



## 坐相

## 与女性健康

□钱 伟 (山东济南 250022)

人们常说,站有站相,坐有坐相。正确的坐立姿势不仅是人们社交礼仪修养的体现,同时也与人体健康有密切关系。

最好的坐姿应该是:上半身垂直如一直线,腰部不应弯曲。越是弯曲则压力越大,腰椎受损越严重。大腿应该以接近水平放置为好,向上向下倾斜都不合适。脚板以能够着地平放为佳。坐下时重心向中,第一脚趾轻触地面。脚尖部位稍稍离开而正坐的方式,是一种健康的坐姿。

坐下时两脚自然外伸,给人以一种十分沉着冷静印象的女性,大

都身体健康,对疾病的抵抗力很强。

在普通座椅上,常将左脚跨在右脚之上的女性,通常是将来会患脑溢血的人,而且她们的脸色较常人要红。这是由于右脚关节不能自由活动而导致的现象。通常,不论哪只脚在上,大凡摆在那只脚易于疲劳。当脚部出现疲劳现象时,可做脚踝部位的上下运动及扇形运动,促使毛细血管扩张,促进血液循环,将大大有益于缓解病症。

坐稳后两腿张开、姿态懒散的女性,一般说来都比较胖。这种人由于腿部的肉过多,行走不十分方便,

说得比较多而做得相对要少。

坐在车中将手架在车窗上,身体略横向倾斜且右脚架在左脚上的女性,左膝不太灵活,或是右脚有炎症。她的右脚有实施扇形运动的必要,而左脚也有做上下运动的必要。

两脚前伸,同时作出俯卧姿势看书的人,常常是患有胃病的人。一个胃有毛病的人,在进餐之后极易作出此种姿态。

一只脚跪坐,另一只脚直立下垂的看书姿势,通常是瘦型人,多半把眼镜架在鼻梁下方。患有胃及肾病的女性,多属此类型的人。

把重心放在左侧的女性,表示她患有子宫左后屈症;重心在右侧,则表示患右后屈症。女性之所以患此病,是由于脚部疾患导致腰部弯曲所致。如果对这种姿势不加以纠正的话,即使做了几次手术,也不能矫正子宫后屈的现象。

坐下之后,脚尖会往后方摆动的女性,容易患各种妇女病。有各种妇科病史的女性,通常都会出现这种姿态。■

刘小姐从事礼仪工作,旗袍、尖头的高跟鞋是她的工作“行头”。然而,最近李小姐发觉自己的脚好像变形了,到医院检查竟然是轻度的拇趾外翻,而且医生说罪魁祸首是每天陪伴她的尖头高跟鞋。

拇趾外翻俗称“大脚骨”病,是一种常见的拇趾向足外侧过度倾斜、第一跖骨内收的前足畸形,临床表现主要为足拇趾外翻畸形、疼痛和足拇趾囊炎,前足变宽。严重的拇趾外翻会致使第二趾朝背面挤出,形成锤状趾。常常呈对称性发病,而且还有扁平足。

这种病在成年女性中多见,尤其是经常穿高跟鞋、尖头鞋的女性。长久站立或行走过久、负重过度也会诱发此病。不但引起疼痛,而且足部外形不美观,影响日常生活及工作。

预防足部拇趾外翻的关键,在于给足部解放。首先要避免长时间穿尖头高跟鞋,平日应尽量选用前

常穿高跟鞋  
拇趾最受伤

部较宽、没有高跟的鞋,尤其是在运动或需长距离行走时。其次是在某些场合必须穿高跟鞋时,回家后可用热水泡足,缓解足部痉挛;或者上班时在办公室准备一双舒适的平底鞋,与高跟鞋交替穿。

买高跟鞋最好在下午3~4点的时候,因为一天下来身体的淋巴液会积压在下半身,比其他时间多出5%,如果是长期站立者,淋巴液会增加8%以上。因此,尺寸的选择最好能大半号或1号。此外,最好能试走5分钟,确保鞋子真正舒适才买。

穿高跟鞋时在足弓处贴个软鞋垫,可以减低脚底承受的压力。鞋跟高度以3~5公分最适宜;鞋跟不宜过细,否则难以稳定支撑体重。鞋头不要过窄,让脚掌及脚趾能够呼吸。

回到家里,可光脚走路,以消除腿部与足部疲劳。平时一有机会就应解放一下双脚,换上鞋跟低于2厘米的鞋。■

□季 楠 (济南 250023)