



骨科专家

久穿易伤脚,但致残的可能性不大

到底雪地靴会不会对脚造成伤害?记者采访了广州军区武汉总医院骨科主任蔡华教授。他表示,迄今为止尚未接诊到因穿雪地靴导致“内八字”的病人。从医学上分析,“内八字”大都和遗传有关,是由于大腿关节和髌关节的毛病造成的,但长时间穿雪地靴的确伤脚。

目前市面上绝大多数雪地靴都是平底,没有弧度,而人的脚有脚弓,雪地靴的这种平底设计不符合人体工程学,穿雪地靴耗能量较多,时间久了,肌腱与脚的筋膜都得不到充分休息,容易引发肌腱炎和筋膜炎,但一般不会造成严重伤害,“致残”可能性不大。要注意别长时间穿雪地靴行走,1小时后就要休息一下,尤其要少走崎岖的路。处于生长期的少年儿童不宜穿雪地靴,以免影响骨骼发育。“雪地靴”这个名字可能对市民有误导,认为雪地靴应该在下雪时穿,其实雪地靴不适合在室外行走,因为脚难以找到平衡点,容易扭伤脚踝。”蔡教授说。

小贴士
雪地靴该怎么穿?

1. 试穿雪地靴时应多走几步,不要选择过大的雪地靴,或试着穿双厚袜子再穿它。
2. 穿雪地靴外出,必须垫上一个鞋垫让脚在鞋里更加固定。
3. 正品的底子韧性较好,穿着舒适度高,不会出现由于底子硬“不跟脚”的现象。
4. 最好选择皮毛光滑,没有怪味异味的靴子,以防废旧里毛让脚感染细菌。(大楚网)

英国专家:
常穿雪地靴易致“内八”

近日英国媒体报道,来自英国骨科学院的一项调查显示,英国近年患脚趾畸形、脚痛等病症的女性数量急剧上升,罪魁祸首就是雪地靴。该院院长伊安·德里斯戴尔博士表示,雪地靴内外使用的材料都很软,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,使脚弓受到较大冲击,从而对足部、脚踝甚至臀部造成伤害。

穿雪地靴站立或行走时,脚部会不自觉地表现为不对称的内八字,这正是脚部畸形的开端。

而网上流传的一则《满街雪地靴竟然危害这么大》的帖子也让不少人惊心。帖子称,“山寨”雪地靴若穿6个月以上,脚部、脚踝、腕部等会出现问题,甚至可能致残,造成永久性畸形。

既然如此,那为什么大街上还满街的雪地靴?是什么让人们有了置之死地而后生的勇气?

宁愿被致残
也不愿被冻伤

感谢雪地靴
让美丑穷富站在了同一平台上

□黄薇

上天疼爱白富美,雪地靴呵护土肥圆。不管是小粗腿还是大胖子,不管是穷学生还是小白领,不管是老少女还是小媳妇,雪地靴总是能让所有“不完美女性”愉快安心。

前段时间我的老同学在QQ上呼叫我,发来专营雪地靴的淘宝小店要求照顾生意。他傲气地招呼:“来整一双,镇江原单!”我傲娇地挑剔:“我有三双,你的颜色我都有了。”那一瞬间,我突然找到了一种收藏了若干色铂金包的白富美的内心质感。原来是这种感觉啊……好舒爽,好解气。

这个气,不是说我跟老同学有什么过节,而是因为这世界与我敌。你们说,都是女性,咋个人家腿长腿细花容月貌,我就……这副样子?每次看到人家穿大露背,我无言;穿超高跟,我无言;穿曳地裙,我亦无言。上天偏爱了某些人,时尚偏偏也宠爱她们。这让我很不开心。

但是,冬天让我开心。看到天气预报的温度蹭蹭下降,我的心花却逐渐绽放——再臭美的时尚女人,终究都会败给温度,我就不信她们不把大白腿和小胸脯包严实,我就不信她们不穿雪地靴!

比如最近这些飘雪的日子,我的心情特别稳定。心不慌了,气不堵了,每天逛街买菜遛弯儿套一双雪地靴,一夜之间和全成都千千万万的美女们都站在了同一个平台上。虽然我们脚上会有颜色各不相同,鞋帮子高矮不一,以及细节上毛毛多

对一个懒女人来说
再没有比雪地靴更好搭配的单品了

□李子甜

雪地靴对我等不喜欢打扮的懒女人来说最合适不过。运动装可以搭,休闲装可以搭,棉袄长袍一样可以搭,禁得起各种造型考验,实乃居家必备老幼咸宜不分性别的着装佳品。

“他都几双这样的鞋子了还给他买?哪个小娃儿连雪地靴都是几双几双地买嘛?”“这不一样。这个是带扣子装饰的,而且是皮毛一体,是防水的,直接在雪地里打滚都不怕湿。以前那个是不防水的,哪儿一样嘛?”这是儿子出生以来度过的第三个冬天,也是老公和我第三次因为同一个问题争执不休。

从儿子才三个月还不会站立开始,一到冬天就给他添置两三双雪地靴已成习惯,总觉得没有什么鞋子比它更适合这么小的孩子保暖过冬。我家娃一直就穿得少,很小的时候冬天也会偶尔忘记给他穿鞋子,脚上一双薄袜子就抱上街了,每次都引得一些老人上前劝说,“天哪,你这样穿不得哟,娃娃咋可以不穿鞋!寒从脚下起啊!”那表情比冻坏了自家孙子还夸张。后来反省自己是不是也太粗心了,于是趁着给自己买雪地靴的机会买了他人人生中第一双雪地靴,从此便一发不可收拾,成为冬天里儿子的最佳“拗造型”单品。

当然,商场里动辄一两千的正版货不敢轻易问津,但网上买个一两百块的还是消费得起,所以我的雪地靴是一年一换,

没得一双丑陋的UGG
这个冬天你咋个熬得过去

□李嘉茗

可是比起脚底冷到失去知觉,脚趾冷到长满冻疮,我宁愿变成内八字!在“没有北方暖气”的成都,这个冬天,没得一双丑陋的UGG,你咋个熬得过去?

我一直觉得雪地靴是这个世界上最丑陋的女鞋之一,即便有无数时尚ICON无时无刻不在免费为它代言,即便我已经穿上不忍脱下,我仍然这样固执地认为!据说雪地靴起源于澳大利亚。当时的澳大利亚人用两块羊皮包成鞋子穿在脚上御寒,并给这个鞋子取了个名字叫Ugly boots——翻译成现代汉语就是:丑陋的鞋子!可见,在被发明的最初,雪地靴就是“丑”与这个世界发生关系。

我的三位女同事,一直在时尚最前沿。早在雪地靴烂大街之前,她们就已经穿上了它们,并一改往日“以貌取人”的牙尖态度,对它们的功能赞赏有加:比如李小姐在电影院看电影时必须没素质地把脚从鞋子里拿出来,她说“脚板都要热熟了”;陈太太不仅自己经常穿一双已经看不出原色的“裸色”长靴,还给她古板严肃的老公也买了一双;王小姐得意地脱掉了常年穿着的厚秋裤,居然在冬日光脚

少与铆钉亮片的差异,但是,我们都是雪地靴的孩子呀!

更让我欣慰的是,雪地靴虽然价格从几十元到几千元不等,但是笨到脚上,立马看不出版型材质的巨大差别。平时逛商场,鞋履区那些动辄成千上万的高矮跟、坡平底,早就让我看不惯了,凭啥子几张皮子拼个鞋就要洗白我的钱包嘛,凭啥子只能穿一季还不能天天穿的小玩意儿还要分啥子高端低级嘛。雪地靴就不一样咯,一出马,立即把鞋履界的贫富差异一举歼灭!

随便啥子品牌,随便啥子皮子,随便啥子设计,你穿不穿雪地靴暖和?有没有雪地靴经脏?有没有雪地靴经穿?哪怕我蹬一双2000年版的新中兴高仿原价100元的雪地靴,也敢在名牌专柜白一眼刚试过的小羊皮短靴,高贵地鄙视:“算了,不热和!”专柜小姐还只得弱弱地回一句:等春天穿我家的鞋子就合适了。

切!春天来了,你以我还来吗?所以我一定会珍惜每个冬天来之不易的心理治疗期,然后在每个春天来临的时候,花十元钱把这些可爱温暖的笨靴子细细洗净,好好收藏。说一声珍重,明年再爱!

反正价格也便宜,两双换着穿,来年就扔掉。从几年前第一次把双脚塞进靴子的那一刻开始,我就知道今生今世必定与它结缘,执子之手一定与子偕老了!这种靴子,穿着温暖舒服不说,关键是好搭配。对于我等不喜欢打扮的懒女人来说最合适不过。运动装可以搭,休闲装可以搭,棉袄长袍一样可以搭,禁得起各种造型考验,实乃居家必备老幼咸宜不分性别的着装佳品。穿了这样的鞋子之后,在成都这样阴冷的寒冬,我再也没找到更令我想把脚套进去的鞋子了。每次出门,虽然心里有个声音在呐喊:换一双吧!但双脚还是不由自主地寻着雪地靴而去,那种感觉就像狗看到了骨头,蜜蜂嗅到了花香一样。

前一阵,老公天天在家叭脚冷,我极力给他推荐雪地靴,他说那是娃娃儿穿的,我说那就在家里穿,保你温暖整个冬天。结果这个极力反对雪地靴的汉子从只在半夜外出觅食时穿,到白天出门在小区周围溜达也穿,估计很快就会穿着去上班签合同了吧。现在,连我家八十岁的老太婆也有一双雪地靴,只是她舍不得穿,说要等到最冷最冷的时候才拿出来。

穿UGG脚板心都要冒汗……

去年,在“热情冬日”的诱惑下,在三个女人的怂恿下,在淘宝代购破天荒的打折下,我终于拥有了人生的第一双雪地靴——它是深咖啡色的皮毛一体,中长款,脚跟处有一颗俏皮的木扣,可以由此将高级羊毛外翻,这样,我的UGG还可以变身为一双及踝短靴。虽然一靴两穿,但它仍然固执地保持了N年前我第一次在三位女士脚上见到它们时的样子——呆板、笨重、丑陋。

艾玛!它固执地丑了那么多年,丑到大街上全是它的踪迹,丑到我居然穿上了它,然后再也舍不得脱下!

最近有一则新闻说,英国骨科学院指出,久穿雪地靴易成内八字,还易致脚部畸形。可是比起脚底冷到失去知觉,脚趾冷到长满冻疮,我宁愿变成内八字!

在不享受“江湖御脚”的成都,在“没有北方暖气”的成都,这个冬天,没得一双丑陋的UGG,你咋个熬得过去?



其实

什么鞋穿久了都要“遭”

所谓“光脚的不怕穿鞋的”,这话放到这个语境下说,竟然也蛮有道理——如果要严格较真,穿什么鞋都不如不穿鞋。其中,除了大家都知道肯定对脚有伤害的高跟鞋外,人字拖、平底鞋乃至运动鞋,对脚都有不同程度的伤害。然而,我们难道就因此不穿鞋了吗?放心,这个道理就和那些什么吃多了对健康不利的食物药物一样,需得“长期”“大量”地服用才有影响,正常穿、换着穿,其实都没得关系。

1.高跟鞋

穿高跟鞋走路时,脚跟会不自觉地向内用力,踝关节的支撑力量减弱,膝盖内侧的压力变大。这些都是关节退化、骨关节炎的危险因素。需注意的是,鞋跟越高,日后患病的几率就越大。《实验生物学杂志》的一项研究指出,一周穿5次高跟鞋的女性,两年后,小腿腓肠肌缩短13%。跟腱也变得僵硬,脚掌能够上下摆动的幅度缩小。脱下鞋走路,小腿有酸痛感,而且不再擅长跑步等运动。

穿高跟鞋对女性的脚形也有很大副作用:导致脚掌支撑人体的重力大部分分配在前脚掌上,但是鞋的前方形状突变迫使脚往内靠拢去适应鞋头的压迫,长此以往脚掌就会变形、起茧,最常见的部位是脚趾尾、脚趾头的关节处,中间三只脚趾的上方关节处起很厚很厚的茧,脚趾尾和脚趾头往内弯曲变形,很难看。

2.人字拖

轻松平底的人字拖,大概是明星最钟爱的凉鞋款。然而,人字拖大部分的鞋底设计是完全平坦的,而且非常薄,你的脚掌最终会过度向下陷;另外人字拖没有完整的鞋子设计,只有两根细细的带子,或者只有一个V形的皮带。行走时不能给脚面足够的支撑来提起拖鞋,只能靠脚趾的力量“夹”起那两根带子。为了能更牢固地夹起鞋子,脚趾会长时间无意识地绷紧,并呈蜷曲状去“抓起”鞋底,这种扭曲的状态持续久了,会导致脚趾下的肌腱受损,甚至神经发炎。

还有,穿着薄底人字拖的时候,身体重心会不自觉地向前倾,大大增加脚踝所承受的压力,容易导致小腿肌肉扭伤和足底筋膜炎,长此以往,脚踝与膝盖的骨头之间的软骨组织也会因此而退化,导致骨质增生甚至骨刺的出现。

3.平底鞋

平底鞋穿久了也对人有害?没错,虽然平底鞋总体上比高跟鞋更健康,但平底鞋的定向转动性最大,也就是稳定性最差,容易让人摔跤。当然,如果你走得稳这也不算什么问题,比较难以避免的问题是,他的平底鞋因为缺少必要的衬垫,导致脚底韧带和跟腱过于拉伸,影响到我们宝贵的足弓,久穿会导致脚底筋膜炎。

4.运动鞋

这里先排除那些做得特别符合人体工程学的优质名牌运动鞋哈,主要是指普通的运动鞋,比如老年人爱穿的“旅游鞋”一类。它们的伤害主要来自比较硬的鞋底,太硬的鞋底会使我们的脚很累,不利于自然弯曲,久而久之容易导致足外翻,双膝和后背承受更大压力。

许多运动鞋为了方便运动和长期走路,在做鞋楦时前翘得比较高,这样相当于脚尖翘起,脚掌就会往下陷,时间一长也会产生疲劳感。而脚掌又是足弓的前支点,脚掌的疲劳损伤必然会造成足弓的损伤,这样久而久之容易形成扁平足。

(小Q 整理)

教你一招

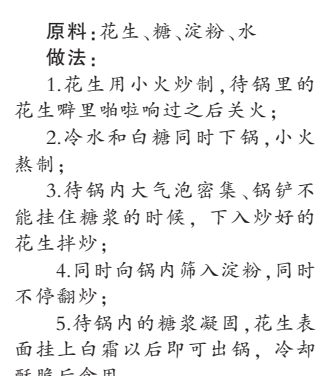
1. 吹风机对着标签吹,等把标签吹热了,标签就很容易被撕下来;
2. 将残茶叶浸入水中数天后,浇在植物根部,可促进植物生长;
3. 只要在珠宝盒中放入一支粉笔,即可让首饰常保光泽;
4. 出门时随时在包里带一节小干电池,若裙子带静电,就把电池的负极在裙子上面擦几下就可除去静电。

干香菇的泡法

烹调前,先用冷水将香菇表面冲洗干净,带柄的香菇可将根部除去,然后“鳃页”朝下放置于温水盆中浸泡,待香菇变软、“鳃页”张开后,再用手朝一个方向轻轻旋转,让泥沙徐徐沉入盆底。如果在浸泡香菇的温水中加入少许白糖,烹调后的味道更鲜美。

拿手好菜

花生粘



原料:花生、糖、淀粉、水
做法:
1.花生用小火炒制,待锅里的花生噼里啪啦响过之后关火;
2.冷水和白糖同时下锅,小火熬制;
3.待锅内大气泡密集、锅铲不能挂住糖浆的时候,下入炒好的花生翻炒;
4.同时向锅内筛入淀粉,同时不停翻炒;
5.待锅内的糖浆凝固,花生表面挂上白霜以后即可出锅,冷却酥脆后食用。