

## 健康提醒

# 莫让“光腿神器”变美丽“刑具”

## 专业医生提醒:穿着不当真能落下病

记者沈佳慧报道 随着气温下降,既要温度又要风度的女孩子们又开始穿上了“光腿神器”。

但近日,已经有不少爱美女士因为穿了“光腿神器”而导致双腿肿胀,抬腿、走路都变得困难,被称为“光腿神器”的连裤袜变成了网友们戏称的“现代美丽刑具”。

浙江省中医院血管外科副主任医师王永高提醒,长时间穿着过紧的连裤袜会影响血液循环,出现双腿水肿的情况,而如果只有单侧腿肿,需及时就医,排除深静脉血栓的可能。

长期穿着不当会引起多种疾病

“‘光腿神器’虽然能在视觉上产生瘦腿的效果,但如果大小不合适,走路的时候袜子就会起皱并且和膝盖内侧、大腿根、脚踝等走路需要弯曲的部位产生摩擦,长时间穿着会引发足部、下肢血管、关节、皮肤问题等累及全身多部

位、组织的健康问题。”

王永高告诉记者,正常情况下,人们的脚指头是微微往下弯曲的,此时如果穿上比较紧的“光腿神器”类连裤袜,会加重脚指头向下弯曲的程度,造成脚指头与下、侧面的鞋面过多、过重摩擦,进而出现胼胝体、甲床分离,甚至出现灰指甲、甲沟炎等病变。部分过于紧绷、压力过大的“光腿神器”,可能会导致足踝部的压力低,而大腿压力高,从而抑制下肢静脉血液和淋巴液正常回流至心脏,进而造成部分血液淋巴液在下肢淤滞,引发足踝部及小腿水肿,出现下肢酸胀、沉重感等不适。

“光腿神器”为追求修身及弹性,大多使用化纤材质,这些材质通常透气性较差,可能导致汗液在皮肤上滞留,导致皮肤潮湿,长时间穿着可能导致皮炎、湿疹等皮肤病产生。

此外,“光腿神器”由于裤腰过紧,会对腰腹盆腔造成过大压力,尤其是肛周静脉循环受限,直肠肛门静脉血回流减缓,轻则会引发便秘,严重者甚至会导致痔疮的发生。对于女性而言,“光腿神器”不透气更容易滋生细菌,引发妇科炎症。

“光腿神器”可以缓解静脉曲张?

有一些消费者会认为“光腿神器”兼具保暖、美腿和弹力袜的功效,可以替代医用弹力袜来缓解静脉曲张,这是万万不可取的。”王永高近日接诊了一位因长时间穿“光腿神器”,导致下肢水肿迈不开腿的患者。36岁的陈女士开网店,因工作需要长期久坐或久站,也令她落下了下肢静脉曲张的毛病,看着腿部皮肤出现的小细血丝,渐渐变成形似“蚯蚓”的青筋,很影响美观,令她苦恼不已。

听说爆红网络的“光腿神器”兼具保暖、美腿和弹力袜的功效,缓解静脉曲张,她特地网购了好多条换着穿,另外还追加了更小码且有收腹功能的“光腿神器”。陈女士说,由于工作需要从早穿到晚,半个月后下肢明显水肿,重到迈不开腿,这才请假来医院就诊。详细了解患病经过,王永高认为陈女士正是因为错误穿着所谓“光腿神器”,静脉曲张演变为血栓性浅静脉炎。

“医用弹力袜属于医疗器械,它的选择使用有严格款式和型号区分,并由专业医生根据患者情况选择适合,从足踝到大腿的压力都有梯度变化,需严格按照说明书进行穿戴。”王永高表示,“光腿神器”的压力设计比较简单,用它来代替医用弹力袜对静脉曲张的治疗往往适得其反。因此建议连续穿戴四小时打底袜要自我检查,尤其晚上睡觉时一定要脱下,平时可以多做踝泵运动促进血液循环。

如何科学穿着打底裤?

王永高建议,穿着打底裤

等贴身的下装时,首先应选择适合的尺寸和材质,尤其是超重、肥胖等特殊体质人群要选择宽松的下装,不宜穿着过紧。同时,应选择透气性好的材质,避免局部密闭环境,造成皮肤潮湿不适感。

此外,医生建议,穿着打底裤还应注意保暖。在温暖环境下可以“既要风度又要温度”,但并不适合寒冷天气下长时间暴露的环境;遇寒冷天气,仍主张穿着更加厚实、宽松且保温性更好的裤子。

王永高提醒,一旦穿着时感到任何不适症状,应及时脱下打底裤,更换合适的衣物。尤其是有下肢血管疾病、皮肤敏感、消化不良、关节肌肉疾病、妇科疾病、肛周疾病等健康问题的人群,在穿着“光腿神器”类打底裤之前,最好咨询专业医生的建议,由医生评估健康状况后再穿着。

## 中国疾控中心: 科学预防 诺如病毒感染

据新华社 每年10月至次年3月是我国诺如病毒感染高发季节。近日,中国疾控中心发布健康提示,提醒家庭、学校和托幼机构科学做好诺如病毒感染预防,特别是强化个人手卫生、确保食品和饮水安全、做好日常清洁与消毒等。

“诺如病毒是导致急性胃肠炎的最常见病原体之一,秋冬季高发,现处于高发季节。”中国疾控中心副研究员彭质斌介绍,诺如病毒感染后主要症状为呕吐和腹泻,伴有腹痛、发热等。

健康提示还明确,学校、托幼机构应建立以校长、园长为第一责任人的领导工作小组,制定诺如病毒防控方案及应急预案,科学有效做好诺如病毒防控工作。

彭质斌表示,家庭防控的重点包括:注意食品和饮水安全,加工处理食品时做到生熟分开、彻底洗净、完全煮熟,不要饮用生水;患者有症状期间和症状消失后的2至3天内,因具有传染性,要避免和他人接触,避免给他人准备食物、避免从事照护或医疗工作。

根据健康提示,学校和托幼机构应加强健康教育与宣

## 悦己者 自成山海

日前,宁波舟山港股份有限公司北仑矿石码头分公司举办“悦读·悦成长”主题沙龙活动。30名职工参与了诗歌诵读、手工制作、观看女性题材影片《乔布的心事》等活动,享受阅读乐趣,体验手工魅力,感悟女性成长与自我价值。

据了解,该公司定期举办关爱女职工活动,不仅关心关注一线女工身心健康、助推提升文化素养,更为公司发展激发热情与新动力。

通讯员蒋晓东、周磊 摄



## 养生视角

# 看似“一动不动” 其实好处真不少 快来试试这种“长寿运动”

用,简单有效。

纠正走路姿势:抬头挺胸,按正确姿势行走,才能带动人体13块大肌肉群同时运动,从而增强体质,提高免疫力。经常靠墙站是纠正走路姿势的一个非常好的训练方法。

减少骨折发生:老人经常靠墙站,可以保护脊柱,减少骨折的发生。注意,站立时一定要双肩放松、挺胸收腹。

靠墙站也要注意这些

靠墙站立需要脚后跟、腿肚子、臀部、后背、后脑勺5个部位紧贴墙壁,动作标准才能起到更好的作用。每天可以站5~10分钟,不宜超过半个小时。坚持站立,长期就会有成效。靠墙站立之前,最好进行拉伸运动,避免出现不适症状。

矫正脊柱:靠墙站立能够对脊柱有一定的调节和矫正作用。纠正驼背:对于轻微驼背,贴墙站立可起到矫正作用。

靠墙站立有啥好处?您可别小看了这件事儿,它其实是一项“长寿运动”,那么,具体应该怎么做?需要注意什么?

靠墙站立有这么多好处

减肥助消化:靠墙站立可以锻炼全身肌肉,消耗更多热量,在紧实身材的同时,达到减肥和减脂的效果。尤其是饭后靠墙站一会儿,有助于消化和减肥。刚开始可以站5分钟,慢

慢延长至10~15分钟。注意,站立时穿平底鞋。

放松腰椎和颈椎:靠墙站立时,颈椎和腰椎能够保持自然的正常生理曲度,不会因颈椎、腰椎前屈而导致颈椎和腰椎的椎间盘压迫。

矫正脊柱:靠墙站立能够对脊柱有一定的调节和矫正作用。

纠正驼背:对于轻微驼背,贴墙站立可起到矫正作用。

“靠墙天使”。每天2~3组,每组10~15个。动作要领:

“靠墙招财猫”。每天2~3组,每组10~15个。动作要领:

“五点法”靠墙站立,双上肢肘水平外展,屈膝靠墙站立,骨盆轻度后倾,让腰部更好地贴近墙面,最后屈肘下拉。

胸椎伸展。每天3~5组,

学会这几个动作帮你改善含胸驼背

靠墙站立时,脚后跟、腿肚子、臀部、后背、后脑勺5个部位不能完全紧贴墙面,说明你可能出现了含胸驼背的情况,或可影响心肺功能。但不用担心,下面几个动作可以帮你强化背肌力量,预防和改善驼背体态。

“靠墙招财猫”。每天2~3组,每组10~15个。动作要领:五点法靠墙站立,双上肢肘水平外展。如果很难做到上面的动作,可以降低动作难度。向前走一小步,膝盖不要内扣,双膝、双脚、双髋保持同样距离,腰部、后背部和后脑勺就能很好地贴近墙面。

上肢水平外展,屈肘90度,手臂向前方去做旋转;向前伸展时放松手背部和上背部肌群,向后方去做旋转时上背部的肌群用力保持收缩,让两个肩胛骨充分收缩、靠拢。

“靠墙天使”。每天2~3组,每组10~15个。动作要领:保持五点靠墙站立,双上肢屈肘水平外展,再贴近墙面做一个下拉的动作。如果出现肚子向前凸,可以选择向前走一小步,屈膝靠墙站立,骨盆轻度后倾,让腰部更好地贴近墙面,最后屈肘下拉。

保持五点靠墙站立,双上肢屈肘水平外展,再贴近墙面做一个下拉的动作。如果出现肚子向前凸,可以选择向前走一小步,屈膝靠墙站立,骨盆轻度后倾,让腰部更好地贴近墙面,最后屈肘下拉。

胸椎伸展。每天3~5组,每组保持15~30秒,或3~5个呼吸。动作要领:采用二郎腿坐姿。脊柱向哪个方向去做旋转,就抬起哪条腿去做二郎腿。以脊柱向右去做旋转为例,抬起右腿搭在左膝盖上,用左手稳定右膝盖;身体向右侧去做充分旋转,同时右上肢扶住椅子背,用力让脊柱得到充分旋转。

脊柱旋转。每组保持15~30秒,或3~5个呼吸。动作要领:采用二郎腿坐姿。脊柱向哪个方向去做旋转,就抬起哪条腿去做二郎腿。以脊柱向右去做旋转为例,抬起右腿搭在左膝盖上,用左手稳定右膝盖;身体向右侧去做充分旋转,同时右上肢扶住椅子背,用力让脊柱得到充分旋转。

(来源:人民网科普)

## 杭中

立冬时节,作为秋冬季的时令水果,甘蔗已逐渐开始占领街头巷尾的水果摊。甘蔗充满甜滋滋的糖水,咬一口嚼在嘴里,水润清甜的汁液充满了口腔,是许多人都喜欢的味道。

## 营养丰富生吃可泻热

现代营养学认为,甘蔗的果汁约占70%,其中糖含量可达17%,因而有“糖水仓库”之誉,除含糖外,还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质钙、磷、铁及多种维生素,同时还含有多种氨基酸、有机酸等,多达30余种。甘蔗的颜色不同,养生功效有一定差异,而且生吃和熟吃,功效也有不同。

## 本草新编:“甘蔗,世人皆以为性热,不敢多食。不知甘蔗甘而兼微寒,能泻火热,润燥之妙品也。”

甘蔗汁味甘、性寒,有清热润燥、生津止渴之功,适用于阴虚肺燥所致的咳嗽、胃阴不足所致的呕吐、热病及暑热伤阴所致的口干渴等。

## 熟吃益脾胃润心肺

甘蔗熬制之后有益脾胃。《随息居饮食谱》提道:“蔗汁煎成如饴,色黑,甘温。能和中活血,止痛舒筋。越人产后辄服之。”对于脾胃虚寒的朋友来说,甘蔗煮水更为适宜。

立冬食养应以温和平补为宜,时下气候干燥,人们容易出现口干、眼干、皮肤干等阴伤症状,因此食补养生还需注意养阴润燥,下面给大家带来一道冬补药膳:

## 紫皮甘蔗。

甘蔗的主要结构包括外皮、茎节、髓部。茎节内部的髓部,是甘蔗的核心部分,富含水分和糖分。

通常,甘蔗的底部比顶部更甜。这是因为在甘蔗生长过程中,糖分是通过光合作用生成的,并从顶部向下运输和储存。

## 挑选甘蔗可以三“看”:

一看:粗细选中等的。太粗容易空心,太细果肉没有那么甜。

二看:颜色选深的。好的甘蔗外皮光滑、颜色鲜亮,颜色越深、甜度越高。挑的时候还可以轻轻掐一掐甘蔗皮,较硬但不干瘪的比较新鲜。

三看:节数越少越好。节数越少,营养成分越高,7~8节最为适宜。

注意:如果甘蔗表皮出现了发霉、发黑的斑点,或者断面呈现黄色或猪肝色,散发霉味,咬一口带酸味或酒糟味,就要小心了,这样的甘蔗很可能已经变质,可能含有毒素,切记不可食用。

立冬食养应以温和平补为宜,时下气候干燥,人们容易出现口干、眼干、皮肤干等阴伤症状,因此食补养生还需注意养阴润燥,下面给大家带来一道冬补药膳:

甘蔗粟米粥:甘蔗500克,粟米60克。甘蔗洗净榨汁,粟米淘洗干净,将甘蔗汁与粟米倒入锅中,加入适量的清水,煮成薄粥即可。冬季常喝此粥可补肺脾不足、阴虚肺燥。



靠墙站立有啥好处?您可别小看了这件事儿,它其实是一项“长寿运动”,那么,具体应该怎么做?需要注意什么?

靠墙站立有这么多好处

减肥助消化:靠墙站立可以锻炼全身肌肉,消耗更多热量,在紧实身材的同时,达到减肥和减脂的效果。尤其是饭后靠墙站一会儿,有助于消化和减肥。刚开始可以站5分钟,慢

慢延长至10~15分钟。注意,站立时穿平底鞋。

放松腰椎和颈椎:靠墙站立时,颈椎和腰椎能够保持自然的正常生理曲度,不会因颈椎、腰椎前屈而导致颈椎和腰椎的椎间盘压迫。

矫正脊柱:靠墙站立能够对脊柱有一定的调节和矫正作用。

纠正驼背:对于轻微驼背,贴墙站立可起到矫正作用。