



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)

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

← 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四号 邮编: 100192 电话: 64854537
 传真: 64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线: 64855366
 Copyright 本网站内容版权所有,未经许可禁止转载, All Rights Reserved