

洞洞鞋，年轻人出行“神器”？

医生：它正在悄悄“坑”你

26岁女孩穿洞洞鞋下楼崴脚，致踝关节骨折，手术中打入13根钢钉；28岁女生雨天穿洞洞鞋出门，跨停车桩时一脚踩空，导致三踝骨折；一女子穿7厘米厚底洞洞鞋崴脚，造成左腿粉碎性骨折……每年夏天，因洞洞鞋“翻车”的新闻屡见不鲜。

然而销量仍在狂飙——数据显示，2021年至2025年，中国洞洞鞋市场规模从48.7亿元跃升至172.5亿元，5年复合年增长率达37.1%。“洞门信徒”的队伍越来越大，而骨科和皮肤科医生的诊室里，因洞洞鞋前来就诊的患者也越来越多。

日前，记者就洞洞鞋的穿着健康问题，采访了江门市人民医院创伤骨科副主任医师叶斌和江门市第二人民医院皮肤科医师唐淑婷。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 黎歆 曹昆恒



医生建议穿洞洞鞋时尽量搭配吸汗的棉袜。

A 软塌“踩屎感”正在“偷走”你的足弓

“很多人刚穿的时候觉得舒服，是因为软质材料短期内减轻了脚掌局部压迫。”叶斌说，“但这种舒适只是表层软组织的松弛感，骨骼、韧带并没有得到合理支撑。”

从骨科生物力学角度分析，洞洞鞋的设计本身就不符合人体足部正常负重力线。叶斌指出，洞洞鞋的隐患集中体现在几个方面：绝大多数鞋底软塌，缺乏足弓支撑，长期穿着会诱发足底筋膜炎、足跟痛；后跟多为开放式设计，走路时脚掌在鞋内滑动，脚趾下意识蜷缩抓地，久而久之可能造成锤状趾、拇外翻畸形；鞋帮过低，踝关节缺少约束，路面不平时

极易崴脚，足部负重力线偏移还会向上传导，加重膝关节、髋关节的劳损。此外，部分劣质鞋底过薄，无法有效缓冲地面冲击力，会加速足部关节退变。

年轻人追捧的“踩屎感”，在骨科医生眼中并不健康。“过软的鞋底会让足部本体感觉减退，双脚无法精准感知地面起伏，足部肌肉需要持续紧张来维持平衡。长距离行走时，反而会大幅增加劳损和受伤风险。”叶斌说。

崴脚甚至骨折，是洞洞鞋最常见的急性伤害。叶斌解释，洞洞鞋鞋帮极低，后跟无包

裹，遇到路面不平时脚踝极易发生内翻或外翻扭伤。暴力较轻时造成踝关节韧带拉伤，暴力较大则出现外踝撕脱骨折或第五跖骨基底骨折。雨天鞋底摩擦力下降，上下楼梯时打滑崴脚的风险成倍升高。

叶斌接诊过大量因洞洞鞋导致的损伤。轻症患者多是长期穿着引发的慢性劳损——年轻上班族每天通勤穿洞洞鞋，出现顽固性足底筋膜炎，足跟晨起刺痛，需要数月治疗。急性损伤也相当常见：雨天蹚水、上下楼梯打滑崴脚，轻者韧带撕裂，重者骨折，部分患者甚至需要手术复位内固定。

如果实在喜欢穿洞洞鞋，叶斌给出以下建议：优先选择带有足弓支撑、后跟固定绑带的款式，走路时把绑带扣紧，不要踩下后跟当拖鞋穿；拒绝鞋底一踩就完全压扁的廉价软底款；严格区分场景，洞洞鞋仅适合居家、短距离散步，不建议长时间上下楼梯、雨天出行；尽量不要光脚穿，连续穿着时间不超过2—3小时。本身有足底筋膜炎、拇外翻、扁平足等基础疾病，或踝关节有扭伤史的人群，以及需要长时间站立行走的教师、护士、服务行业从业者，都不适合穿洞洞鞋。

B 闷热潮湿，洞洞鞋变成“真菌培养基”

很多人误以为孔洞多就等于透气。唐淑婷指出，洞洞鞋的主体材料多为闭孔EVA发泡材料，本身不具备吸汗能力。脚上的汗液无法被面料吸收，只能堆积在鞋内和皮肤表面。孔洞只能进入少量空气，大部分时候鞋内是一个闷热潮湿的密闭环境，极易滋生细菌真菌。

常见的风险包括：容易诱发或加重足癣（俗称脚气），尤其是浸渍型足癣；长期闷汗导致皮肤屏障受损，引发浸渍糜烂；有些人接触时间过长出现接触性皮炎，表现为红斑、水

疱、瘙痒甚至溃烂，趾疣感染风险提高；本身有湿疹的患者容易诱发复发。

不同材质的洞洞鞋风险差异很大。唐淑婷表示，正规品牌使用符合安全标准的环保材料，塑化剂等有害物质析出量在安全范围内，对皮肤刺激性相对较低。但低价劣质产品常使用回收废料制作，残留较多有害物质，直接接触皮肤可能诱发接触性皮炎，出现红斑、水疱、瘙痒甚至溃烂。长期接触不合格材料还会带来不良刺激和安全隐患，导致足癣发生、湿疹发作或反复。

唐淑婷接诊过一位20多岁的年轻女性，夏天几乎每天都穿洞洞鞋，下雨外出、逛街都穿。大约半个月后，她的脚趾缝出现明显的浸渍发白、糜烂，瘙痒难忍。“这是典型的浸渍型足癣，如处理不及时，还可能继发细菌感染。”唐淑婷给她开了抗真菌药物，口服加外用，大约两周后才明显好转。治疗期间，患者被要求禁止穿洞洞鞋，痊愈后也尽量不要穿，建议穿质量较好、透气的凉鞋或网面运动鞋。

为了预防足部产生足癣、皮炎湿疹等皮

肤病，唐淑婷给出以下建议：1、不要长期穿洞洞鞋，取快递、遛弯等短时间场景，图方便可以穿，通勤、外出游玩、长时间走路尽量换吸汗透气的运动鞋；2、穿洞洞鞋时尽量搭配吸汗的棉袜，不要光脚直接穿，以减少皮肤与鞋材的直接接触，同时吸附汗液；3、每次穿完后放在通风处晾干，定期清洁鞋内，不要长期只穿一双鞋不清洗；4、平时冲凉或清洗双脚时，一定要注意擦干足部，尤其是脚趾缝。如果本身已有足癣或足部湿疹，建议最好不要穿洞洞鞋。

40年深耕，填补多项技术空白

江门市人民医院呼吸与危重症医学科在薪火传承中实现跨越式发展



“当时情况危急，全靠医护人员通力合作，才把老人家救了回来。”麦威老先生的家属回忆道。此前，97岁高龄的旅法侨胞麦威老先生回江门祭祖时突发疾病，出现呼吸急促、意识模糊、全身浮肿等症状，入院检查发现其心肺肾等多个器官功能衰竭。江门市人民医院呼吸与危重症医学科团队与重症医学科通力合作，及时与麦威在法国的主治医生沟通并制定治疗方案。半个月后，老人转危为安。

“救治成功率的不断提升，得益于技术的积累，以及拥有一支高素质的医疗团队。”该院呼吸与危重症医学科主任梁红卫说。

40年前，科室成立之初，一台纤维支气管镜便是“宝贝”；如今，硬质支气管镜、超声支气管镜、内科胸腔镜、气道支架置入术等先进技术已全面开展。变化的，是技术，不变的，是“把病人放在第一位”的信念。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 何洁兰 黎歆

40年深耕：从“市级重点”到“国家级规范化”

呼吸与危重症医学科成立于20世纪80年代，是江门地区最早一批成立的呼吸病专科。2012年成为江门市第一批临床重点专科，2017年被批准为“江门市卫生健康局重点学科建设单位”。

重要的跨越式跃升发生在2020年。这一年，科室通过国家呼吸与危重症医学科（PCCM）规范化建设达标认证，获评国家PCCM“三级达标单位”。从“市级重点”到“国家级规范化”，这一跨越的背后，是学科定位的根本转变。

此后，该科的“朋友圈”持续拓展——先后成为国家呼吸系统疾病临床医学研究中心远程病房、广东省呼吸介入诊疗一体化联盟建设中心成员单位、国家呼吸医学中心嗜酸性粒细胞增多相关性疾病多学科诊疗协作组成员单位、广州医科大学附属第一医院重症肺癌专病联盟成员单位。

从江门市第一批临床重点专科到国家PCCM规范化建设达标单位，再到多个国家级、省级平台成员——40年来，科室完成了一

次跨越式发展。

目前，科室设病床86张，含呼吸危重症监护室（RICU）、呼吸内镜室、肺功能室、睡眠呼吸监测室等多个专业单元。现有主任医师7名、副主任医师2名、硕士研究生7名。近5年科室在市科技局立项8项，获市科技进步奖二等奖2项，开展新技术新项目8项，获发明专利3项。

技术接力：从“气管镜”到“T型支架”

呼吸介入技术的发展轨迹，最能体现科室的技术跃升。

上世纪90年代，时任该科主任的黄兰卿在五邑地区率先开展纤维支气管镜检查技术。此后，经纤维支气管镜气道内支架植入、纤维支气管镜引导下气管插管抢救呼吸衰竭等系列技术相继开展。

2015年，梁红卫接过了接力棒。多年的



医院新投入使用的呼吸重症监护病房。

←医护团队成功完成江门首例高难度气道安全T型气管支架置入术。

奋斗见证了她的铿锵足迹——她先后荣获广东省第十三次党代会代表、江门市名医、岭南名医、广东省三八红旗手、江门市劳动模范等称号。2018年，梁红卫带领科室成立本地区首个呼吸重症监护病房（RICU），填补了江门地区呼吸危重症集中救治的空白。

2024年，一位脑出血术后患者因气管切口增生导致声门下几乎完全闭塞，呼吸道严重堵塞。梁红卫团队迎难而上，为其实施了声门下气管狭窄成形术加安全T型气管支架置入术——这是江门首例高难度气道安全T型气管支架置入术。术后患者顺利拔除气管切开套管，重获开口说话的能力。

从纤维支气管镜到硬质支气管镜，从常规检查到T型支架置入——技术在代代传承中不断迭代，填补了江门地区一个又一个空白。梁红卫说：“从‘0’到‘1’的背后，离不开科室老一辈专家艰苦创业打下的基础，更离不开一代代呼吸人接续奋斗的薪火传承。”

薪火相传：从一代人到一群人

技术的接力，不只在两个人之间。

近5年，科室团队力量持续壮大，危重症病人救治成功率超过90%。近3年累计接诊患者近10万人次，收治住院患者近万人次，其中25%至30%为危重症患者。

2026年，该科整体搬迁至新病区，独立设置RICU、肺功能检查室、支气管镜操作间、呼吸康复训练区等专业单元，24小时危重症救治绿色通道运转效率显著提升。

自20世纪90年代起，该科便应用无创通气技术救治患者，是五邑地区最早一批开展这项技术的科室。经过30年的技术积累，救治经验日益丰富。“医生很细致，护士很耐心，为他们点赞！”麦威的好友郝先生称赞道。

40年，从江门地区最早一批成立的呼吸病专科，到国家PCCM规范化建设达标单位；从一台纤维支气管镜起步，到T型支架等高难度介入技术全面开展；从服务本地百姓，到守护远渡重洋归来的侨胞——呼吸与危重症医学科的发展跃升轨迹，正是该院“八秩芳华 向新而行”最生动的注脚。

江门市中心医院蓬江分院
妇科宫腔镜诊疗中心启用

守护女性宫腔健康



启用仪式现场。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/谢雪漫 曹昆恒）为进一步优化区域妇科医疗服务，让更多市民就近获得高水平宫腔微创诊疗服务，近日，江门市中心医院派驻妇科专科团队下沉江门市中心医院蓬江分院，深度共建妇科宫腔镜诊疗中心。目前，该中心已正式投入运行，致力于打造集宫腔疾病筛查、精准微创诊疗、专科人才培养于一体的区域性宫腔微创诊疗平台，守护女性的宫腔健康。

宫腔疾病困扰着不少女性的健康，子宫内膜息肉、黏膜下肌瘤、宫腔粘连、异常子宫出血、不孕相关宫腔问题等，给广大女性带来了生理与心理的双重负担。该中心作为两院医联体深度专科共建项目，实行三甲专家领衔、全职团队派驻管理模式，全面对标总院三甲妇科诊疗标准，建立起“总院专家统筹+驻院骨干实操+本院医护协同”的完整专业人才梯队。

据悉，江门市中心医院选派资深妇科主任医师容颖柔担任蓬江分院妇产科专科主任，主治医师谢雪漫长期驻院坐诊、带教手术；江门市中心医院妇科主任、主任医师钟倩，主任医师詹雪梅等资深专家定期下沉出诊、手术指导、业务教学，构建“总院专家统筹+驻院骨干实操+本院医护协同”的稳定人才梯队，从诊疗方案制定、手术操作流程到病例质控管理，全流程落实诊疗规范。疑难病例可直通总院的多学科会诊通道，保障每一位患者的诊疗安全与质量。

该中心配置了高清一体化宫腔镜系统、等离子电切系统、全套无痛麻醉配套设施等先进妇科微创诊疗硬件，依托宫腔镜经自然腔道手术优势，践行微创、无痛、快速康复的诊疗理念。

容颖柔介绍，该中心始终秉承“全周期健康管理，筑牢女性宫腔健康防线”的服务理念，构建“筛查—诊断—微创治疗—术后康复—长期随访”的健康管理体系；联合宫颈病变筛查门诊开展宫腔、宫颈联合早筛，及早发现宫腔内膜病变，为备孕女性开展宫腔环境评估，排查不孕的宫腔诱因，术后配套中医康复治疗及生育指导服务；建立专属病例档案，定期随访复查，以降低宫腔疾病复发概率。

江门市人民医院
泌尿外科医护一体化门诊启用

一站式诊疗 全周期守护



医护一体化门诊设置了多个特色亚专科门诊。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/杨超 黎歆）近日，江门市人民医院举行泌尿外科医护一体化门诊启用暨消化内科门诊扩容揭牌仪式，持续优化就医服务体验，切实解决群众看病排队久、多楼层奔波等就医痛点。

排尿费力、结石隐痛反复纠缠、术后换药拎着尿袋穿梭楼道……这些曾是泌尿外科老年患者真实的奔波写照。该院泌尿外科医护一体化门诊将问诊、检查、专科治疗、护理处置全部整合在同一楼层，实现“诊—查—护”一站式完成，有效解决老年患者、术后患者爬楼奔波的难题。该门诊全面落实“一医一患一诊室”，充分保护泌尿、男科、女性泌尿疾病患者的就诊隐私。就诊环境宽敞明亮，候诊区、独立诊室、检查室、护理处置室分区清晰，大幅提升了群众就医的舒适度与获得感。

此外，该门诊设置了多个特色亚专科门诊，覆盖普通泌尿、专家疑难诊疗、尿控、男科生殖、女性泌尿、专科护理等全维度服务。患者按需挂号，即可在同一楼层完成问诊、专项检查及护理处置。

揭牌仪式上，该院泌尿外科主任赵振华介绍，新门诊的启用，将破解泌尿外科患者多次往返、多楼层奔波的就医痛点，打通泌尿疾病健康服务的“最后一公里”。未来，泌尿外科全体医护人员将继续坚守“以患者为中心”的服务理念，针对泌尿系结石、前列腺疾病、尿控异常等不同病症，为患者制定个体化诊疗方案，同时持续精进医疗技术、优化就诊流程，全力打造具有区域影响力的泌尿外科专科品牌。

对于消化内科门诊扩容，该院消化内科主任钟碧莹表示，这将进一步释放专科诊疗产能，有效分流就诊人群，压缩患者挂号、候诊的等待时长，更好地满足广大市民日益增长的消化系统健康就医需求。

该院党委副书记、院长曹克慎表示，泌尿外科医护一体化门诊启用、消化内科门诊扩容，是医院优化专科诊疗布局、创新医疗服务模式的重要举措。泌尿外科实现了医护协同出诊，打造从就诊到康复的全周期闭环服务；消化内科则通过资源整合提升了接诊能力。他希望两个科室严守医疗安全，强化学科建设与人才培养，做实健康科普和慢病管理。未来，医院将持续深耕专科建设，提升诊疗服务质效，切实增强群众就医获得感，为侨乡百姓身体健康保驾护航。