

## 鞋 與 健 康 (轉載民生報/文:白淳升)

鞋子大約在支埃及時代便已出現，當時的人們爲了預防寒冬的侵襲，所以用獸皮製做了鞋子來包裹足部以免受侵害。隨著時代的進步，鞋的功能除了提供保護雙足的作用外，亦能提供支撐、舒適和美觀的功能。

由於職業的關係，我常會特別留意他人的腳及其所穿的鞋，但卻很少發現有人穿著一雙既美觀且又合適的鞋子，這種情況在女性尤爲常見。鞋楦過窄，腳趾頂著鞋頭，腳背勒得太緊，鞋幫太鬆或太緊，鞋跟過高，鞋跟不穩，鞋子過大等，都是不合適的鞋子。

也許是因爲不了解穿著不合適的鞋子可能對身體造成之傷害，所以即使是不合適的鞋子，大部份的人也馬馬虎虎地將就著穿。

根據許多已發表的醫學文獻報告，不合適的鞋子被認爲是造成許多前足變形的主要原因之一。鞋子不合適容易造成拇趾外彎、鐵錘趾、腳趾變形、腳底長繭、長雞眼及蹠骨頭發炎等問題。

美國骨科足部及腳踝醫學會的研究調查顯示，超過 80% 的女性穿著比她們合腳鞋小一號的鞋子。

日本鞋類綜合研究協會調查報告指出 65% 的男性有因穿鞋所引起的腳部疾病，而女性的比例更高達 95%。除了造成前足變形外，不合適的鞋子亦會成不良的姿勢和不正常的行走方式，改變足部在行走時的正常功能，破壞身體結構受力的平衡狀態，進而影響身體其它部位的正常運作。阿基里斯肌腱炎，足底筋膜炎，膝關疼痛，下背疼痛等被認爲與穿著不合適的鞋有相當的關聯。

日常生活中，我們的足部承受了相當大的負荷。根據美國足部醫學會的報告指出，一天走路下來，足部所承受的負荷約相當於好幾噸的重量。所以我們需要鞋子來減緩我們足部的負擔。然而諷刺的是原本應該是保護足部的鞋子，卻可能成爲傷害足部的元凶，選擇一雙合適的鞋子，應該是值得我們加以重視的課題。期待每一個人都能踏出舒適輕鬆的每一步，邁向健康的人生路。

經過正確的測量，才能幫您找到一雙合腳的鞋，選擇一雙鞋子，除了要知道其結構設計是否適合自己的腳型外，還必須要考慮這雙鞋是否”合腳”，穿上這樣的鞋子，才能真正地幫助我們走得更舒適健康。

不合腳的鞋子會傷害腳，這是一般消費者選擇鞋子時所欠缺考慮的重要因素。根據許多的研究報告，不合腳的鞋子可能是造成許多足部變形和腿部酸痛的主要原因之一，日本鞋類綜合研究協會調查報告指出，65%的男性有因穿不合腳鞋所引發的腳部問題，而女性在這方面的比例更高達 95%。所以，如何選擇一雙合腳鞋應該是所有人都必須了解的課題。

要確定一雙鞋是否”合腳”最重要的步驟是做”足部測量”。足部測量是經由一個接受過專業訓練的量腳師，操作一個量測工具，以獲取有關足部形態的一個客觀方法。經由適當的足部測量，能精準且快速地量取足部的實際長度、寬度、大腳趾根部位置、蹠骨圍度、腳背圍度及腳弓高度等數據，有了這些數據，量腳師便可以快速且準確地知道那些尺寸款式的鞋子是合客人的腳，並可大幅地降低試鞋的時間，提高效率。

當你買衣服時，如果你知道自已的身材，就容易買到合身的衣服。對選擇一雙鞋而言，我們還要考量它支撐身體等特殊功能，所以買鞋時必須更加謹慎。如果經正確的足部測量，對自己足部大小型態有所了解，便可容易地挑到合腳的鞋，邁出健康的每一步。