

以健康换取时尚,你愿意吗?面临这样直白的问题,相信很多人都会毫不犹豫地选择健康。但在实际生活中,很多人的选择往往相反,他们在追逐时尚的过程,享受着时尚生活的风光,却常常把健康抛在脑后,健康专家、医务职员总是对很多时髦的东西皱眉头。



## 时尚高跟鞋

隐患指数:★★★★★

“着起几高的踵、几花的款亦可跨大步,凭自信全部驾驭得到……”香港歌手杨千嬅的歌《斗零踵》(小细跟)将时尚女性追求高跟的自信演绎得淋漓尽致。的确,脚蹬着高跟鞋确实可以令双腿显得更加纤细修长,一步一扭地走来,确实有“摇曳风骚”的“范儿”。但也许你不了解,在这些“自信、自豪”的糖衣炮弹之下,也会暗藏“杀机”。

### 病例:

珠珠是个“潮流控”,任何最新最潮的事物都逃不过她的“法眼”。看着明星们越穿越高的“恨天高”,她也不甘示弱,单单高跟鞋就装满了几个大鞋柜。然而最近,珠珠却不得不面临这样的尴尬:站着的时候总是感到脚底酸痛,脚底的鸡眼和茧不时困扰,脱鞋时总会有“异味”飘出。

### 诊断:

“女性患脚病的比例比男性高出十几倍,这是因为女性穿鞋不合适所致。”林国华表示,人负重站立时,脚跟和前脚掌各承受一半的重量,其中脚趾又承担了前脚一半的任务。“鞋跟过高不仅改变了脚部承受体重的合理比例,长期穿着还会对膝关节、腰椎带来不良影响。”

对时下流行的拖鞋式凉鞋,林国华指出,其危害甚至比高跟鞋还严重,“穿拖鞋行走时,脚趾之间失去给脚足够的支撑面来提起拖鞋,每当脚后跟落地时,脚趾都会弯曲起来钩着拖鞋,这属于不自然的施力。如时间过长,会导致小腿前方肌肉酸痛。为避免掉鞋的尴尬,还要缩短步幅,脚掌向内侧转,形成常说的‘内八字’。”

林国华补充,由于穿鞋不当引起的足部疾病多达十余种,其中最大公敌就是“脚气”。

### 支招:

从生理卫生的角度看,穿高跟鞋走路,在一定程度上可缓冲对脑颅产生的震荡。不过高跟鞋的上述益处都以“高度适当”为前提。高跟鞋的“健康标准”是5厘米以下,鞋跟的高度最好在3厘米~5厘米。此外,要避免脚气的尴尬,建议穿真皮鞋或者防臭鞋,至于拖鞋或者没有“包跟”的凉鞋,还是少穿为妙。

## 性感热裤

隐患指数:★★★★★

在时装的T台上,热裤、短裙永远带领时尚,永不落伍。如果在熙来攘往的街头,穿上一条紧身的热裤或者迷你裙,露出修长而又光滑的长腿,回头率一定是百分之二百。事实证明:我们的膝盖远远比传言中还要脆弱!

### 病例:

时尚辣妹小莉拥有一双修长的美腿。为了展示自己的优点,不管春夏秋冬,小莉总是短裤、短裙不离身。这几天阴雨不断,小莉觉得双膝不时有点酸痛,到医院检查才发现已经患上了关节炎。

### 诊断:

“迷你裙、热裤一直是时尚女性的最爱,但门诊中也遇到不少因此患病的女性。”林国华指出,风寒湿热等外邪侵袭人体,闭阻经络,气血运行不畅,肌肉、筋骨、关节易发生酸痛、麻木、屈伸不利,甚至关节肿大灼热等。

“特别是在空调环境下,腿部长期暴露在冷空气中,肌肉遇冷会产生自然的生理反应,生成一个个脂肪保护团,以抵御寒冷入侵。同时,也会令下半身血液循环不畅,再加上膝关节又是肌肉相对较少、比较薄弱的地方,一旦受到风寒的侵袭,轻的会感到膝关节炎痛,严重的则可能患上关节炎。”

林国华表示,夏日里,不少爱美的女性喜爱穿紧身牛仔裤,但过于紧身的裤子容易引起女性尿道炎、妇科病。

### 支招:

建议女性最好不要穿这类让膝关节暴露在外的衣服。下装应以过膝为主,如:七分裤,既可获得清凉,也可适时保护膝关节。如果实在喜爱这类装扮,长时间呆在冷气房内时也尽量别穿,尤其不要在雨天穿,因为一旦不小心淋湿,再进入冷气开放的室内,更容易让膝盖受凉。此外,在有空调的地方,穿露背、露腰、露脐的衣服,也对身体不好,建议爱美的女孩一定要把握尺度,别拿自己的健康不当回事。

(据《羊城晚报》)

# 爱美也有风险 这些时髦玩意儿 可能危害健康



## 复古发箍 隐患指数:★★★★

不管是9岁还是90岁,女人对头饰似乎一直情有独钟。可你知道吗,就是这些让人爱不释手的玩意儿更易在不知不觉中危害健康。

### 病例:

大学生小丽不但人长得好看,一头乌黑的长发更为其增添了不少女性的妩媚。听说今年又流行把“古老当时髦”,流行大发箍,小丽把中学时戴的发箍翻了出来。由于发箍太紧,几天下来,觉得头皮发麻、脑壳生疼。

### 诊断:

广州中医药大学第一附属医院针灸科主任医师、教授林国华表示,很多偏头痛患者戴了过紧的头饰后更容易发病。他分析,人头皮

上穴位、神经、血管很丰富,发箍、发夹、橡皮筋、束发带太紧,卡在头上会影响头部血液循环,时间长了会让头皮产生紧张感,头皮发麻、发胀。此外,发箍的夹角若长期压迫头皮,也会造成血供不畅。

### 支招:

头饰的形状和材料很有讲究,挑选时一定要仔细。“其实,宽的发箍、束发带比纤细的压迫感更大,不能长时间佩戴。此外,塑料材质的比布质头饰、金属头饰更易影响皮肤的透气性,增加过敏概率。过敏体质的人群应少戴。”林国华提醒,头部不能一整天都处于束缚状态,应间隔摘下头饰松口气,用手指轻轻按摩一下头部,有助于头皮放松,保持头脑清醒。

## 时尚大手袋 隐患指数:★★★★★

对许多女人而言,包不是用来装东西的工具,是凸显品位的时尚“包”装。但也许没发觉,在你背着包包追随潮流的同时,你的腰背却经不起时尚的“蹂躏”。

### 病例:

董小姐在外资公司上班,常常出国办事,董小姐每到一个地方就会买一个包包。在各种款式的手袋中,董小姐尤其喜欢容量大的,除了日常需要的手机、钱包、遮阳伞、化妆品等,还能装很多文件,甚至出差时还能多装几件衣服、日用品等。最近出差回来,董小姐觉得脖子和肩膀特别痛,到医院检查,居然得了颈椎病。

### 诊断:

“手袋虽然时尚美观,但随之而来的健康问题却不少,特别是单肩的大手袋,容易给颈部、肩部和背部造成不小损害。”林国华解释,人的脊柱如天平,右边负重,脊柱就会向右侧弯曲。人体为了维持脊柱的平衡,脊柱左侧的

肌肉会主动收缩,由于左右侧杠杆力臂的不同,左侧肌肉会产生数倍于右侧的力量。“如右肩背6公斤重量,左侧肌肉可能要产生18公斤~24公斤的力量才能维持身体的平衡,这种力量最终会压迫到脊椎。”

林国华表示,办公室白领本来就是脊椎问题的高危人群。“不只大手袋,过重的背包、手拎包、腰包都会让脊椎不堪重负,这不单指女性,男性也有这种现象,如需要跑业务的业务员,包一般都过重。”除此之外,手袋带子的长度也会对健康造成影响,超长带子会引起受力不平衡,使颈部、肩膀和背部出现健康问题。

### 支招:

正确的背包方式是:背要挺直,肩要放平,让头和肩膀垂直。如果要放重物,不要用单肩包,可以将重物抱在胸前,或使用双肩背包,让包紧贴脊柱,使其均衡受力。拿手提包时,要左右手平衡负重,两只手轮流拎。背带子比较长的斜挎包,最好将包放在腹部,不要放在两侧。

## 酷酷金属链 隐患指数:★★★★

夏天又到了,美颈上加上一条设计精美的项链,确实能让魅力“加分”,但若项链佩戴不当,随之而来的将是“美丽的烦恼”。

### 病例:

白领林小姐近日收到男朋友送的名牌合金项链,林小姐爱不释手,然而戴了两次,她就觉得刚刚初愈的颈椎病又犯了,脖子周围还生出了一圈红疹子,奇痒无比。

### 诊断:

“林小姐颈椎病的发作和红疹的出现都是这条项链惹的祸。”林国华指出,颈椎病初愈的病人肌肉和关节都十分敏感,以前可以承受的

重量现在可能会引起不适,因此,建议颈椎病患者不戴或者少戴粗大、沉重的项链。

不管是手镯、手链、手表、戒指还是项链,都属于贴身之物。夏天人体汗液会增多,夹杂空气中的灰尘,若饰品接触皮肤表面的部分得不到及时的清洁和透气,时间一长,接触的皮肤就会产生红疹、瘙痒等过敏现象。

### 支招:

选购饰品时最好买不易对人体产生过敏的纯金、纯银类饰品,一些廉价的仿真饰品表面都涂一层镍保持光亮,若长时间佩戴,皮肤会产生过敏、溃烂等。另外,运动和洗澡时最好摘掉首饰,平时最好能经常清洗首饰。

