

芭蕾风单鞋好看又舒适？走着俏却伤了脚

今日女报 / 凤网记者 吴雯倩

云朵软底、暴走不累、美丽舒适……今年，芭蕾风软底单鞋凭借温柔简约的版型、轻盈秀气的外观，席卷各大时尚秀场。在网络社交平台上，精致的穿搭笔记、氛围感拍照，更让这款鞋子迅速出圈，成为不少年轻女性的穿搭标配。不少人被其颜值吸引，直接把芭蕾风单鞋当作日常通勤、逛街出行的主力鞋。可光鲜的穿搭背后，脚底刺痛、脚趾肿痛、走路发力不适等足部问题接踵而至。

芭蕾鞋让 24 岁姑娘走出足跟刺痛

今年夏天，24 岁的晶晶一口气买了两双热门款芭蕾风单鞋。因为鞋子上脚轻便好看，她几乎天天轮换穿着，往返通勤加上逛街散步，日均步数基本都在 1 万步左右。

刚开始，晶晶只觉得下班之后脚底有些微微发酸，她只当是走路的正常疲惫，不以为意。可两个月不到，晶晶的不适感变得很明显，每天早上下床落地的瞬间，脚后跟会感受到一阵尖锐刺痛，走路变得一瘸一拐。她尝试了贴膏药、热敷、足底按摩，虽然有短暂的缓解，但过不了几天，疼痛感又会卷土重来。

爱穿搭的小王也有着相似的苦恼。小王脚型偏宽，却被芭蕾鞋精致的外观打动。虽然刚上脚就感

觉到鞋头挤脚，但为了好看，她想着“新鞋穿穿就能撑大”，硬扛着挤压感坚持穿着。

一段时间后，小王因脚趾始终处于蜷缩挤压的状态，大脚趾外侧慢慢发红凸起，甲沟反复红肿发炎。直到去医院检查后被告知已经出现早期拇外翻，医生明确建议她放弃窄头软底鞋，小王才后悔不已。

“时尚好看不等于护脚，长期、高频穿着芭蕾风单鞋，很容易埋下足部慢性损伤的隐患。”长沙市第三医院运动医学与关节外科主任周伟力介绍，很多前来就诊的患者一开始都忽视脚部发出的预警信号，当酸痛只是劳累所致，硬扛到疼痛难以忍受才来就医，反而让伤害持续更久、更重。

软底≠护脚，这两大伤脚误区要注意

“很多消费者都存在根深蒂固的选鞋误区，认为鞋底越软，鞋子就越护脚。实际上，过软、过薄、无足弓支撑，恰恰是这类鞋款最大的健康短板。”周伟力说，鞋子缺少足弓部位的承托，人在行走迈步的全过程中，足底筋膜会被反复过度牵拉，长此以往极易诱发足底筋膜炎，也就是大家常说的跟痛症。足部的受力紊乱还会顺着下肢向上传导，膝关节、髌关节乃至整个脊柱都要被迫承受额外的代偿压力，带来连锁损伤。

“足底筋膜和足部韧带就好比一根橡皮筋，橡皮筋长期处于拉长状态，弹性就会慢慢减退、松弛。”周伟力向今日女报 / 凤网记者形象地打比方解释，长期穿着平底软底鞋，因为鞋身整体稳定性不足，走路的时候小腿肌肉需要持续额外发力，以此稳住脚踝维持身体平衡，久而久之小腿持续紧绷，脚踝受力偏移，会造成或者加重扁平足、足弓塌陷、前掌脂肪垫磨损、脚踝力

线不正等一系列问题。

除了鞋底太软缺少支撑，偏窄的鞋头设计也同样伤人。周伟力介绍，相关研究显示，亚洲男女普遍脚型更宽，但市面上很多单鞋沿用的是偏窄的鞋楦，“当人在健康行走状态下，脚趾需要自然散开，以此保障足部抓地与身体稳定。可窄鞋头将脚趾紧紧禁锢，迫使脚趾蜷缩堆叠，脚掌宽大的人群挤压感会更为强烈，久而久之催生拇外翻、鸡眼、胼胝、甲沟炎、锤状趾等多种足部病变”。

“芭蕾风单鞋并非要完全舍弃，它更适合作为短时间社交搭配鞋，千万不要当作通勤久站、长途行走的主力鞋。”周伟力表示，选鞋的核心逻辑不是追求鞋底软，而是要看鞋子能否给足部足够的支撑与缓震。他特别提醒几类不适合长期穿芭蕾风单鞋的人群：需要通勤久站、长时间步行的上班族，扁平足、脚掌偏宽人群，已经患有足底筋膜炎、跟痛症、早期拇外翻的患者，以及

足底脂肪垫变薄的中老年人。一旦出现足底疼痛、足跟刺痛、脚趾挤压痛，或是脚趾出现变形迹象，要立刻停止穿着；倘若疼痛反复发作、不断加重，切勿自行忍耐，应当及时到医院就诊，避免轻微劳损发展成不可逆的足部慢性病。



出游穿搭“次抛衣”，对皮肤的伤害绝非“一次性”

今日女报 / 凤网记者 吴雯倩

近日，主打低价新潮、穿一两次即丢弃的“次抛衣”成为年轻群体穿搭新潮流，尤其受假期出游打卡、日常穿搭尝鲜的人群青睐。几十元的低廉价格、多样的网红款式，让不少年轻人甘愿为“一次性氛围感”买单。但这种低成本、短周期的服饰消费热潮背后，潜藏着诸多皮肤健康风险。

所谓“次抛衣”，是区别于常规服饰的一次性穿搭单品，多为平价网红款式，主打短时穿着、拍完即弃、无需收纳，完美契合年轻人轻量化、低成本的穿搭需求。据相关数据显示，

该类服饰核心消费群体集中在 18 至 30 岁年轻女性，凭借超高性价比和新颖样式，持续霸占社交平台穿搭热搜，成为旅游、日常拍照的热门选择。

“确实有些接触性皮炎、皮肤过敏患者的症状是因为不良面料引起的。”湖南中医药大学第一附属医院皮肤科副主任医师彭丹介绍，类似“次抛衣”这类低价面料引发的皮肤问题具有一定的普遍性，症状轻重不一，轻症表现为皮肤泛红、瘙痒、干燥脱皮，严重的也会出现红斑、丘疹、水疱，甚至皮肤糜烂，影响肌肤健康。

谈及次抛衣伤肤的核心原

因，彭丹表示，首要问题是面料品质不高，可能损伤皮肤屏障。为压缩生产成本，有些廉价服装采用回收化纤、劣质棉等低端原料，面料纤维粗糙僵硬，透气性、吸湿性极差，“特别是人体腋下、腰腹、大腿根部等部位皮肤娇嫩，且易出汗，粗劣面料反复摩擦肌肤，会直接破坏皮肤表层的角质屏障，导致肌肤锁水能力下降、抵抗力变差，进而引发干燥、刺痛、泛红等不适，长期刺激还会诱发慢性皮肤炎症”。

“还要警惕的是化工物质超标。”彭丹特别提醒，有的次抛衣生产工艺简陋，为固定色彩、

美化质感，会大量使用劣质染料、固色剂、增白剂等化工助剂，缺乏规范的漂洗、质检流程，“这导致衣物极易残留甲醛、可分解芳香胺等有害物质，甲醛会持续挥发刺激皮肤与呼吸道，诱发肌肤过敏、红肿瘙痒。部分染料中的有害成分更是接触性皮炎的高危诱因，敏感肌人群接触后发病概率极高”。而且很多次抛衣的生产、仓储、运输全程无规范消杀，衣物表面容易沾染细菌、霉菌、螨虫等微生物，极易诱发毛囊炎、脓疱疮、体癣等皮肤感染问题。

针对不少消费者“只穿一两次，无需在意品质”的误区，彭

丹反复强调，皮肤接触有害物质并无时间阈值，短时间接触也可能引发急性过敏和刺激反应，尤其儿童、敏感肌、肌肤屏障受损人群，对劣质面料和化工残留耐受性更低，风险更高。对此，她建议，女性尽量选择有正规资质、标注安全类别、成分清晰的服饰；新衣物务必提前清洗晾晒，通过清水漂洗、通风晾晒去除大部分甲醛、染料残留；敏感肌人群尽量避免穿着颜色过于鲜艳、气味刺鼻的低价服饰；若穿着后出现瘙痒、泛红等不适，需立即停用，及时清洁肌肤，症状持续不缓解尽快就医。

■ 资讯

32 名“国庆宝宝”平安降生

今日女报 / 凤网讯（记者 吴雯倩 通讯员 朱淳 徐颖）10 月 1 日，在国庆节举国欢腾的喜悦时刻，湖南省妇幼保健院产房里也奏响了一曲特殊的“庆典乐章”——伴随一声声清脆的啼哭，32 个新生命在这个极具纪念意义的日子里平安降生，为节日增添了最动人、最鲜活的色彩。

当日凌晨 4 时 43 分，第一位“国庆宝宝”响亮的啼哭声划破产房的

宁静，新手爸爸激动得热泪盈眶：“能在国庆节这天迎来我们的孩子，真的是双喜临门！”不到一小时，凌晨 5 时 22 分，第二位“国庆宝宝”顺利降生。助产士们穿梭于各个待产室之间，产房里不断传出婴儿的啼哭声与家属的欢呼声，当天，共有 32 名“国庆宝宝”在该院平安降生。

长沙护师旅途中紧急救护倒地男子

今日女报 / 凤网讯（记者 徐珂 通讯员 周乐）10 月 6 日，中南大学湘雅二医院神经内科 ICU 主管护师刘午的上海之行因一场意外被按下了“暂停键”。当日，他步行前往酒店途中，发现路边一名男子倒地，身体抽动，口吐白沫，右额部肿胀

淤血，面部和手部均有擦伤。围观群众越来越多，却因缺乏急救知识不敢贸然处置。

“不能等。”出于职业本能，刘午立刻上前，凭借多年神经重症护理经验，观察伤者意识和瞳孔反应，排查现场风险。考虑到伤者疑似存在颅面

部外伤，他没有随意搬动伤者，而是持续监测病情，并引导群众让出通道、保持通风通畅，等候急救人员。120 抵达后，他详细交接伤者情况，配合完成转运工作，确认伤者安全登上救护车后才离开现场。