

你是不是只看颜值买鞋子,即使不舒服也想忍一忍?其实,每个人的脚型都不一样,即使选对了码数,也可能穿着不舒服,选错鞋子,还可能导致脚变形。你对自己的脚型了解吗?9月6日,现代快报记者探访了商场鞋区,发现大多数销售人员并不了解脚型和鞋型之间的关系,有的顾客买鞋也是“盲选”,试穿时舒服,买回去后发现不合脚的情况也时有发生。

现代快报+记者 刘峻 梅书华

## 你的鞋买对了吗

买鞋不能只看码数,脚型决定鞋型



视觉中国供图

### 买鞋只看尺码 多数人不会区分脚型

“明明是一个码数,为什么运动鞋穿着刚好,单鞋却挤脚”“同一双鞋子,她穿不磨脚,我怎么磨脚”“为什么有的人穿高跟鞋很轻松,有的人却连路都走不了”……在日常生活中,这些关于鞋子的困惑,相信很多人都经历过,却不知道,这背后隐藏的是脚型问题。

提起脚型,许多人都是一脸茫然,大家对鞋子的态度,似乎比衣服要宽容许多,一个尺码走天下,挑中款式便可以直接下单,然而,舒适度却不尽如人意。记者在网购平台上看到,不少买鞋的顾客会评价鞋子偏大、磨脚、走路时间长脚疼等问题。在商场,有少数人表示,听过脚型分类,但觉得对鞋子的选择没有影响。

商场里的销售人员,对脚型的了解也不多。在南京新街口不同的运动鞋专卖店,当记者询问扁平足适合什么样的鞋子时,有的销售员会推荐有足弓支撑的鞋型,有的销售员反而会推荐更为平缓的鞋型。在皮鞋区,有的销售员会根据顾客双脚的胖瘦和脚掌的宽窄来推荐鞋型。“其实多数人还是喜欢按照习惯买鞋,有的人脚虽然宽,但是觉得挤一挤就大了,有的人脚窄,却很怕挤,买鞋就会买大一点。”一名销售员告诉记者。

### 磨脚、拇外翻、趾畸形…… 选错鞋子会影响足健康

28岁的徐女士是一名职业模特,因为工作需要,常年穿着高跟鞋,她自己也偏爱尖头细跟带来的优美身姿。然而,这份美丽也悄悄“偷”走了她的足健康。“穿高跟鞋难免会磨出水泡,长成长茧就好了,但大脚趾却疼得越来越厉害。”因为疼痛影响了工作,徐女士来到南京医科大学第四附属医院就诊。

骨科副主任医师陆萌观察了徐女士的双脚,发现她的大脚趾向外侧弯严重,导致内侧关节突出,其他四个脚趾也呈现畸形的弯曲,拍片后,徐女士被确诊为严重拇外翻,需要手术治疗。陆萌告诉记者,徐女士的大脚趾最长,其他脚趾的长度逐渐减少,这种脚型并不适合穿尖头鞋、高跟鞋,会挤压到大脚趾,长此以往,就导致了拇外翻。

“还有一部分人,本来就存在足部问题,如果穿鞋不当,会加重损伤。”陆萌回忆,他在门诊上遇到过一名糖尿病患者,十多年的糖龄,神经病变严重,最终引起了足趾畸形。但患者并没有在意,这两年脚趾关节频频出现伤口,难以愈合。陆萌问诊后发现,患者从事销售工作,常年穿着皮鞋站立,脚趾已经变形拱起,以往合适的皮鞋,皮质偏硬,鞋头较窄,对脚逐渐产生压迫导致损伤,但是糖尿病患者对疼痛不敏感,他自己也没及时发现是鞋子的问题。

### 脚趾足弓不一样,鞋型选择也不同

如何分辨自己的脚型,挑选合适的鞋子?陆萌介绍,脚型包括不同的脚趾长度、足弓高度以及后足内外翻情况,如果本身有足部疾病,挑选鞋子更要谨慎,另外,随着年龄的增长,脚型也会不断变化,选择适合脚型的鞋子,才能健康地行走。

#### 1.看脚趾长度

**埃及脚** 多数人的脚趾都像埃及脚一样,大脚趾最长,其他脚趾的长度逐渐减少。对于埃及脚,建议选择斜头、方头或者圆头的鞋。有足够空间容纳大脚趾的鞋子,并且要有足够的整体宽度以避免挤压到大脚趾。不建议穿尖头鞋,因为最长的大脚趾很容易被挤压导致拇外翻。

**罗马脚** 通常是前三个或更多脚趾长度相似,而其余两个脚趾较短。罗马脚通常有方形或类似圆形的前足,这需要更多的空间在前面的鞋。方头、圆头的鞋子更适合罗马脚。

**希腊脚** 这种脚的外观,是第二个脚趾比大脚趾长,外侧脚趾的长度逐渐减少。希腊脚的形状可以很好地配合尖头和杏仁头的鞋,但不建议穿过高的高跟鞋。因为第二脚趾过度受力容易导致受伤,甚至发展为锤状趾。高而宽的鞋头可以帮助减轻第二个脚趾的压力。

#### 2.看足弓高低

**低足弓(扁平足)** 低足弓(扁平足)的人,常常有后足外翻,鞋子内侧磨损较严重,脚的整体形状通常较宽。需要选择具有合适高度足弓支撑和足跟杯的稳定性高的鞋。这有助于合理分配脚底的负重,同时纠正后足外翻,使您穿鞋时感到舒适。

**高足弓(中空足)** 高足弓(中空足)的人,常常有后足内翻,鞋子外侧磨损较严重,脚的整体形状通常较窄。因为足部与地面之间没有足够的接触,容易导致足部和脚踝不稳定。需要选择能为足弓和脚跟提供更多接触和支撑的鞋子。鞋底应该更硬,鞋跟底部应该更宽,以增加



▲看足弓高低,高足弓、正常足弓、低足弓要根据各自特点选择合适的鞋子  
▲看脚趾长度,埃及脚、罗马脚、希腊脚要根据各自特点选择合适的鞋子

稳定性。同时需要选择更高缓冲性的鞋,以减少足在运动着地时的冲击力。

**正常足弓** 正常足弓的人可以选择任何鞋子。由于足弓是自然平衡的,即使是穿着几乎没有支撑的鞋子,比如平底人字拖鞋,也可以行走很长一段时间不出现疲劳。

#### 3.看足部问题

**拇外翻** 很多拇外翻的人同时患有平足,不建议穿高跟鞋、没有鞋跟的平底鞋、窄头鞋。太小的鞋头会挤压脚和脚趾,引起畸形加重。

**锤状趾、杵状趾和爪形趾** 高足弓和扁平足的人群中,随着年龄的增长以及神经肌肉的病变,很多人会出现第二、三、四、五脚趾的锤状趾、杵状趾和爪形趾畸形。选择鞋头留有足够空间的鞋子,这样脚趾就不会拥挤或重叠。另外,不要穿窄的平底鞋或高跟尖头鞋。

**足底筋膜炎** 有些人会随着年龄和体重的增长而患上足底筋膜炎,通常以晨起时出现脚跟的足底侧疼痛为特征,高足弓或低足弓的人更容易出现这种情况。陆萌建议,这类患者应该选择专门的矫形鞋。要避免选择对脚没有支撑作用的高跟鞋和平底拖鞋,否则情况会进一步恶化。

### 人老了脚却越来越“大”,脚型变化伴随一生

人的脚型,并不是出生后便固定不变。陆萌介绍,3岁前,宝宝没有足弓,足部圆润光滑、有弹性,足部骨骼70%为软骨,属于扁平足,但这一阶段多属于生理性的,不必担心,后续会逐步发育成正常足。孩子学走路的过程很重要,他建议,上小学以前,孩子在家行走时尽量不要穿鞋,这样才能刺激足弓发育,如果孩子五六岁仍是扁平足,最好及时就医。部分伴有足底疼痛的孩子需要选择定制鞋垫,改善症状。他提醒,孩子发育快,有的家长会买大一码的鞋子给孩子穿,不合脚的鞋子可能会引发摔跤,得不偿失。

随着年龄的增长,衰老也会在潜移默化中影响脚型。陆萌介绍,中老年人群的足底肌肉和韧带会发生退行性变化,足弓弹性丧失,发展为平足,这是后天性扁平

足。同时肌腱和韧带连接微小的骨头失去弹性,脚会变得更长更宽。一般情况下,老人的脚会比以前大一码。如果按照原来的尺码选鞋,或者没有定期按照脚型变化换新鞋,容易造成脚底疼痛、磨脚、走路不稳等问题。

市面上,针对老年人设计的鞋子多种多样,让许多子女挑花了眼,有的人觉得鞋底软的鞋穿起来更舒服,其实不然。陆萌建议,老人要选择坚固的鞋底,买鞋时,可以扭一扭鞋底,左右几乎扭不动,三分之一处也就是大拇指关节的位置可以弯曲即可,另外,鞋头要宽大一些,给脚趾足够的空间。这样,老年人穿起来,才会更加平稳舒适,身体的重量均匀地分布在脚上,而不是集中在某一个点,导致损伤。