

## 高跟鞋是美丽推手、健康杀手吗？



**流言：**近日微博流传，女性穿高跟鞋时足部受到挤压，导致整个足部和腿部的血液循环不畅，并由此导致摄食中枢供血不足，引起肠胃失调乃至厌食。如果本身就有胃痛、爱闹肚子之类的小毛病，一定不能长时间穿高跟鞋。

**真相：**这则流言的中文原始版本，是说日本一个研究发现给孩子穿鞋码过小的鞋子影响孩子的食欲，几经演绎最终成了“穿高跟鞋导致厌食”这个版本。

### 高跟鞋不一定会让下肢血液循环不畅

高跟鞋让下肢血液循环不良似乎已经是个常识了，但这个“常识”却被研究证明并不是那么靠谱。2006年，巴西科学家们把一些抱怨腿肿或是腿使不上劲儿的女性找来做实验，测量她们穿着高跟鞋（跟高7厘米）走路和走完停下来时下肢静脉的压力。令人出乎意料的是他们发现当女性穿上高跟鞋走路时，腿部肌肉的负荷更大，小腿肌肉在收缩舒张过程中的压力变化要比赤脚走路更大；不仅如此，当走完一定距离后停下来后，穿着高跟鞋时被试者的小腿静脉压力更低[2]，而这些对于静脉血液回流而言都是有利的。

当然，并不是所有的研究都得到了一致的结果。在同样来自巴西的另一项实验中，研究者比较了赤脚、高3.5厘米的高跟、坡跟鞋以及高7厘米的高跟鞋几种不同情况下，小腿肌肉收缩时静脉回流的情况。但科学家们这次却从一些反应静脉功能的指标发现，与赤脚相比，鞋跟越高静脉回流就越不好，而且即便只是穿上3.5厘米跟高的鞋，这样的影响就已经存在了。

如果细分析这两项研究，不难发现它们都是在穿高跟鞋走路和短时间静止这

些情况下开展的。实际上，下肢长时间静止（久坐、久站）对下肢静脉回流的影响更大，这类情况下穿高跟鞋到底对静脉回流有何作用，暂时还没有相关研究可以考证。

在有关高跟鞋对下肢肌肉运动、静脉功能影响的研究里，并不能找到趋于一致的结论，但可以肯定的是很多以“常识”推测的结果与科学研究实际观察到的结果并不一致。高跟鞋对下肢血液循环的影响，保守地说还有待更深入的研究。与高跟鞋相比，长时间站立、糖尿病、超重等因素与下肢血液循环障碍的联系则明确得多，并有大量研究结果支持。

### 血液循环与食欲

食欲受到了太多因素的影响，它一方面听令于大脑中枢（摄食中枢和饱食中枢），但同时也受到神经、激素（例如胃饥饿素）、精神和其他疾病的影响。但四肢血液循环障碍对食欲的作用却尚无直接证明。

一项来自泰国的小样本人群研究发现，足部按摩能够改善局部血液循环，同时它还能够减缓心跳和呼吸频率。研究人员推测足部血液循环可能是通过植物神经系统（例如迷走神经反射）来影响胃肠道蠕动和食欲[5]。不过这只是理论假说，而非实证，更不能因此推出“下肢血液循环不畅会使得摄食中枢供血不足”这样机制性的解释。

摄食中枢位于大脑下丘脑外侧区，与足部相距甚远，两者只能通过神经、激素或其他间接机制来建立联系。如果下肢血液循环真的能够对摄食中枢产生影响，那其究竟是导致摄食中枢缺血还是影响中枢相关激素分泌或是有其他作用，都是需要实验数据来证明的，毫无依据地选择相信某一种假说是不科学的。

**结论：**通过分析我们可以发现，这则流言最大的问题就在于在没有明确实验支持的情况下，“推测”高跟鞋可能对食欲的作用，并“夸大”了其影响。对于大多数人而言，与其过分在意一些并没有被证明的细枝末节，倒不如平时多运动锻炼以及保持健康心态。这些生活方式的改变对保证良好食欲有着更为确凿的效果。