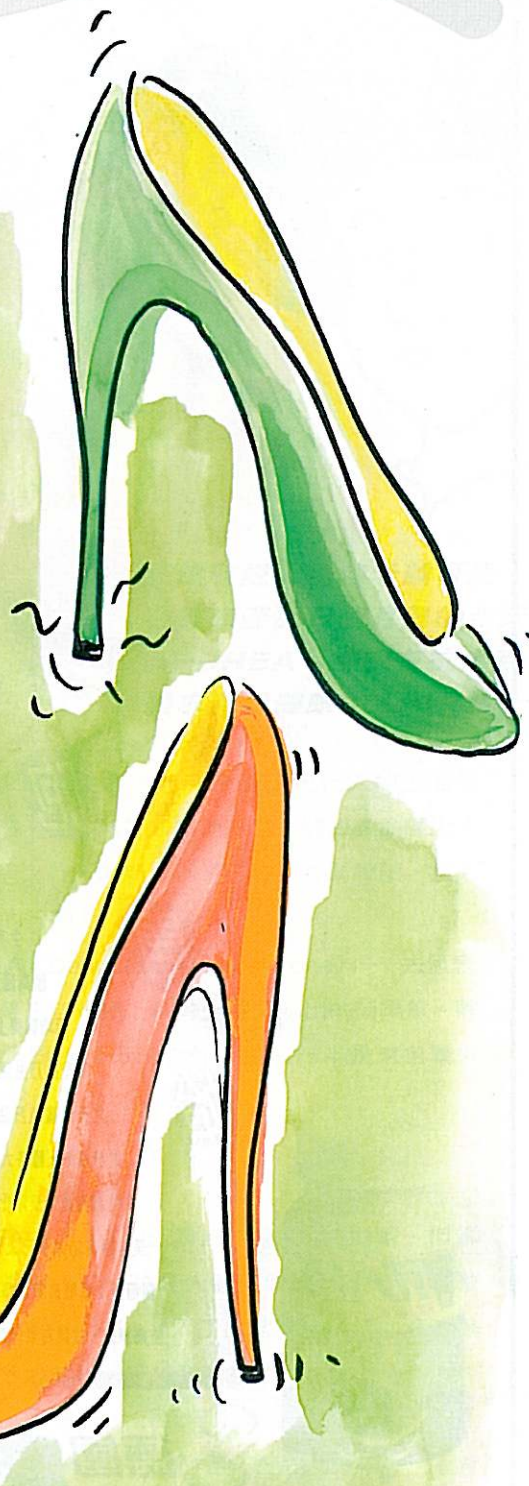


# 小心腳下禍

## 跟

□嚴瑛鈴



女性對高跟鞋有一份近乎迷信的鍾愛，覺得踩着高蹠，人也修長了，體態也優美得多。但在婀娜多姿的背後，卻潛伏着種種危機；就連看似平平穩穩的鬆糕鞋，也有可能是腳痛腰酸的禍源。

跟高也好鬆糕也好，小心一步一驚「身」。

**最** 近忽然發現大女兒高了許多。孩子總會長大，總有天會長得比自己高；但大女兒的高卻是腳底的東西作怪。上個月她與同學逛街時，買了一對3、4吋高的鬆糕鞋，雖然鞋底寬厚，但後跟比前跟高，根本就是高跟鞋。

她看來很喜歡這對鞋子。每天返暑期工，都踩着高蹠似的搖搖擺擺地離去。「鞋跟又高又重，不是自討苦吃嗎？」弟弟總不放過任何揶揄姊姊的機會；不過他這趟倒說對了事實，當然我不會這樣對孩子說的。

我也是女人，也明白高跟鞋的魅力。本來矮小腳短的，一穿上高跟鞋，不但立時增高幾吋，而且一雙粗腿也頓時修長起來，走起路時嫵嫵娜娜，好不優美迷人。公司的女同事也是高跟鞋的擁戴者，常常拿着間尺互度彼此的鞋跟高度，3吋、4吋、4吋半……好像鞋跟越高便越好看。她們還半開玩笑地說，穿上高跟鞋，彷彿自己也變成天橋上的模特兒似的。

至於鬆糕鞋，尤其是後跟高的，除了令人看起來更高挑窈窕外，還要加上「潮流興」這個標記，難怪大女兒也趨之若鶩。

我很少穿2吋以上的高跟鞋，一來自己無法忍受用腳指走路的折磨，二來也知道當中的危機。但要勸女兒不要經常穿那對鞋子，卻又不是易事。17、8歲的大女孩，還是處於反叛期，最怕父母給她說教。

結果這天出門時，她一不小心，腳下一個踉蹌，險些摔倒地上，幸好我剛巧在旁，連忙扶她一把，她才不至跌在地上。由於她覺得足踝有點痛，我擔心她扭傷了，所以即使她頻頻嚷着不要緊，我也半拉半拖地帶她去看骨科醫生。

經醫生檢查後，發覺她並沒有扭傷，只要稍為休息便會沒事。我趁機詢問醫生「跟高鞋」會引致的問題，希望讓孩子聽聽醫生的意見。

## 腳趾勞損兼駝背

當我們走路步行時，正確的姿態應是腳跟先着地，腳板向外側，最後腳拇趾着地，再由腳拇趾發力蹬起。穿着太高的鞋，無形中加重腳拇趾發力，對它造成沉重負擔，而且更會令腳趾擠向鞋尖，有可能引致腳拇趾腫痛勞損，甚至形成腳拇趾骨頭旁突或腳趾甲病變等。試想想，整天要你踏着腳趾走路，光是想像便已知辛苦。

同時由於鞋跟高，身體重心自然前傾以保持平衡，背部、腰部、臀部、大腿及小腿後面的肌肉都要經常保持收縮繃緊狀態。長久下去，會引致腰肌勞損、腰痠背痛等問題；而且更有可能引致寒背，扮靚不成，反變成鐘樓駝俠。

另外無論鞋跟是俗語所謂的「斗零踭」，抑或是看上去四平八穩的「鬆糕踭」，走路時都很容易失去重心，因而扭傷腳踝關節周圍的韌帶，甚至骨折。現時仍很流行的鬆糕涼鞋，不少款式都沒有後搭帶子，便更容易「行差踏錯」，導致嚴重後果。

鬆糕鞋還有一個問題。即使鞋跟不是過高，但由於鞋底太硬，走路時腳掌無法有正常的動作，令關節沒了正常的刺激，肌肉活動會產生不平衡，對雙腳肌肉造成壓力及不平衡，引致痛楚。

## 可能影響生育

高跟鞋除了會對骨關節及肌肉有潛在危險外，對年輕女性來說，更可能影響日後生育。

原來在穿高跟鞋而導致重心向前傾時，腰部會自然拋向前，臀部則向後翹，骨盆內壁被迫內收，長期如此，會導致骨盆的口變得狹窄，可能會增加日後生產時的困難。

醫生解釋一輪後，大女兒只是含糊地表示以後會小心。我沒有叫女兒從此不要再穿跟高的鞋，只說：「穿鬆糕鞋有時也挺好看，不過不要經常穿着。只偶然穿一兩次，不是更可以予人新鮮感和留下更深刻印象嗎？」

大女兒沒甚麼表示，我也不再說了。不過跟着那幾個星期，她好像也少穿了那雙鞋子，也不知是那一跌嚇窒了她，還是醫生的話湊效。☺



## 踏出健康路

一雙漂亮的鞋子，確實能令人站出來時份外醒目有型；但不要忘記健康也很重要，因短暫的好看，引致骨痛腰酸，甚至勞損創傷，那就划算不來了。

對能保護雙腳的鞋子，應符合以下各點：

- 鞋跟高度最好在1吋至吋半之間；
- 鞋子應盡量貼近腳形，鞋的寬度不能太窄，鞋頭不應太尖；
- 鞋底不應太厚太硬；
- 鞋料不應太硬，以前腳掌位可屈為佳；
- 鞋子內側處，最好有個拱起的墊子，以承托內側腳橋，減輕腳部疲勞；本身已有扁平足的，更需在鞋子內加入護墊。

除此之外，愛穿高跟鞋的女士們亦可在工作的地方放備一對鞋跟較矮的以作替換，有助舒緩腳部疲勞。

如果足部有任何不適，應盡快去看醫生，避免因延醫而造成更大的勞損。