

養生之穿戴服飾篇—鞋子

人們的腳，結構很複雜，它由 26 塊骨和肌肉及筋骨精密組合而成，在身體最下部並接觸地面，身體巨大重量和特殊運動都靠腳支撐與執行。從中醫來講，一只腳有 6 條經絡通過，有 33 個穴位，有 60 多個反射區，與全身各臟腑器官相關。因此瞭解和保護好腳部對於人體保健養生非常重要。

腳是容易改外型和易曲折的人體器官，穿鞋可以幫助腳的運動、支撐腳、保護腳不受傷，得以使人體運動和穿著美觀。正確穿鞋能預防腳受到傷害和幫助腳走得遠、快和省力。

鞋子的種類樣式繁多，那麼我們又要怎麼選擇鞋子才能更好的保護我們的腳以致它能長久的更好的發揮它的作用呢？

(1) 合腳

任何類型的鞋子都應該以合腳為基準。大小是否合適，會不會磨腳，穿著是否舒適。這都是合腳與否的表現。

遠行的時候應選擇緊一點的鞋子，走起來方便又快捷；而居家則宜穿寬鬆一點的鞋子，這樣才舒適。

對於老年人，他們居家最長可以穿布鞋，鞋面鞋底都用棉布做。雖然樣式看著老氣粗俗但卻十分柔軟暖和，不僅舒適，還安全；夏天他們可以穿草鞋不但暖足，還能祛濕氣是非常不錯的選擇。

很多女性為了時尚穿著設計非常另類造型的的鞋子，即不合腳，甚至還給腳帶來傷害。比如高跟鞋，就容易引發各種關節疾病，對於保護雙腳和養生來講，是不提倡的。

(2) 鞋底的選擇

鞋底的好壞決定了鞋品質的好壞，鞋底好，穿著適足，對人的身體健康有重要影響。一般鞋底材料都應具備耐磨、耐水，耐油、耐熱、耐壓、耐衝擊、彈性好、容易適合腳型、定型後不易變型、保溫、易吸收濕氣等。

鞋底的薄厚選擇也要注意。薄底的，輕便、但容易透濕氣，而厚底的鞋行動起來很不方便。隨著科學技術的發展，鞋底的材質是在不斷更新的，鞋底的厚薄、曲度、彈性也越來越適合腳部的健康需要。

(3) 不同季節對鞋子的選擇

一般健康人腳部的正常溫度應該是：腳尖約為 22℃ 左右，腳掌的溫度約為 28℃ 左右。如果過高或者過低時均屬異常，即為病態。經常保持雙足的適當溫度是預防疾病從腳底入侵必不可少的一環。因此不同的季節不同的氣候溫差，對於腳的保護，不同的鞋子起著至關重要的作用，

中醫講“諸病從寒起，寒從足下生”腳和五臟六腑中的腎關聯很大。腳受寒的話，容易影響人的腎氣、腎陽。腎陽虧虛後，人的體質也會變弱，對病毒的抵抗功能降低，從而容易患上感冒等一些疾病。冬天天氣冷很容易受寒，鞋就要保暖性好、方便穿脫。

而夏天天氣熱，濕氣重，所以要選擇輕便、透氣性好且防潮的鞋子。

有一雙合腳的鞋，穿鞋就跟沒穿鞋一樣，沒有約束不適，腳就會非常自在舒服。