

# 高跟鞋子,时尚高跟鞋子,淘宝网粉红色高跟鞋子

产品名称	高跟鞋子,时尚高跟鞋子,淘宝网粉红色高跟鞋子
公司名称	鹏汇鑫信息公司
价格	98.00/双
规格参数	
公司地址	北京市昌平区 <a href="http://www.luhuishop.com">http://www.luhuishop.com</a>
联系电话	13240061712

## 产品详情

高跟鞋子,时尚高跟鞋子,淘宝网粉红色高跟鞋子

高跟鞋是指鞋跟特别高的鞋，会使穿此鞋的人的脚跟明显比脚趾来得高。高跟鞋有许多种不同的款式，尤其是在鞋跟的变化上更是非常多，如细跟、粗跟、楔型跟、钉型跟、槌型跟、刀型跟等。高跟鞋除了增加高度，更重要的因素是可以增进诱惑力。高跟鞋使女人步幅减小，因为重心后移，腿部就相应挺直，并造成臀部收缩、胸部前挺，使女人的站姿、走姿都富有风韵，袅娜与韵致应运而生

### 舒缓高跟鞋疼痛四步骤

脚痛吗？亡羊补牢还来得及！请别放弃急救，脱下高跟鞋后请跟随以下四个步骤，舒缓折磨人的疼痛。

#### 步骤一：垫脚尖动作

垫起脚尖维持5秒钟再放下，慢慢地重复做10次。

#### 步骤二：踩网球动作

买一颗网球或棒球，踩在脚底下前后滚动，来回按摩脚弓，活络脚底的血液循环。请选择独处的时候，因为刚脱下高跟鞋做这个动作，会舒服到会翻白眼。

#### 步骤三：夹脚趾动作

取出小姐们在擦指甲油时会用到的“泡棉分趾器”（各大美妆店均有有售）。所有脚趾一起用力夹紧，维持6秒钟后放松6秒，然后重复夹紧放松10次。

#### 步骤四：拉脚板动作

取出毛巾后坐下，单脚伸直，单脚屈膝，抓住毛巾两端套住伸直那支脚脚板的脚板，朝身体的方向拉。撑住6秒之后放开，然后缓慢重复动作10次。

如何防治健康隐患?多做腿部、腰部的松弛运动.

对于白领女性来说，

[高跟鞋是难以割舍的，那么在平时，就应该多吃一些踝关节、腿部和腰部的松弛运动，舒展筋腱，用来对抗高跟鞋的损伤：](#)

1、腰部运动：身体站直，双腿分开，与肩同宽，双臂自然放于身体两侧；左手叉腰（拇指向后，四指朝前），向外、向上举起右臀，用腰部力量来带动身体左侧弯。然后，恢复起始位置，重复此动作5次；换右手叉腰，左臂上举，右侧弯。重复5次。

2、腿部运动：端坐在椅子上，挺胸、抬头、向后收肩，背部紧靠椅背，双臂自然放于身体两侧。双脚放于地面，屈膝成90°；双手手掌按住椅面后，深深吸气的同时，慢慢向前伸直腿部，并压平脚板，维持此动作5秒钟后，让足部与腿部呈90°，维持此动作也是5秒钟；然后恢复原位，同时吐气。稍作休息，如法重复。6~8次为一组，每天做数次。

除此之外，每天在睡觉前用温水泡脚也能有效的缓解高跟鞋对脚部带来的劳损

全国统一送货上门，货到付款！欢迎来电免费咨询 公司其他产品产品导航：

[淘宝情侣装](http://www.qinglvzuo.org/):<http://www.qinglvzuo.org/>

[胶原蛋白](http://www.collagens.org/):<http://www.collagens.org/>

[完美芦荟胶](http://www.wanmeiluhui.org/):<http://www.wanmeiluhui.org/>

[猪油膏](http://www.zhuyougao.info/):<http://www.zhuyougao.info/>

[高跟鞋](http://www.gaogenba.com/): <http://www.gaogenba.com/>

[打底裤](http://www.dadizuo.com/):<http://www.dadizuo.com/>

[完美芦荟胶](http://www.luhuishop.com/):[http://www.luhuishop.com](http://www.luhuishop.com/)

[猪油膏](http://www.zhuyugao.com/)：[http://www.zhuyugao.com](http://www.zhuyugao.com/)

[可肤冰肌白](http://www.bingbai.org/):<http://www.bingbai.org/>

[蜗牛霜](http://www.woniugao.org/):<http://www.woniugao.org/>

[连衣裙](http://www.qunzizuo.com/): <http://www.qunzizuo.com/>

[天猫商城](http://www.tmallzuo.com/): [http://www.tmallzuo.com](http://www.tmallzuo.com/)

[除螨吸尘器](http://www.xichenba.com/): [http://www.xichenba.com](http://www.xichenba.com/)