

夏天流行洞洞鞋 安全隐患要注意



每到夏天,洞洞鞋受到很多人的青睐,因为鞋子轻便、凉爽,色彩鲜艳,并且可以选择自己喜欢的鞋花彰显个性,受到了很多年轻人及小朋友的喜爱,逐渐成为潮流。那么,洞洞鞋是由什么材质制成的?穿洞洞鞋会引发哪些安全隐患?应该怎么挑选洞洞鞋?我们一起来了解一下。

1 看·材质

软硬适中
边缘要硬一点

2 看·鞋底

厚度不能超过4厘米
弧度需不明显

3 看·尺码

穿上最好和脚后跟有
1厘米左右的缝隙

4 看·足型

扁平足、足内翻、足外翻
的人群不适合穿洞洞鞋

柔软鞋底对足底缺乏支撑

洞洞鞋又称“花园鞋”,属于凉鞋类。其特点是鞋面上有很多透气的小洞。

为了保证鞋子的性能和外观,某些企业在生产过程中会添加塑料助剂、染色剂等,然而这可能导致洞洞鞋中邻苯二甲酸酯、多环芳烃、铅、镉等有害物质含量过高,进而影响人体健康。

不少洞洞鞋以“软绵绵”作为卖点,如“云朵般舒适”“泡芙般柔软”,柔软的鞋底虽然在刚穿上时让人感觉舒适,但是过于柔软的鞋底会导致足底缺乏支撑,不能给脚提供足够保护,不但可能越走越累,还会影响踝关节和足底肌肉的稳定性,从而导致崴脚。

除此之外,医院急诊科经常有

因穿洞洞鞋摔跤而就诊的患者,新闻里也播报过洞洞鞋被扶梯“咬”的安全事故。2018年3月15日,央视3·15晚会曾曝光,小孩穿洞洞鞋坐电动扶梯有很大风险,很可能被卷入扶梯。现在许多地铁及商场的自动扶梯上都可以看到“小心夹脚”的警示标志。

厚底洞洞鞋危险不可小觑

随着时尚潮流的不断更迭,厚底洞洞鞋成为近年来的新兴鞋款,且鞋跟越来越高。然而,近日发生在甘肃兰州的一起意外事件,引发了人们对厚底洞洞鞋安全问题的担忧。

据家住兰州的武女士称,今年母亲节当天她穿着7厘米厚的洞洞鞋出门办事,结果发生了意外。武女士回忆,因为洞洞鞋鞋底较厚,脚掌中间又是凹进去的,自己下楼梯时正好踩到凹进去的地方,当时脚没有踩稳,整个人重心往前倾,身体所有重量都集中在腿上,结果导致骨折。武女士说,目前她已做完手术在家休养,但是下地还是要拄拐才行。医生告诉她,可能还需要3个月才能完全康复。武女士提醒大家,穿这类增高洞洞鞋一定要注意

安全。

厚底洞洞鞋是否存在安全隐患,该如何选择?为此,记者走访了骨科医院专家。专家指出,这种看似时尚舒适的鞋款在保护脚部健康方面存在诸多隐患,消费者在选择时应持谨慎态度。

首先,厚底洞洞鞋的材质并非传统橡胶,导致其防滑性能较差。在不平整或湿滑的地面行走时,容易因路滑而摔倒,增加意外受伤的风险。其次,洞洞鞋厚重的鞋底和偏软的材质虽带来舒适的脚感,但在紧急情况下或地面不平整时,其提供的反向作用力不足,可能导致人体足部、踝部的应急反应力减弱,从而增加足部扭伤、骨折等风险。

尤其对于小朋友来说,由于足

弓尚未发育完全,长时间穿着软底、厚底的鞋子会对下肢力线造成不良影响,甚至可能导致膝关节内翻或足弓扁平化等问题。因此,专家不建议儿童长期穿着此类鞋款。

成都八一骨科医院骨四科主任医师袁海升建议,在选择鞋子时,应充分考虑鞋子的防滑性、支撑性、透气性等因素,以保障脚部的健康和安。特别是对于需要长时间站立或行走的人群,更应选择具有良好支撑和防滑性能的鞋子,以减少脚部疲劳和受伤风险。

所以,同学们在追求时尚的同时,不应忽视鞋子的舒适性和健康性。在选购鞋子时,应结合自身需求和实际情况,选择适合自己的鞋款。

据《华西都市报》

久坐会增加糖尿病风险? 专家:确实会! 还有这些危险因素要警惕

一坐就是一天,这是不少上班族的真实写照。近日,相关话题“久坐可能会增加糖尿病风险”迅速引发热议,不少网友惊呼,“知道久坐不利于健康,但怎么还与糖尿病相关了呢?”记者采访得知,目前研究表明久坐确实会增加患糖尿病的风险,主要与肥胖和胰岛素敏感性不足相关。

江苏省省级机关医院内分泌科及糖尿病中心主任唐伟告诉记者,久坐的人群大部分时间处于相对静止的状态,一方面由于体力活动少,容易导致超重和肥胖,而肥胖本身就是糖尿病的高危因素;另一方面,从糖尿病的发病机制来说,与胰岛素敏感性下降(也称胰岛素抵抗)有关,久坐不动会使外周组织循环减少或变慢,对葡萄糖的摄取和利用能力下降,从而增加患糖尿病的风险。

除了久坐不动、体力消耗少等原因外,专家指出,这些糖尿病危险因素也应引起警惕。“有一种皮肤黑色素沉着常见于脖子或腋下,这种病症被称为黑棘皮病,常见于胰岛素抵抗

的肥胖患者。”唐伟解释说,“黑棘皮病不仅仅是皮肤变黑,还伴有皮肤增厚、粗糙和小凸起等,一般青少年比成人更多见,往往可能提示着内分泌疾病并伴有胰岛素抵抗。”

此外,有糖尿病家族史、高血压、血脂异常、多囊卵巢综合征等患者,也是糖尿病的高危人群。“糖尿病的家族聚集性现象十分明显,此前接诊过一位老太太,她的三个孩子中两个明确诊断为糖尿病,另一个则是糖前期。”唐主任介绍说,一般父母一方患有糖尿病,孩子患病风险会增加20%;父母双方均患有糖尿病,孩子患病风险会增加50%。“此外,孩子出生体重过大(巨大儿体重超过4公斤),也是糖尿病的危险因素,日后患病几率会更高。”他强调,孕期宝妈也应控制体重,如若怀孕期间血糖高,以后也会更易患糖尿病。

专家指出,不仅仅是生活习惯、遗传、疾病等因素,药物使用也可能增加糖尿病的风险。“红斑狼疮患者因为长期使用激素类药物,之后

会更易发生糖尿病。”唐主任介绍说,这在临床上很常见,主要与两类药物使用相关,一类为类固醇,糖皮质激素等;另一类是长期接受精神类药物或抗抑郁症药物治疗。

生活中,还有一种高危情况很容易被忽略。“如果年龄超过40岁,体检中又发现血糖偏高,虽然尚未达到糖尿病标准,但已经高于正常水平,大家一定要引起重视。”唐主任提醒,对于糖尿病的高危人群,即使没有出现典型的症状如“三多一少”,即多饮、多尿、多食以及消瘦,也应定期检查血糖水平。“日常还应避免久坐,建议每隔1小时起来活动几分钟;饮食需均衡,保持体重,避免肥胖。”

据《扬子晚报》



中医养生

合理饮食补心气

夏季随着气温升高,热邪会耗损人体正气。气虚体质,特别是患心脏基础病的人群,易出现心气虚证,表现为心悸、气短、疲乏、面色淡白和脉细弱等。依据“春夏养阳、秋冬养阴”的养生原则,心气亏虚者,此时宜补益心气,保证充足的睡眠,避免久晒和体力过度消耗。

夏属“火”,火邪伤津。汗为心之液,人体在高温下出汗增多,气随津泄,易有咽干口渴、精神倦怠等气阴两虚表现。此时宜关注补水生津、滋养气阴。除了饮用温开水,还可搭配西洋参水、马蹄芦根水、乌梅姜枣茶、莲藕汁、番茄汁等,清凉解热,生津止渴。

南方多雨湿热,应避免湿气郁积。在补水的同时,需防止湿邪泛滥,出现腹泻、湿疹、筋骨关节痛等病证。绿豆冬瓜汤、赤豆茯苓汤、丝瓜薏米汤、扁豆山药粥等都适合夏季食用。豌豆香菇炒牛肉、木瓜炖鲫鱼等食品,补气除湿,和中舒筋,适合腰腿乏力、抽筋、风湿痹痛者食用。

中医称胃为“水谷之海”,此“海”宜通不宜满。补气药食多甘平或甘温,可选择生晒参(或党参)、黄芪、红枣、桂圆、灵芝、鸡肉、牛肉、糯米、核桃等食材加以搭配调养,如党参汽锅鸡、黄芪桂圆粥、灵芝红枣汤、核桃人参汤等,有补益心气、养血安神功效。

据《人民日报》