不想脱下来。然而,这些可爱的毛毛也带来了健康风险。

如果你不穿袜子,脚出汗后,毛茸茸的内衬就成了真菌的温床。很多真菌感染正是在温暖潮湿的环境里茁壮成长的。更麻烦的是,汗水还会破坏和污染雪地靴的内部结构,让真菌问题上加霜。结果不光是脚臭、不美观,还可能惹上皮肤病。

鞋底过厚,容易崴脚摔倒

很多雪地靴的鞋底很厚,这大大削弱了足底感知地面复杂信息的能力。说白了,你感觉不到路面的细微变化,走起路来就容易踩不稳、摔跤,也更容易崴脚。

看到这里了,该扔的鞋可以扔了。那么,又该如何科学选到一双合脚又舒服的鞋呢?

记住这3点,买鞋不踩坑

1.鞋头宽窄适度:五个脚趾应能自然平放、自由活动。不要买尖头、窄头鞋,否则易导致拇外翻、脚趾变形。

2.软硬适中,回弹有力:前掌可以轻松弯折,但中后段不能对折或拧麻花。鞋后跟必须有足够的硬度,才能稳定脚踝。另外,平底鞋也不要完全平的,前后最好有点落差,才能撑住足弓。

3.内部透气、留有余地:选透气材质,避开塑料和劣质人造革。选择鞋子的大小要略大于脚的尺寸,但是为了舒适也不能选得过大。所以,一定要试穿的时候走两步,走路过程中不应该有脚在鞋内滑来滑去的感觉。

(人民日报微信公众号)

