

## @ Life

○ บัลลิก

# สวย สูง

## ต้องไม่ทำร้ายสุขภาพเท้า



**ส**ภาพเท้าเป็นสิ่งสำคัญ สาวๆ คงพอรู้ถึงพิษร้ายของการใส่รองเท้าส้นสูง ที่ทั้งทำให้ปวดเท้า เมื่อยขา แต่ถึงจะเจ็บเมื่อถึงเวลาต้องแต่งสวยก็จัดเต็มตลอด ดังนั้นวันนี้จึงมีข้อมูลจากศูนย์สุขภาพ โลฟี่เซ็นเตอร์ ในการเลือกใส่รองเท้าส้นสูงให้สวยสง่าและไม่ทำร้ายสุขภาพเท้า

อันดับแรก เลือกรองเท้าที่มีลักษณะเข้ากับรูปเท้า ขนาดพอดี พื้นด้านในรองเท้าควรเลือกที่ใช้วัสดุที่นุ่มสบายเท้า และสามารถช่วยรับน้ำหนักได้ เมื่อเจอรองเท้าถูกใจแล้ว พลิกดูพื้นรองเท้าด้วย ว่าวัสดุมีความยืดหยุ่นสำหรับการป้องกันการสั่นในยามก้าวเดิน และมีลวดลายอย่างไร ลายเฉียงคล้ายสามเหลี่ยมที่หันมาด้านหน้า จะช่วยเรื่องการยึดเกาะพื้นได้ดีไม่แพ้ลวดลายขรุขระอื่นๆ เลยทีเดียว

ลองจับๆ ยกๆ รองเท้าดู แล้วเลือกรองเท้าที่มีน้ำหนักเบา รองเท้าที่ทำจากยางหนาๆ มีน้ำหนักมาก จะทำให้เดินยากและหกล้มได้ง่าย เลือกรองเท้าที่ทำจากยางที่มีน้ำหนักเบาจะทำให้เคลื่อนไหวได้สะดวกกว่า

รองเท้าที่ดีส้นรองเท้าไม่ควรสูงเกิน 1 นิ้ว และถ้าอยากใส่ส้นสูงก็ไม่ควรเกิน 2 นิ้ว และใส่ต่อเนื่องไม่เกิน 3 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง ที่สำคัญควรถอดออกให้เท้าของคุณได้พักบ้าง ในเวลาที่ไม่ต้องเดิน **M**