

## 高跟鞋的美麗與哀愁

我常問喜歡穿高跟鞋的女性朋友一個問題：「穿高跟鞋那麼不舒服，妳為什麼要穿呢？」得到的答案幾乎都是一樣的：「因為看起來較高挑美麗」。聽到這個答案，你或許會說，那是因為她們不知道隱藏在高跟鞋背後的危險。但事實是，即使知道其所可能造成的傷害，甚至即使已經有了疼痛，她們也捨不得放棄對追求美麗的執著。

記得以前曾看過一部英國紀錄片，它的片名就叫「高跟鞋」，導演嘗試地從各種不同層面和角度來探討高跟鞋的影響。從社會層面而言，穿著高跟鞋媒體環境所創造出的風潮，不論是廣告、雜誌或是電影中展現美的曲線的女性大都是高跟鞋，塑造出一種印象：穿上高跟鞋會使身體曲線更加明顯，更具魅力。的確，若從男性心理層面分析，為何他們喜歡看女性穿著高跟鞋，最大的原因是有性感象徵。女性穿上高跟鞋，因為重心往前移，身體為維持平衡，而有提臀、縮腹和挺胸等動作出現，這樣的姿勢對一般男性而言，是相當有吸引力的。穿高跟鞋走起路來，因為腳底的支撐面積較小，身體為了維持平衡，會有較大骨盆旋轉動作，表現在外，也就看到臀部會有較明顯的搖擺，這也對男性造成相當的想像空間。從女性本身觀點來看，除了從媒體得到的視覺印象效果外，自己親身體驗所產生的正向反應（可以吸引更多異性的注視目光）。再加上所處環境的風潮，讓許多女性無法抗拒穿著高跟鞋所產生的魅力。然而，從醫學的角度來看，穿著高跟鞋改變雙腳原先的受力型態，重心往前移動，腳趾所必須承受的負荷加大許多，再加上高跟鞋鞋形的設計多為尖型，無形中更限制了腳趾的伸展空間，容易有腳趾變形的傾向。穿著高跟鞋改變行走的方式，步距間隔縮小，足部向內旋轉的動作減少，降低了緩衝壓力的能力，增加小腿肌肉的負荷；此外，過多的臀部擺動，影響骨盆及下背關節及軟組織的受力方式，容易產生疲乏的現象。

穿著高跟鞋已經不單是一個追求美麗的表現方式，它也代表著社會文化的價值觀。數年前，我一直嘗試著分析穿著高跟鞋所隱藏的危險，求勸告病人不要穿高跟鞋，但今日，在更了解高跟鞋的文化後，我會改建議病人，如果一定要穿的話，請選擇高度不超過 2 英吋，設計良好的鞋子，並儘量降低穿著的時間。嘗試在追求美觀與健康之間，找到一個平衡點。

「Xxxx」（書名）這本書，作者以自身物理治療所學背景，巧妙地將時尚與醫學做一完

美結合，文中清楚傳遞高跟鞋所會為女性帶來的足部傷害，並教導愛美的女性朋友如何選擇"合適合腳"的高跟鞋，以預防可能帶來的傷害。透過筆者生動的話語與完整的系列鋪陳，除了讓所有迷戀高跟鞋的女性朋友能更加了解高跟鞋的魅力密碼外，也將原本生澀難懂的醫學知識以最貼近生活的語彙帶出，讓高跟鞋能穿出美麗與健康，讓高跟鞋不僅為女性朋友帶來搖曳風采，也為她們帶來健康。