



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，大凡摆在上面的那只脚易于疲劳。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 拇指最受伤

□季楠(济南 250023)

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。■