

巧选凉鞋让你“足”够美丽



高跟鞋 6厘米刚刚好

西班牙鬼才导演阿尔莫多瓦在《情迷高跟鞋》中一展拉丁风情,高跟鞋的妙处女人皆知。

殊不知,穿高跟鞋的时候,身体60%重量需要前脚掌支撑,久而久之,压力集中在脚趾,出现脚痛问题,严重者可能影响到膝盖头、腰肩背,造成腰背疾病。

少女长期习惯穿高跟鞋,可能会造成不孕。对于骨骼和骨盆未发育成熟的青春期少女,长期穿高跟鞋,易使脊柱和骨盆变形,给日后分娩增加困难。对成年女性来说,高跟鞋使身体倾斜与地面成的角度减小,骨盆也随之倾斜,长久下来容易引起子宫位前倾,降低生育功能。

美国人体工程学的研究

人员却告诫女性朋友——跟在3厘米的高度对人有益无害,但穿6厘米以上的高跟鞋会给踝骨和膝盖增加负担,腿肚、背部等肌肉极易疲劳。白领女性如果因工作需要,必须穿高跟鞋,最好在上下班时,换穿球鞋赶路或散步半小时,这对小腿肌肉有放松作用。

拖鞋 偏胖女性不宜穿

“拖鞋不离脚,扁平足来找”。偏胖女性在买鞋时尤其得注意,不宜长时间穿着拖鞋。夏天温度高,一些时尚人士,通常会一整天穿着凉鞋。对此医生提醒,常穿拖鞋也存在健康隐患,不仅容易感到疲劳,甚至还可能患上扁平足。

扁平足是指人们的足弓塌陷,破坏了正常足弓构造,使足部的天然弹性减小。这会使人感到足部易疲劳,严重的不能长时间走路或是站立。

人们在生活中穿的拖鞋,大多是平跟或是无跟的,从而改变了人体的姿态,使人们的身体重心易偏向内侧,足部就会因负重不当而容易出现扁平足。

因此,长穿拖鞋对身体比较肥胖的女性不啻雪上加霜——过重的体重会使足弓肌肉受压,而厚厚的脂肪也会覆盖足弓,更易导致扁平足。建议用有后跟的

棉布鞋来代替,轻便、柔软的棉布穿着会比较舒服;鞋底厚些,后跟较鞋底脚掌部最好有些高度,使体重负荷尽量向足弓各支点分散些,减轻足弓的承受压力。

帆布鞋 运动穿“毁”脚不倦

俗话说得好,“鞋合适不合适,只有脚知道。”但是“脚”可能只图一时舒适,没有远见。如今款式多新、穿着舒适的帆布鞋,深讨时尚“达人”的欢心,就连参加体育活动也懒得换运动鞋。

帆布鞋的鞋身设计太过柔软,尤其是后跟及中底部分不够厚实,不具备抗扭、避震、防滑等运动功能,运动不宜穿。

其次,帆布鞋穿着轻便,但它的透气性较差,长期穿双脚会时常处在潮湿的环境里,有可能引起汗疱疹和湿疹,或进一步感染上其他皮肤病,如足癣、丹毒等。

另外,平足女性更不适合穿帆布鞋,容易使后跟内翻,影响姿态,建议可以穿着帆布鞋慢跑散步,但它不适宜所有场合。
倪积歌德



生活之友编辑:

生活之友连续刊登的两篇“天然有机”清洁法,我都仔细阅读了,且按其介绍的方法实施,效果甚好:不但节约洗衣粉、洗洁精等洗剂,还促进了环保。

在实践过程中,我也学习、积累了一些“天然有机清洁”的妙招,希望可以拿来与大家一起分享——

淘米水是清洁好帮手

- 1.用呈弱碱性的淘米水刷洗碗碟,去污力强。
- 2.用较浓的淘米水浸泡菜刀、锅铲、铁勺等铁制炊具,可以防止生锈。
- 3.用淘米水刷洗新砂锅,再放米汤用火烧半小时,可防砂锅漏水。
- 4.案板用久了,放入淘米水中浸泡一段时间,再用盐擦洗,可消除腥臭味。
- 5.刚油漆好的家具,有一股难闻的油漆味,用软布蘸淘米水反复擦拭,可除掉油漆味。
- 6.白色衣服在淘米水中浸泡10分钟后,再用肥皂清洗,能使衣服洁白一新。
- 7.毛巾如果沾上了水果汁、汗渍等,把它浸泡在淘米水中蒸煮十几分钟,便很容易清洗。 莫陌



款式靓丽的高跟鞋凉鞋总让人眼花缭乱,引得无数女子“摇曳”生姿。然而,那不足1平方厘米的窄细跟上,除了风光无限,也藏着“毁”足的危险呢!

有个肥肥女友独爱高跟鞋,看



莫让玉足变“蹩脚” ◆精品

她粗腿压着细高跟,我都感到“抖豁豁”,她却自我感觉美滋滋。不料,前几天她乘摆渡船

去浦东,走过栅格状的码头引桥时,不留神细高跟“钉”进了铁桥的小格子里,别戳了脚。

凉鞋款式精致轻巧,可穿的人却免不了“步履沉重”。时间穿久了,脚趾便会慢慢缩成爪状,面部表情也随之抓狂。看来“臭美”也要理智,用健康换美丽、让玉足变“蹩脚”,可不是聪明女人的选择。



AUSSINO 我的心家...
澳西奴

季末酬宾 中庭热卖

活动时间: 8月16日-8月29日

买1送1

纯棉色织提花床品四件套 最多省699

儿童纯棉提花支绣花被四件套 最多省488

纯棉印花被四件套 最多省499

时尚绣花被四件套 最多省956

百联世纪8楼818
淮海广场476-477
梅龙镇广场601-606
家乐福万里店1楼

来福士广场6楼
常德路1238号
齐河路211号
临汾路829号

中山北路1959号1楼
南京东路299号宏伊广场502
四川北路2110号天兴百货1楼
嘉里购物广场七宝店320-322

正大广场607C
虹桥上海城4楼
百联西3312
新飞广场308

中华大奖 第四届中国上海国际芭蕾舞比赛
GRAND PRIX CHUNGWA · THE 4TH SHANGHAI INTERNATIONAL BALLET COMPETITION, CHINA
UNDER THE AUSPICES OF CID, UNESCO, ITI, UNESCO & IFBC
Shanghai, dancing with the world
上海,与世界共舞

主办单位: 上海市人民政府
承办单位: 上海市文化广播影视管理局
文化新闻联合报业集团
联合承办: 上海文广新闻传媒集团
上海大剧院艺术中心
制作单位: 上海城市舞蹈有限公司

比赛评委: 大使
Ambassador for the Competition
肖华总领事 田亮 谭元元
TAN YUANYUAN
F. SHANGHAI DANCE COMPANY

场次 Venue	日期 Date	演剧 Performance	票价 (元) Ticket Price (RMB)
上海东方艺术中心 Shanghai Oriental Art Center	8月16日 Aug. 16th	少年组半决赛 Semi-Final Junior	150 100 80 50 30
	8月16日 Aug. 16th	少年组半决赛 Semi-Final Junior	150 100 80 50 30
	8月17日 Aug. 17th	成年组半决赛 Semi-Final Senior	180 120 80 50 30
	8月17日 Aug. 17th	成年组半决赛 Semi-Final Senior	180 120 80 50 30
	8月18日 Aug. 18th	少年组决赛 Final Junior	200 150 100 80 60
上海大剧院 Shanghai Grand Theatre	8月19日 Aug. 19th	成年组决赛 Final Senior	250 180 120 80 60
	8月20日 Aug. 20th	成年组决赛 Final Senior	250 180 120 80 60
	8月21日 Aug. 21st	开幕式及闭幕演出 Opening & Closing Ceremony	500 380 300 200 120 80

购票热线: 310055 转6 (24小时免费订送) / 63176690/62328325

票务代理: 上海城市舞蹈有限公司

特别鸣谢: SPECIAL THANKS / 上海文化发展基金会 比赛指定酒店: OFFICIAL HOTEL / 上海佳兆业酒店

感谢: THANKS / 中国东方航空股份有限公司 中国工商银行 上海明珠酒店 上海佳兆业酒店