

厚底雪地靴易摔伤,或致足底筋膜炎

提醒:80%的人鞋都选错了

随着冬季来临,雪地靴成为许多人的御寒选择。记者注意到,每年冬天,都有人因穿厚底雪地靴不慎摔倒,轻则擦伤,重则骨折。近期,相关话题#穿厚底雪地靴或致足底筋膜炎,也引发热议。记者在电商平台搜索发现,市面上热销的雪地靴,多为厚底增高款,常见款式鞋高也有5厘米左右,有的款式竟能增高8厘米。厚底雪地靴虽有“增高”效果,但被不少网友吐槽为“美丽废物”,比如鞋底滑,不跟脚,穿久了鞋子会塌陷。

东南大学附属中大医院康复医学科副主任治疗师、江苏省康复医学会科普工作委员会副主任委员孙武东表示,厚底鞋提高了身体重心,会增加摔倒的风险;厚底鞋鞋底较硬,影响正常的足部生物力学;鞋后帮过低或过软,则会削弱对后足的稳定性,进而增加足部受伤风险。

据了解,足底筋膜炎是一种常见

的足部问题,典型症状为早上起床后步行时足底疼痛,但走几步会缓解,“足底筋膜炎的主要诱因包括体重过大、运动过量、激素水平变化等。”孙武东解释,尽管鞋类的选择与足底筋膜炎有一定关系,但它不是直接原因,“鞋子选择不当可能导致足部卷扬机制(即弹性足弓形成)丧失,引起足部受力方式改变,进而增加足底筋膜炎的发生风险。”他强调,硬底鞋、平底鞋、高跟鞋等也可能带来类似问题。

“临床上,80%~90%的人群足部存在不同程度的不健康状态。”孙武东指出,由于长期在坚硬地面上行走,以及不合适的鞋子,导致足部问题很常见,比如扁平足:足弓塌陷导致足底结构异常;船状足:较为严重的扁平足,足印类似船形;外翻:大拇指畸形;足底筋膜炎:晨起步行足底疼痛;跟腱炎:跟腱止点或跟腱上

方处疼痛,“严重者特别是青少年,可能引发姿势异常,运动能力下降等。”

专家建议选鞋有以下几点:1.后帮有高度:后帮高度应能没过食指,另外捏一捏,确保其硬度适中;2.鞋底有硬度:轻轻扭转鞋底,鞋底中段应具有一定硬度;3.前掌有弹性,用手掰一掰鞋子,从后往前弯曲,最弯的地方约在大拇指处(跖趾关节);4.内侧有高度:鞋子的内侧要有一定的高度,穿上后自觉内侧足弓被轻度托起;5.前后有空间:选鞋子穿上去后用力往前顶一顶,后边应有一指头的空间较佳。

据《扬子晚报》



网购的“干噎酸奶”可能是奶糖糖果

近日,一种号称“吃一口噎得脖子伸出二里地”的“干噎酸奶”火遍全网,不少网店商家纷纷开始售卖。江苏省苏州市的王女士(化名)出于好奇,在某平台一直播间内购买了“干噎酸奶”,没想到收到的却是一罐名为“干噎酸奶”的奶糖糖果。

干噎酸奶,其实就是普通酸奶滤去乳清后得到的希腊冷萃酸奶,因其口感比较干、形态酷似石膏而被网友戏称为“干巴酸奶”或“干噎酸奶”。

12月15日,王女士在平台一直播间内下单了一罐100克的“芒果口味冷萃酸奶”。几天后,她收到商品却发现,“酸奶”罐身标签上的产品类别写着“奶糖糖果”。“当时我看直播间里介绍得挺好的,就直接下单了。我是想买酸奶的,这个标题名字和实物完全不是同一个东西!商家介绍的时候为什么不说明清楚呢?”王女士表示,自己收到的这款“干噎酸奶”吃起来完全不

像酸奶,甜度比较高,口感也像普通的软糖,随后便联系了平台。目前,平台已经核实了王女士所反映的情况,妥善处理了售后问题,同时也已责令商家将相关产品下架并进行整改。

由于王女士此前购买的产品已经下架,记者搜索后,在另一家店铺下单了一罐类似的“干噎酸奶”。在记者购买的商品介绍页面上,商品标题为“【干噎酸奶】好吃固体特浓冷萃低卡冷萃厚酸奶糖饱腹干嚼酸奶速食”,购买时规格也显示为“【希腊冷萃酸奶】草莓风味100g×1罐”。

在该商品详情页中,有大量介绍“希腊冷萃酸奶”的图片,并以“0添加剂”“0防腐剂色素”“蛋白质高于普通酸奶4倍+”等作为宣传卖点。在所有图片最后,有一张“干噎酸奶”标签的“实拍图”。在记者购买的产品展示页面,商家注明其产品执行标准为“SB/T10022”(糖果 奶糖糖果产品行业标

准),产地为河北省沧州市,生产许可证编号为“SC11713092103533”,这与王女士此前收到的产品标签一致。

记者本以为会买到和王女士同款的“干噎酸奶”,但观察发现,产品是另外一家厂家所生产的,标签上生产许可证编号为“SC11713092101892”,与商品展示页面的生产许可证编号不一致。在河北省市场监督管理局网站查询后显示,这两个生产许可证中的许可明细皆没有与“酸奶”相关的食品类别或品种,“SC11713092103533”的许可明细中包含“糖果”,而在“SC11713092101892”的明细中甚至没有出现“糖果”。

记者就此致电河北省沧州市市场监督管理局,收到回复称,将交由相关执法部门核查,并将在初步调查后的5个工作日内回复。同时,记者向平台官方客服反馈相关问题。截至发稿前,相关产品已经下架。据《扬子晚报》

科普时间

新研究:有些鲸寿命或远超预期

新华社北京12月25日电 鲸在哺乳动物中以长寿著称,美国《科学进展》杂志近日刊文称,最新研究方法发现有些鲸的寿命甚至可能是人们所认为的几乎两倍。

已知有几种鲸能活过100岁,如弓头鲸、蓝鲸等。研究人员此前采用几种方法来评估鲸的年龄,如计算耳垢的层数、测量眼睛蛋白质的化学转化速率等。然而,这些分析样本很难获得,耳垢堆积分析等方法也并不适用于所有鲸类。此外,由于20世纪捕鲸活动猖獗,许多高龄鲸被捕杀,还活

着的大多数鲸可能相对年轻,使得识别任何幸存的老年鲸变得更加困难。

美国阿拉斯加大学费尔班克斯分校研究者发现一种推断鲸年龄的新方法,将历史照片记录与保险公司用来设定人寿保险费率的统计方法相结合。研究人员没有从死鲸身上提取样本,而是参考了它们的图像资料目录,这些目录可追溯至20世纪70年代。利用这些记录,研究人员可通过外表来识别单个鲸,并判断出个体何时可能因死亡从种群中消失。将个体消失的数据输入标准统计模型后,模型可

预测鲸种群中有多少比例能够存活到不同的年龄阶段。

基于该方法,研究人员估算了北大西洋露脊鲸和南露脊鲸的寿命,这两种露脊鲸过去都曾遭到大规模捕杀。新研究结果显示,南露脊鲸的中位寿命约为73岁,其中10%可以活到132岁以上,接近于此前估计的两倍。而由于过度捕杀、船只撞击等因素,北大西洋露脊鲸显得更为脆弱,正处于灭绝边缘。研究表明,北大西洋露脊鲸的平均寿命只有22岁,只有10%的个体有可能活过47岁。

早晚不能洗头? 医生给你解答

最近“早洗灭阳气,晚洗生湿气”的说法,引起了大家对洗头发的热议。这种说法靠谱吗?哪个时间段适合洗头呢?洗头还有哪些讲究呢?天津市中研附院毛发诊疗中心主任医师邢卫斌给大家详细讲解。

“早上洗头灭阳气”,这种说法可能是说,早上起床后用凉水洗头发,或者洗完头发后,没有做好保暖,导致人体阳气受到影响。“晚上洗头生湿气”,这种说法可能是说,晚上洗头发后,没有及时把头发吹干,使得凉气入侵,导致身体出现湿气堆积的情况,比如转天早晨出现眼泡肿、头昏沉、嗓子干、嘴巴有异味等湿邪内侵症状。

关于“早上洗头灭阳气,晚上洗头生湿气”的说法,属于传统观念。现代医学并不支持这些说法。洗头的最佳时间其实主要取决于个人的生活方式、习惯和头发的具体需求。

如果是早起上班或有运动习惯,早晨洗头能让人精神焕发,充满自信。如果晚上时间较为充裕,晚上洗头可以进行更全面的头发护理。其实,重要的不是洗头发的时间,而是洗头时、洗头后要注意保暖,及时吹干头发。

有人说头发不要洗得太频繁,有人觉得每天洗头更利于头皮头发的健康。实际上,洗头频率的选择主要取决于个人的头皮类型、生活习惯、季节变化等因素,过于频繁或过少洗头都可能对头皮和头发产生不良影响。比如油性头皮油脂分泌旺盛,头发容易贴头皮或显得油腻。建议每天或隔天洗一次,保持头皮清洁,防止油脂堆积堵塞毛囊。注意避免使用过于强效的控油洗发水,防止头皮屏障受损。中性头皮油脂分泌适中,不干燥也不油腻。建议每隔两三天洗一次即可,维持头皮油脂平衡。干性头皮干燥、易脱屑,头发脆弱易断。建议每3天洗一次,使用滋润型洗发水,避免过度清洁。敏感性头皮容易发红、瘙痒或有头皮屑,头皮屏障较薄弱。建议视需求每三四天洗一次,选用低刺激的温和洗发水。

目前市面上有各种功效的洗发水,如何选择适合自己的呢?油性头皮适合控油、防脱产品,干性头皮则需保湿、柔顺类产品。细软发质选轻盈型,粗硬毛躁发质选滋润型。夏季适合清爽控油型,冬季选择滋润保湿型。敏感头皮建议选择低敏、无香料、无硅油的洗发水。洗发水的选择需结合个人头皮和发质特点,若出现持续问题或疑惑,建议到专业皮肤科医生处面诊咨询,以获得更准确的护理方案。

此外,洗头的水温、流程、护理、干发方法等都有讲究。洗头的最佳水温为37℃左右(接近体温)。过热的水会损伤头皮和发质,过冷的水则不易清洁油脂。冲洗发前先用温水,防止水温突然变化刺激头皮。洗头前,先用宽齿梳梳顺头发,避免在湿发状态下梳理引起断发。然后彻底用温水打湿头发,使头皮和发丝都浸润。将洗发水挤在手掌中揉搓起泡后再涂抹在头皮上,避免直接涂在头皮上导致残留。用指腹(而非指甲)轻柔按摩头皮,促进血液循环,同时清除油脂和污垢。

据《今晚报》