

33岁的宋小姐是我市一家外企的金领,也是许多男士眼中的"女神"。然而她的一双脚却丑陋变形成了一场手术。记者从近下一些大医院了解到,近年来类似的患者越来越年。一间病史,都是因为长年至国爱足日。专家呼吁:务必该证明。



"恨天高"害"女神"双脚动手术

5月29日是全国爱足日 医生呼吁:远离尖头细跟鞋

33岁"女神"有一双丑陋变形的脚

近日,在市医疗中心李惠利医院足踝外科,记者见到了宋小姐。前几天她接受了矫正手术,切除了骨赘。原来,她十多年前刚上大学时就穿起了高跟鞋,有时外出游玩也会穿,进入职场后更是少不了。"这些年,鞋跟越来越高,鞋头越来越尖,每天穿的时间也越来越发

然而近几年,她发现自己双脚大脚趾的位置有骨 头凸了出来,日渐明显,高跟鞋穿久了就容易痛。一 个月前,大脚趾关节肿了起来,这次不仅穿高跟鞋痛, 脱下高跟鞋也痛,这才到医院求治。

"这是典型的拇外翻,俗称'大脚骨',外观上是拇趾在第一跖趾关节处向外侧偏斜移位压迫第二脚趾,并且在拇趾内侧出现骨性突起。病程较久的,在前脚掌能看到硬茧。"接诊的沈延东主任医师仔细检查了宋小姐的双脚,发现她的大脚趾外翻大于40度。"常穿高跟鞋特别是尖头细跟的鞋子,行走时全身重量都落在足部前端,脚趾受到压迫逐渐变形,膝关节负荷也明显增加,最终造成拇外翻和退行性骨关节疾病。"沈医生表示。

一年里有60多人因为高跟鞋中招

拇外翻早期可通过矫正器、理疗等方式缓解,但宋小姐由于就诊太晚,只能手术治疗。沈延东医生透露,这些年来因高跟鞋致病的患者越来越多,科室过去一年做了60多台拇外翻手术,患者几乎都是三四十岁的女子,都有长期穿高跟鞋的经历,有人下楼倒垃圾、周日爬山都会穿高跟鞋,让接诊的医务人员哭笑不得。

除了让脚变形变丑,高跟鞋还会导致以下几种后

崴脚。人在行走和运动中,脚踝容易产生向内的翻转力,一般情况下会自身不断调整,但穿上高跟鞋后,调整能力减弱,崴脚概率就会上升。

危害腰椎。穿上高跟鞋后,骨盆前倾,重力线前

移,只能通过挺胸、翘臀和腰向后伸等姿势重新建立平衡,女性的曲线美因此得到了最佳展示。但在美丽的背后,整个脊柱开始加速退行性改变,腰肌也会因为长期处于紧张收缩的状态而出现劳损。

伤害膝关节。高跟鞋会影响踝关节的正常功能, 因此身体会依靠膝关节承重。长时间紧张与压力会引 起髌骨关节腔的退行性改变,从而诱发膝关节炎症。

导致扁平足。扁平足的主要原因是跖腱膜松弛,跖腱膜位于足底,像弓弦一样维持着足弓的稳定。鞋跟越高,足弓的后臂越长,跖腱膜所受的拉力(张力)也就越大。久而久之就会松弛,足弓随之降低,形成扁平

高跟鞋怎样穿才健康?

接受手术后的宋小姐不日可以出院,她最关心的问题是:以后还能穿美美的高跟鞋吗?

沈医生的答案多少让她失望:10厘米以上的"恨 天高"是不能穿了,6厘米左右的偶尔可以穿穿,但要 配合着分趾垫、护套或矫正带穿,而且一次穿着时间不宜超过3小时。而且应选择圆头、方头的,不可以尖头,也不可以细跟,这类高跟鞋是最伤脚的。

记者 童程红 通讯员 徐晨燕

兴业银行宁波分行 十八载光辉岁月 与甬城"同兴业共发展"

在进驻甬城宁波的18 载岁月中,兴业银行宁波分行始终不忘初心,坚持以服务地方经济支持民众生活为己任,与甬城"同兴业、共发展",共谱与时俱进的发展新篇章。

2019年,分行在党的十九 大和中央经济工作会议精神引 领下,不断提升对新形势下经济 工作规律性和新机遇、新内涵的 把握,更新发展理念,增强责任 感和使命感,加大对实体经济尤 其是民营企业、小微企业服务力 度,加快转型步伐,巩固经营特 色,夯实管理基础,提升运营质 效、推进业务规模合理增长,经 营效益稳步提升,业务特色更加 鲜明,管理能力明显增强,各类 风险总体可控,努力实现高质量 发展。

记者 包佳



积极创新 倾力服务实体经济

18年以来,兴业银行宁波分行始终牢记"为经济建设多做贡献"的使命,坚定不移地支持实体经济发展,通过金融服务切实推动宁波市各项发展战略的落实,与甬城经济共成长。借助总行集团多牌照多元化经营优势,该行整合银行和非银行金融资源,切实拓宽融资渠道,从市场、总行和海外积极筹措资金,全力支持区域建设。

对于小微企业这一区域经济中最有活力和创新能力的一族,兴业银行宁波分行坚持服务重心下沉,开发特色产品创新,切实提升小微企业服务能力。以"小微三剑客"为代表的系列产品,针对小微企业"短、小、频、急"的融资特点而开发,满足小微企业经营发展过程中的合理资金需求,一经面世就得到了小

微企业的欢迎。其中:兴业银行自主开发的兴业管家 APP,成为企业的线上财务管家,满足中小微企业客户需求的全能管家和公共服务平台,真正做到与企业相伴成长。此外,为切实优化小微企业环境,该行以"信贷规模、利率优惠、费用减免、流程简化"等四方面举措全力落实普惠政策,减轻小微企业财务负担,助力企业转型升级。

关注民生 让金融更有温度

"好银行,助生活更美好"。多年来,兴业银行宁波分行秉承"寓义于利"的企业社会责任实践观,立足改善民生,聚焦薄弱领域,围绕绿色金融、养老金融、银银平台、社区银行等领域开展普惠金融实践,打造有温度的金融品牌。

作为国内首家"赤道银行"和绿色金融的拓荒者、领跑者,绿色金融已经成为兴业银行的一张靓丽名片。兴业银行宁波分行积极发挥兴业在绿色金融专业领域上的先发优势,立足宁波实际,致力于金融支持地方绿色可持续发展和人居环境改善的探索与实践。

银银平台是兴业银行独特的商业模式。兴业银行宁波分行借助于总行科技力量,运用银银平台商业模式,为中小金融机构提供包括科技输出、支付结算、财富管理、融资服务等在内的全面综合金融服务,通过与中小金融机构的业务合作、科技与管理输出,将移动支付、财富管理等现代化金融服务扩展到更多的农村地区,填补金融服务空白区。

站在新起点上,兴业银行宁波分行将不忘初心,砥砺前行, 全力支持甬城建设,持续提高专业能力和运营效率,全力防控 金融风险,为客户创造更大价值,向"一流银行,百年兴业"的远 大目标稳步前行。