

热销的软底拖鞋 或带“硬”伤

最近,一种软底拖鞋在网上热销。相关商家宣称,这种拖鞋柔软轻盈有弹性,是拖鞋界的“天花板”。此外,这种拖鞋看上去也非常软萌。

不过,天津体育学院运动人体科学系教授谭思洁表示,柔软的鞋底虽然能带来暂时的舒适感,但是长期踩着过软的鞋子,可能会对我们的脚部关节造成损伤,选择鞋子还是要根据自身情况,不可一味追求某种功能。

鞋底过软会让人不易转移重心

记者进入国内某电商网站,搜索“软底拖鞋”,弹出上千个不同款式的相关产品。

其实,市面上大部分此类鞋是由乙稀-乙酸乙烯共聚物(EVA)材料制作而成的。该材料之所以柔软,是因为与传统制鞋材料——聚乙烯相比,EVA材质的结晶度较低,从而有更好的柔韧性和抗冲击性。

“鞋底软看似更加舒适,其实穿久了就会对人体足弓造成伤害,继而增加踝关节、膝关节等出现疼痛和伤病的风险。”谭思洁强调。

众所周知,我们的足弓像个避震器,可以缓冲人行走、跑跳时产生的冲击力。

研究表明,人在正常行走时,足部需承受人体2倍至3倍体重的负荷,在跑步时需承受人体5倍左右体重的负荷。在跳跃时,足部承受的负荷更是达到了体重的10倍。

谭思洁指出:“太软的鞋底会削弱我们对足底的控制力,鞋子的不稳定性也随之增强。”

需根据自身情况选合适的鞋

谭思洁建议,要挑选一双合适的鞋,首先要确定自己足弓的类型。

如果是高弓足,就要选择缓震效果好的鞋子。反之,如果是低弓足或扁平足,则应着重选择支撑性较好的鞋子,加强对脚底中部的支撑。

“特别是儿童,其骨骼正在生长塑形阶段,穿鞋底过软的鞋会对他们的足弓、腿部造成明显的损害。”谭思洁提醒道。

“千里之行始于足下。”谭思洁最后提醒,选择鞋子切不能盲目跟风,一定要根据自己的情况选择适合自己的鞋。

据《科技日报》

专家 详解

如何应对骨骼“断崖式”衰老

一直以来,老人因意外摔倒造成骨折的事件屡见不鲜。对于老年人来说,摔倒是件大事。很多人到了一定年龄,骨骼会进入“断崖式”衰老,一些小的磕碰都可能造成骨折或骨裂。

那么,骨骼为什么会衰老?怎么判断骨骼衰老?该如何进行骨骼养护?带着这些问题,《科技日报》记者专访了中国康复医学会骨伤康复专业委员会副主任委员、成都中医药大学附属医院副院长樊效鸿教授。



资料图片

A

骨质疏松是标志性表现

人体骨骼的更新包括骨吸收和骨形成两个过程,前者即破骨细胞活性增强破坏旧骨;后者即成骨细胞活性增强促进新骨生成。到了一定年龄,骨吸收速度大于骨形成速度,骨量开始减少,骨基质也随之减少,骨骼逐渐开始衰老。

同时,骨强度不仅依赖于内在物质含量的多少,还依赖于骨的内部结构。樊效鸿解释道:“骨小梁是骨头里面的微结构,是骨髓腔内的一种致密网状结构,具有支撑骨骼、承载负荷的作用,是影响骨强度的主要因素之一。骨小梁的密度决定了骨质的疏松程度。”

骨骼衰老的标志性表现就是骨质疏松。樊效鸿说,骨质疏松使骨头的脆性越来越大,骨质疏松的人一旦发生磕碰,就容易导致骨折。骨质疏松性骨折最容易发生的部位是脊柱。樊效鸿解释说,随着年龄的增长,很多老年人的脊椎椎体会逐渐从圆变扁,脊椎骨小梁变得很稀疏,不能支撑具有一定强度的运动,从而易导致椎体压缩性骨折。此外,常见的老年骨骼病还有桡骨远端骨折,也叫克雷式骨折,即老年人轻轻一摔,手掌触地后出现手腕部的骨折。

樊效鸿告诉记者,从人的生理衰老机制上来说,女性和男性的骨骼衰

老时间是不一样的。女性骨骼的衰老时间要早一些,多数发生在绝经期,即50岁左右。绝经期的女性雌激素会出现衰退,失去雌激素保护,骨骼骨吸收活性增加,会引起骨质异常脱钙,导致骨量丢失,因此会出现明显的骨质疏松。而男性则通常在55岁至60岁之间会逐渐出现骨骼衰老的情况。

不同职业人群骨骼衰老的情况也不同,比如运动员、体力劳动者,他们在青壮年时期运动较多,骨质强度相对较高,骨骼的衰老就会更迟缓一些。

樊效鸿强调,如果出现骨骼疼痛,就是身体在提醒骨骼有可能发生了衰老。

B

老年人该如何养护骨骼

说到养护骨骼,樊效鸿建议,一方面,老年人要定期体检,每年做一次骨密度检测。骨密度是最有效的骨折风险预测指标,有助于协助诊断骨质疏松症,一般选用正位脊柱和双侧股骨进行骨质检测。当人的脊柱有明显的增生或变形时,双侧股骨扫描更有意义。骨密度正常参考T值在-1和+1之间,当T值低于-2.5时为不正常。根据体检的结果,在医生指导下使用钙片、维生素D等药物进行补钙,可以有效缓解骨质疏松等症。另一方面,老年人要多晒太阳,多食用西兰花、豆腐等天然的富含钙元素的食物来为身体补钙。

“我们中医常说‘筋骨同源’。可以

说骨是‘帆’,筋和肌肉是‘绳’。年龄大了以后,筋膜容易松弛,要想扬帆先要把绳子拉紧,为运动系统持续提供动力支撑。因此,要保持良好的运动习惯,从而延缓骨骼衰老进程。”樊效鸿说。

合理地运动可以提高骨密度,促进钙质的吸收,改善关节功能,在一定程度上降低骨钙的流失。研究表明,老年人运动对骨量的提升比年轻人更明显。樊效鸿说:“老年人也需要练肌肉,多做一些抗阻力训练,包括俯卧撑,举小的哑铃、杠铃等,锻炼肌肉力量,保持骨和关节的稳定性。此外,平时也可以做一些慢跑、走路等有氧训练,还要有意识地做一些保持平衡性的运动。”

樊效鸿还提醒广大中老年人,50

岁以上的人在对抗性运动中很容易出现损伤,而且过度过量的运动会让骨质疏松的老年人增加骨折风险,因此要非常小心。同时,樊效鸿也提醒年轻人,骨质疏松不是老年人的专属,如果不注重筋骨的锻炼,长期缺钙,骨骼衰老可能会提前找上你。因此,养护骨骼要趁早,别让骨头比你先老。

据《科技日报》



“迈开步 动出彩” 新乡体彩助力2023年“全民健身日”

作为国家公益彩票,中国体育彩票通过一张张彩票汇聚微光力量,为公众提供触手可及的运动器材、运动场所和丰富多彩的活动,通过运动让更多人聚在一起,不断传递积极向上、健康活力的生活正能量。

在体育宣传周到来之际,8月20日,新乡体彩在新乡宝龙广场举办“迈开步 动出彩”社区运动会品牌推广活动,和市民一起感受全民运动的健康与快乐。

本次体彩社区运动会中有很多

好玩有趣的游戏互动、健康运动体验等环节,市民只要参与就有机会获得体彩礼品一份。活动现场还有“大声说出你的梦想”活动,参与者只要在抖音或者快手平台参与话题,拍摄短片,就有机会赢取ipad、苹果蓝牙耳机等奖。

“与人民同心,与时代同频,与城市同步”;全民健身显活力,健康社区展魅力;“因运动聚在一起”,传递快乐;全民健身让我们运动起来;全民健身,与你同行。

体彩公益一直在你身边,让我

们跟着中国体育彩票一起迈开步,动出彩!

(胡燕军)



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY