

量腳五步驟 選雙合腳的鞋

中國時報/91.1.23/文:白淳升

不曉得你在買鞋時，是否曾有這樣的情形發生：走進鞋店、看好款式，告訴店員鞋子的尺碼、然後試穿，結果卻發現這雙鞋太小或太大了，這是因為我們腳的大小會隨著環境的不同而有所改變，如：傍晚比清晨大、夏天又比冬天大，此外，左右腳的大小可能會不一樣，女性在生理期和妊娠期，腳也會變大，再加上不同鞋廠所使用的楦頭不同，鞋子的大小也會不同，要避免這些因素，量取腳的大小尺寸就是最好的因應方法。

就像買衣服要注意袖長、肩寬、胸圍、身長，我們的腳同樣也擁有獨特的尺寸，透過專業的量腳五大步驟，我們就可以得知自己雙腳的數字：

- 1.尋找第一蹠趾關節的位置：也就是腳趾轉折往前推進的地方，當我們穿上合適轉折點的鞋子行走時，會更輕鬆自然。
- 2.測量腳長：腳後跟到最長腳趾的長度加上 1 公分，即是合鞋的長度。
- 3.測量腳寬部位的寬度，可依此數字選擇適合的楦頭寬度。
- 4.測量腳圍：腳最寬部位周圍長度。即使腳寬一樣，腳的形狀和腳圍也未必一樣，這個尺寸關係到多大空間的鞋頭適合你的腳。
- 5.測量腳背圍：即足部中間隆起部位周圍的長度，腳背的位置約在一般鞋帶設計的位置，此數字顯示你的腳背需要多大的空間。

以上這些數據便是一個人的尺寸。每一個數字都與是否能找到合腳鞋有著密切的關係，當我們接受測量時最好是站著承重，因為承重時腳長和腳寬較大，而且鞋子對腳會產生影響作用是在站立或行走時；再者必須雙腳都要測量，因為很多人左右腳都有差異。

根據這些資訊，選鞋師便可很快地找出合你腳尺寸大小的鞋子，進行下一步試穿的步驟。有了量腳的步驟，可以確保所選的鞋子有適當足夠的空間，也不會對腳產生不正常的壓迫，並保護腳輔助它行使重要的行走功能，目前市面也有業者提供專業量腳服務，建立消費者的「買鞋前、先量腳」正確消費觀念。

了解正確的足部測量方法不單是鞋店店員，更是一般大眾也必須具備的常識，預防勝於治療，量腳選擇合腳鞋，是避免所選的鞋子成為傷害腳的元凶之一，千萬不要花錢買疼痛，請先量腳、再選鞋。