

穿这种鞋给你带来的舒适也许是伤害

据考古学证据,鞋子大约在4万年前进入人类社会。

如今,鞋子已经演变出各种款式。一双优秀的鞋可以缓解行走、运动对双脚、膝盖带来的冲击,防止脚部皮肤、骨骼损伤,并起到适当的保暖效果。

除此之外,一些鞋会通过特殊的鞋底设计,让人在行走时感觉轻便或舒适,比如一些常见的运动鞋或者老年健步鞋会有一个特征——具有鞋尖翘度,这种鞋会让人走路时感觉更加轻松。

但在近期一项发表于《科学报告》的研究中,哈佛大学人类学家丹尼尔·E·利伯曼与他之前的博士生弗雷迪·西奇廷(现为德国开姆尼茨工业大学的人类运动学教授)表示这种鞋之所以让人感觉走路轻便,或是将受力转移到了脚的其他部位,而这种转变可能是一些脚部疾病的起因。



鞋尖翘度超过10度,脚就可能受伤

跖趾关节翘起可减轻脚纵弓受力

在人类的直立行走中,跖趾关节扮演着十分关键的作用。它将人的脚趾与脚的其他部位相连,使得双脚在行走和跑步中更加平稳,动作更加迅速。一项研究认为,当跖趾关节向上弯曲时,连接着脚趾骨和跟骨的足底腱膜会变得更加紧绷,产生一个向上的力,来抵消脚纵弓承受的一部分压力,从而让双脚在前进中更加稳定。

当人们穿上一双鞋尖向上翘起的运动鞋时,跖趾关节会顺着鞋尖翘起的弧度向上翘起,产生相似的效果。而行走更加轻盈的感觉,正是由于脚纵弓承受的压力减少所导致的。西奇廷说:“从演化学的观点来看,人类穿上这些具有足弓支持、缓冲和其他支撑作用的鞋,还是一种很短期的现象。”人的双脚在演化过程中主要适用于在平坦地面行走,这种脚尖向上翘起的行走方式或具有一些危害性。

上翘的鞋尖或影响脚部肌肉功能

在新研究中,利伯曼和西奇廷通过一项小型实验,测试了这类鞋在人行走时对双脚的影响。他们分别让13位参与者光脚或穿上鞋尖翘度为10°、20°、30°和40°的凉鞋。鞋尖弯曲的角度和鞋底硬度模仿了市面上可以购买的鞋。当参与者在跑步机上行走时,研究人员通过压力板和红外仪等设备记录下这些人行走时所需要的力,以及脚上各部分关节的变化。

他们发现,在行走开始阶段,即用脚发力的过程中,鞋尖翘度会明显影响跖趾关节的弯曲范围,限制其活动。相比于光脚和鞋尖翘度最小(10°)的凉鞋,随着鞋尖翘度的增加,人的双脚在行走时所做的负功会明显减少。这时跖趾关节和脚纵弓周围肌肉的运动明显减少了。这些肌肉原本需要活动来维持脚结构的平

衡,让双脚在行走和跑步中更加稳定。

虽然在研究中,这些肌肉的活动改变只是轻微的,但当我们穿上这些鞋每天行走数千步时,随着量的累积,这些肌肉的活动会明显减少,进而导致其强度减弱甚至丧失功能。利伯曼表示,这会进一步降低脚的耐受力,进而导致过度使用脚时,出现一系列损伤以及患足底筋膜炎等脚部疾病风险的增加。

长期穿着增加患足底筋膜炎风险

为什么长期穿着鞋尖上翘的运动鞋,患足底筋膜炎的风险就会增加呢?

足底筋膜炎是一种常见于运动员或中老年人的脚部疾病。足底腱膜由于长期活动会出现微损伤和一些小型炎症,当这一状况逐渐累积时,就会形成足底筋膜炎。利伯曼解释道:“我们认为其中的原因是,当人们运动时,原本需要依赖脚上肌肉做的事情,会转移到了足底腱膜上。当脚上的肌肉变得越弱,足底腱膜需要承担的工作就越多。但是足底腱膜并没有真正演化出这部分功能,所以它就会发炎。”随着这一过程的累积,就会形成足底筋膜炎,进而导致脚出现多种损伤。

考虑到实验的研究样本较少,他们表示需要在这一个方向上进行更多的研究。目前这项研究也并不足以证实,鞋尖翘度与足底筋膜炎和其他脚部问题具有直接的联系。当然,出于谨慎考虑,我们或许可以穿没有鞋尖翘度或翘度较小的鞋。

相关链接1

脚和膝盖都喜欢什么样的鞋?

穿鞋,应选择服贴脚背、稳固脚跟,力量能确实地施加在脚趾上,就算长时间走路也不会感到疲劳的。

后跟部位有扎实稳固的补强处理,就能预防足踝摇晃。鞋头与脚之

间需留有1~1.5厘米的空间,足背被稳稳地固定。

理想的鞋底是让第二趾位于后跟正中央连到鞋头的直线上,这样走路时脚跟着地,体重移往前足时,足踝可以灵活地动作。

出于谨慎考虑,我们可以选择穿没有鞋尖翘度或翘度较小的鞋,特别是用于跑步、打篮球等特别“费脚”的活动时。

另外,要想买到合适的鞋子,还可以根据脚型来选择:

正常足,选宽鞋头

从临床上,正常足的人脚趾相对粗短,脚板也较宽。这种脚型的人,建议选鞋头宽一些的鞋,空间舒适,不会给脚掌造成挤压感,行走、久站都不会太累。

弓形足,选弹性厚底鞋

足弓高,当重力转移到前脚掌时,脚的侧面没有正常脚型柔软,缓冲能力较差,走久了容易造成膝盖、髌关节疼痛等不适,脚掌上还容易出现老茧。

因此,弓形足的人应选择弹性厚底、有气垫的鞋子,以削减压力。

扁平足,选后跟略厚的鞋

扁平足走路时,脚底会过度向内旋转。由于频繁挤压,走多了会造成小腿、脚踝等部位酸痛。

因此,扁平足最好挑后跟有2~3厘米高,或者内侧足弓处有较硬材质的鞋子,能支撑脚底,达到整体平衡。

八字足,选硬鞋子

走路内外八字的人,脚跟大多外倾或内倾。如果穿软底鞋,不仅难以达到纠正和限制作用,还可能造成脚变形或因不稳定而引发疼痛、劳损,使脚“撇”得更厉害。

建议八字脚最好穿足跟或足弓处材质较硬的鞋子,别买软底鞋。

相关链接2

5个动作缓解“脚底疼”

鞋不合适、扁平足、长时间走路、久站

等,都可能让你的脚底板隐隐作痛,怎样判断是否为足底筋膜炎?

足底筋膜炎患者往往在清晨下床时,或者休息后,脚底板疼痛明显;但在行走一段时间后,症状又有所缓解。

这是因为经过一个晚上的休息,足底筋膜不再负重,会处在较为缩短的状态,而当早晨下床踩地时,会对足底筋膜产生较大、较快的牵拉,进而引起疼痛。

在日常生活中,足底筋膜炎患者进行一些拉伸、增加相应的肌肉锻炼尤为重要。

双手反向牵拉足底

牵拉的方法有很多种,最简单的就是一手抓住脚的前半部分,一手抓住脚后跟,双手向两边用力牵拉腱膜。

前脚掌站立式牵拉

进阶式是患者用前脚掌站在台阶上,承重点放在脚趾,一次15秒,一天三次。

推墙式牵拉

面向墙壁,上臂向前,用手掌推着墙,当弯曲一侧膝盖往墙壁前移时,另一条腿向后一步,保持脚跟平贴在地上、膝盖不弯曲,感觉到跟腱和脚弓受到拉伸,姿势保持10秒,然后放松、直立,每侧重复20次。

足底肌肉锻炼

练习用脚趾卷毛巾和用脚趾捡玻璃球(或任何大小相近的东西);还可坐下用脚轻踩球状物件,用脚底轻轻滚动,按摩刺激足弓。

脚踩网球刺激足底

将网球沿脚跟一直滚至前掌,重复滚动5~10分钟,力量不要太大,感到轻微酸痛即可。

需要提醒的是,足跟痛的人应选择具有减震功能的鞋,而不要选软底、薄底的布鞋。

如果是喜欢穿高跟鞋的女性,建议鞋跟别超过3厘米。高度较小的鞋跟可使脚掌向前倾斜,从而减少脚跟上的压力。

如果喜欢穿平底鞋,可以外加一个足跟垫,能达到重心前移的效果,还要注意足部保暖,控制体重,避免长时间站立或行走。

据新华网

“月牙”代表一个人的精气神!“月牙”是一个人的健康圈!“月牙”越多越大,表示你的身体越好……与指甲上“月牙”有关的传闻,经常在朋友圈出没。但手指甲上的“月牙”,真能判定身体状况的好坏吗?指甲上“月牙”小是身体出问题的表现吗?

指甲底部的半月形白色痕迹,被称为“月牙”,每个人指甲的“月牙”数量、形状都不相同。实际上,“月牙”是还未完全角质化的指甲,在指甲的生长过程中,角蛋白细胞的产生由中间向两侧递减。我们能否看到“月牙”,取决于指甲甲基的位置。如果甲基距离指尖较近,“月牙”则较清晰,反之,则“月牙”较小,或看不见“月牙”。

因此,“月牙”大小及多少与人体

指甲“月牙”小 = 不健康? 错! 长白点、横纹须引起注意

的健康状况。不过,如果指甲发白或白点较多,则说明体内可能缺少铁等微量元素,及时补充营养就可以了。

指甲是从皮肤下的甲床上生长出来的,在生长过程中,甲床不断产生新细胞,并逐渐把旧的细胞向前推进,慢慢向外延伸,推至指甲下层的皮肤上。由于被挤出来的指甲属于死细胞,所以在指甲生长或被修剪的过程中,我们并不

会感到疼痛。

人的指甲生长情况各不相同。一般来说,相对健康的指甲表面平整光滑,厚薄适中,没有明显的斑点或横竖纹,指甲的颜色也呈粉红色,这是人体血液供应充足所展现出来的健康色。

指甲还是身体健康的“晴雨表”,指甲的生长形态一定程度上可以反映出身体的健康状况。有的人指甲表面凹凸不平,这可能是由于真菌感染、

营养不良导致的。因为不注意个人卫生而引发细菌感染会使指甲出现凹凸不平的状况,如果凹凸不平伴随着指甲发黄、增厚,则说明已经染上了灰指甲,要及时到医院进行治疗。此外,长期营养不良,身体缺乏微量元素也可能导致指甲生长缓慢,表面凹凸不平,平时可以多吃蔬菜、蛋类等食物补充营养物质。

除了指甲表面不平整,有的指甲表面会出现横竖棱线。研究表明,如果指甲出现横向棱线,说明身体压力较大,应尽可能地调整心态,保证身心健康。如果指甲出现竖向棱线,则说明指甲开始老化。指甲老化大多是因为节食、营养不良造成的,因此不必太过惊慌,只需要及时补充营养即可。

据新华网