

穿靴子也要注意健康隐患

随着天气的逐渐转凉,不少女性穿上了皮鞋和长统靴,但是,穿的鞋跟太高或太细极易使人患上“拇外翻”,而对于拇指外翻的人来说,脚长期窝在鞋内,疼痛会变得更加厉害。

冬季女性穿靴子要注意健康
可以给女孩们带来绰约风情的长统靴是冬季的必备佳品,既好搭配各种风格衣服,也显得人神气十足,可靴子大多为高跟或过尖及过窄的鞋,女孩儿们穿上后脚部一下受限颇多,活动大有不便,另外,鞋跟过高会使人体重心过分前移,足部压力改变,容易造成大脚趾外翻畸形,即易患上“靴子综合症”中的拇外翻。

骨科专家特别提醒各位爱美女性,对脚部的保护十分重要,靴子不宜过尖过窄,平时鞋跟儿高度应在 2~3 厘米为宜,平跟鞋和高跟鞋轮换着穿,给脚适度的放松。

鞋跟儿过高易致“拇外翻”
在生活中我们经常看到,有许多女性脚部的大拇指根部向外鼓出一截。而正常情况下,脚的大脚趾应该是与其他脚趾并列向前。但有些人的大脚趾会向小趾方向偏斜,甚至与第二趾交叉、重叠,这种现象在医学上称“拇外翻”,民间称为“大脚

骨”。

拇外翻是一种慢性病,刚开始可能只是脚趾有些畸形,影响美观,到后来,才会慢慢穿鞋疼、走路也疼,到最后,不仅是拇趾畸形,还会引起胼胝体(脚垫、老茧子、鸡眼),从而引发其他脚趾也畸形,疼痛加剧。

骨科专家表示,患有拇外翻的人会发现自己的足拇指过度向外倾斜,大脚指的根部又向内收,前脚像个三角形的“大蛇头”。时间久了,便会引发拇囊炎,甚至鸡眼、爪形趾等疾病,疼痛更影响患者正常工作和生活。

防治结合,杜绝拇外翻作祟
拇外翻的临床表现主要为前足变宽、大脚指外翻畸形、疼痛和足拇囊炎形成;也有的患者以上症状都不明显或可以忍受,但在行走较多及夜间休息时,会觉得大脚趾周围或者踝关节都有疼痛或不适感,这与拇指外翻发生后足部受力改变有关,严重的还会影响到其他关节,从而导致一些骨关节并发症。

因此,预防措施很重要。平日穿鞋应尽量选用前部较宽,没有高跟的鞋,尤其是在运动或需长距离行走的时候;其次,如果某些工作或场合必须穿高跟鞋,回家后应经常用热水泡足,缓解软组织痉挛。



上班最好不要穿高度超过 4 厘米的高跟鞋,在办公室应准备一双舒适的平底鞋,与高跟鞋交替穿,以减轻局部疲劳。回到家里,立刻脱下高跟鞋,光脚走路,这是消除足部疲劳最简单的好方法;如平常一有机会就应该解放一下双脚,换上鞋底跟低于 2 厘米的鞋,让双脚皮肤透气。

(姚颖)

丽人

一觉醒来,头发乱了,为了让自己的形象更好,早上起来洗个头出门是很多爱美年轻人经常会做的事情。早上洗头确实美化了我们的形象,但却会在不知不觉中损害我们的健康。

由于早上刚起床,人体的血液循环还没有恢复到正常水平,血液运行比较缓慢,当早上洗头的时候,头部皮肤比较敏感,水的刺激会突然使血液循环加速。所以,血液的突然提速会令头部感觉不舒服。另外,尤其是在寒冷的冬季,室内外温差较大,如果头发没有擦干,头部的毛孔开放着,很容易遭受风寒,轻者也会患上感冒头痛。

专家提醒,如果有早上洗头发的习惯,一定要注意擦干或用电吹风吹干再出门,避免寒邪和湿气乘虚而入,以免出现头痛、颈腰痛等疾

(陈小东)

提醒

冬季保暖误区多

冬季保暖,以下误区要注意避免。

保暖鞋袜太紧 不少人认为穿紧裹双脚的鞋袜,保暖效果最好。其实鞋袜太紧会让脚和腿部感觉“透不过气儿”,血液循环变慢,热量反而不能有效地到达脚部,不利于保暖。

鞋跟儿太高太细 冬天买靴子最好别挑鞋跟儿太高或太细的,高于 4 厘米的靴跟,如果又是细细的,穿在脚上会让脚掌受力很大,这样就会阻碍脚掌的血液循环,而脚掌又是离心脏最远的部位,很容易冻着。因此,挑冬靴最好选鞋跟儿粗一点儿,高度小于 4 厘米的。

围脖太厚太紧 脖子保暖固然很重要,但也要掌握好分寸。有一种领很高很厚的毛衣,甚至能在脖子上堆出好几层的,建议大家别穿,因为把脖子裹得过紧了,易压迫到颈动脉窦,阻碍脑部供血,容易让人有头晕、恶心等症

除了脚和脖子这些部位,冬天另外一个保暖的重点就是头部。有观点认为,冬天要冻头暖足,人体的热量大部分都是从头部散发的,所以怕冷的人不能硬抗,特别是老人和小孩,出门一定记得戴上帽子。风大的时候可以选择挡风的厚帽子,如皮帽等。

(周向前)



居家

筷子用太久易诱发肝癌



不少人都知道牙刷、毛巾等生活用品要定期更换,但对于筷子的更换频率却不甚了解,一双

筷子使用几年也是常有的事。人们普遍认为,筷子没坏就没有必要更换。

超期使用的一次性筷子会滋生各种霉菌,轻者可能导致人体出现感染性腹泻、呕吐等消化系统疾病。严重发霉的筷子会滋生黄曲霉素,该物质已经被广泛认定可诱发肝癌。

超期使用的家用筷子,含水量特别高。因为家用筷子使用频率高,而且长期用水洗涤,很容易成为细菌生长的温床,如黄色葡

萄菌、大肠杆菌等。长期将筷子摆放在橱柜内,可能会让筷子变质的概率提高 5 倍以上。

专家提醒,如果筷子上出现非竹子或木头本色的斑点,表示该筷子很可能已经发霉变质,不应继续使用;筷子显得潮湿或出现弯曲、变形,则表示已受潮或搁置时间太长,很可能已经过了保质期;闻一闻,如果有明显的酸味,都是受污染或过期的标志,不可继续使用。

(本报综合摘编)

牙膏的药用

牙膏通常含有薄荷脑、丁香油、生姜油等成分,故有消炎、止痛、化淤等功效,尤其药物牙膏效果更好。

偶尔有小面积的皮肉之伤,在伤处涂上牙膏,便能消炎止血;当受到蜂蜇或蚊虫叮咬时,奇痒难忍,涂上一点儿牙膏,按摩一会儿,即能止痒消肿。一旦烫伤,用

少许牙膏涂抹伤处,亦能消炎止痛,预防感染。

冬季皮肤皲裂,在裂口处涂上牙膏,便能止痛防感染,促进早日愈合;手脚如果受冻,只要受冻面没有破损,可用纱布蘸取牙膏在红肿处摩擦,可活血消淤。

旅途中出现头痛、头晕等不适症状,可在太阳穴涂上牙膏,其

中的薄荷脑、丁香油,可助你镇痛醒脑。

牙膏还能治脚气。每天洗脚后,挤少量牙膏涂抹脚气部位,坚持一段时间后,脱皮、水肿、奇痒的现象就会消失,脚气即可痊愈。患有皮癣的人,用清水将患处洗净、擦干,将牙膏涂抹患处,对治疗皮癣很有帮助。

(葭清)