

好好照顧雙腳 健康走一生

(中國時報/醫藥保健/910122/文:白淳升)

你知道自己一天總共走了幾步嗎？根據美國足部醫學會的研究報告指出：每個人平均一天大約行走 8 千步，一生大約行走 11 萬 5 千英里，相當於走遍全世界四圈！

此外，走路時足部所要承受的壓力約等於自己的體重，跑步時更達體重的 3-4 倍，因此，如何維護足部健康、邁向健康人生，是注重養生之道的現代人不可忽視的課題。

首先，讓我們先了解一下足部的結構。我們所踏出的每一步，主要是由一群複雜的足部結構彼此整合、協調而完成的，這些結構包括：20 塊骨頭、33 個關節、107 條韌帶和 19 條肌肉。這樣的構造讓足部擁有良好的活動能力，以順應地面的傾斜程度，進而作出不同方向、不同程度的反應動作，來維持身體的平衡，並完成基本行走活動的功能。

我們的雙腳就好比汽車的避震器一樣，具有良好的緩衝、避震能力、能減緩身體在行走或活動時所承受的負擔，並將壓力及來自地面的回震力轉移、分散出去。同時，雙腳是身體構造中最底部的立體結構，不僅支撐了整個身體，更使身體在站立或移動時維持平衡穩定，以適應凹凸不平的地面，好讓我們得以輕鬆踏出每一步。

此外，雙腳也具有槓桿作用的能力，在我們行走的步態後期，後腳跟抬起準備往前推進時，足部會做出向外旋轉的動作，配合往前的慣性衝力和腿部肌肉的收縮，完成一個省力且有效率的推進，幫助我們能輕鬆地完成日常活動，例如：登山、打球、跳舞……等，所以，當有任何因素影響足部的正常功能時，將會牽一髮而動全身，影響身體其他部位的正常運作。

雙腳伴隨我們東奔西跑，使我們完成許多日常的活動，正因為對此複雜的結構有所認識，我們應好好照顧雙腳，除了適時的休息、適當的保養，糾正錯誤的步態之外，更應選擇一雙合適、合腳的專業氣墊鞋，以減輕足部的負擔，才能健康走一生！