



第7版：养生保健

上一版 < > 下一版

版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 科教

标题导航

- ② 颈背疲劳的中医调理
- ② 冬季高血压病人用药原则
- ② 普洱茶加菊花，好茶亦好药
- ② 以笑养肺
- ② 肠胃不好穿坡跟鞋
- ② 风热咳嗽食疗方
- ② 健康小常识
- ② 继续上课

本报首页 | 版面导航 | 标题导航

2009年12月17日 星期四

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

肠胃不好穿坡跟鞋

很多爱美女士偏爱高跟鞋，然而穿高跟鞋走路时的足部冲击力会对脚掌造成很多不良的影响，从健康角度来讲，坡跟鞋才是最佳选择，尤其是一些肠胃功能不好的人，穿坡跟鞋还能起到保护肠胃的作用。

专家指出，3厘米左右的坡跟鞋造型正好符合正常人的足弓，这样走路时更加舒适和稳妥。

对于一些肠胃不好的女性，这个高度的鞋跟可以适当按摩足底。这是因为足底有很多穴位区，而前脚掌内侧正是胃部的按摩反射区域，鞋跟在3厘米左右，恰好使得受力点控制在前脚掌内侧，脚部重心向前脚掌倾斜，走路时脚的受力正好起到类似按摩的作用，因此常穿坡跟鞋，能够在一定程度上保养肠胃，缓解胃部的不适。肠胃功能不好者可以优先选择坡跟鞋。

此外，除了足部按摩，也可以通过按摩腹部来护胃保健。例如，仰卧在床上，先用右手五指并拢，以肚脐为中心，范围由小到大，手法由轻到重、由慢到快，顺时针方向绕肚脐旋转按摩，再改用左手反方向按摩，两手轮换交替按摩15~20分钟，长期坚持，不仅可以帮助消化，还有助于促进胃肠血液循环和胃液分泌。(寻一雯)

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲4号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64853366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Reserved