

“摇摇鞋”能美腿？小心腿部损伤



最近,一款名为“摇摇鞋”的产品在社交平台上被广泛推荐。

这种鞋子看起来像一条船,两头薄中间厚,商家称踩在上面身体前后摆动,可以起到瘦腿的效果。可事实真的如此吗?

摇摇鞋多为噱头

摇摇鞋,顾名思义,就是穿上后能使下肢进行有规律地前后摆动。在社交平台,不少网红博主对它进行推荐。在此之前,一些女明星在综艺节目上也会推荐,一度成为网络销售“爆品”。

其实,摇摇鞋所谓的减肥、瘦腿功能,都是噱头。临床上也接诊过类似案

例,基本都是女性,也有不少学生,轻信网红带货产品,她们穿摇摇鞋之类的“减肥神器”连路都不稳,却依然坚信减肥功效,有人还因此导致摔伤、扭伤。

我们的脚有横弓和纵弓,用来保持人体的稳定。穿上摇摇鞋后,由于鞋底部呈弧形,在前后摆动的过程中,稍有不慎就有摔倒的风险,时间长了有可能造成踝关节、膝关节甚至是髌关节软骨的磨损。

危害还不仅如此,“摇摇鞋”打破了脚面稳定,原本施力的肌肉组织发生改变,一部分肌肉过多地承担工作,有的则完全使不上力,经常如此,就可

能损伤腿部肌肉或者肌腱。

购买健身产品需谨慎

近年来,关于减肥、健身的网红产品层出不穷。建议购买相关产品前应当咨询运动、医学等专业人士。如有线下门店,不妨实地体验与试用。

需要提醒的是,摇摇鞋能减肥并无科学依据,这款鞋也无法帮助改变腿型达到瘦腿效果。

瘦身是身体的整体变化,没有单独瘦某个部位之说。要减肥需要合理的饮食结构与运动,单纯靠穿“摇摇鞋”想要达到瘦腿的目的并不靠谱。

文/图 上海市疾病预防控制中心

保持合理体重,告别卵巢早衰

卵巢早衰是指女性在40岁以前因卵巢内卵泡耗竭或卵泡功能障碍而导致的闭经现象。其临床表现为闭经、不孕、潮热多汗、性欲下降等低雌激素症状,在皮肤上则会表现为皮肤干燥、皱纹增加,生殖道和器官萎缩,呈现出外表的“老化”。

总的来说,影响卵巢功能的因素多样而复杂,有年龄、遗传、医源性(如卵巢手术等)、感染、自身免疫、环境、社会心理因素等。

有研究表明,体脂率在17~22%时,才能维持雌激素的正常分泌。保持合理的体重值得提倡,但过度追求“低体重”,也会造成卵巢早衰。

复旦大学附属妇产科医院 陈丽梅

深秋时节 需防唇炎

深秋时节,受冷风反复吹影响,不少人嘴唇变得干燥,唇炎这种常见皮肤病悄然来袭。

怎样解决秋燥所致的唇炎呢?首先,必须纠正舔嘴唇的坏习惯,有些人不经意间反复舔嘴唇,导致双唇干燥加重而出现皲裂,甚至疼痛出血。

其次,平时多吃菠菜、胡萝卜、茄子等新鲜蔬菜也可以预防唇炎的发作。饭后要立即清洗嘴唇,涂抹一定厚度的润唇膏。

再次,可将芦荟汁、核桃粉、维生素E与橄榄油调和,每晚睡觉前外敷双唇。

平时把石斛、枸杞子、麦冬、山楂泡水饮用,将莲芯、薏米仁、淮山药、芡实、绿豆、百合、大枣、核桃仁等煮粥食用,可达到清热养阴、润燥止痒的功效。

海蓉

健康沙拉 合理搭配学问大

越来越多的人认识到清淡饮食的重要性,低脂肪、低热量、少盐的冷加工方式受到很多减肥及健身人群的喜爱。

与我国传统的煎、炒、炸等烹饪方式不同,沙拉中的新鲜蔬菜、水果未经高温烹制,能最大限度地保持原材料中富含的维生素、矿物质、植物化学物和膳食纤维。这种少油、少盐、少糖的食物可以降低能量摄入,对维持体重和身体健康都有帮助,但搭配不合理也容易产生一些问题。

有些人会选择一份纯素沙拉来满足每日摄入蔬菜的需求,但如果用纯素沙拉代餐,容易造成营养素摄入不均衡,带来脂肪和蛋白质摄入不足的问题。

此外,沙拉酱中的脂肪含量高达75%~80%,糖的含量也不容忽视,如果忍不住多加了几勺沙拉酱,很容易造成能量摄入过多。生活中不妨选择芝麻酱这类“中式沙拉酱”,



图片来源于网络 IC photo

不仅有营养,还可以达到健脑、补钙的目的。

梅书涵

敬老爱老 情暖重阳

金山区山阳镇社区卫生服务中心举办为老活动

金秋十月,丹桂飘香。为进一步营造尊老敬老、爱老助老的文化氛围,重阳节与国庆假期期间,金山区山阳镇社区卫生服务中心为住院老人举办了一场丰富多彩的趣味重阳节活动。病区的走廊布置温馨,处处洋溢着节日的气氛。

现场,志愿者们与老人一起手工制作重阳节挂饰,无需剪刀剪裁,轻

松取下配件,用双面胶粘贴即完成。配饰主题为傲菊致重阳,以菊花象征并祝愿老人健康长寿。大家还来了一场比赛,友谊第一、比赛第二。老人们仿佛回到了孩童时期,滚弹珠,搭积木,病区里充满欢声笑语。

山阳镇社区卫生服务中心还为正值寿辰的老人送上蛋糕和诚挚祝福,与老人家属视频连线,“云”上探视感

受亲情。秋意渐凉,为老人送上保温杯,一杯温水,温暖了老人的心灵。

此次重阳节活动的开展,重在让老人体验晚年生活的多姿多彩,倡导老有所为、老有所学、老有所乐的生活理念,同时也让老人感受到了大家对他们的关心和关爱,提升了幸福感,在积极参与传统节日的同时,还传承优秀历史文化。 金韦

钟南山院士的养生之道

钟南山院士身板笔挺,精神矍铄,其实他已是耄耋之龄。之所以有如此健康的体魄,要归功于他多年实践的独特养生之道。

一是生活规律。钟老保持着良好的作息制度,基本上于晚上11点半左右睡觉,早上7点起床。“我尽可能睡7个半小时,中午再休息半小时,每天保证8小时。充足的睡眠是健康所必需的。”钟南山很重视午休。“午休是一个‘加油站’,对一天的工作效率影响很大。现在许多人坚持午睡,这是一个好习惯。”

二是不任性。钟南山认为,要尽可

能地摒弃不良习惯同时保持良好的生活习惯,不能随波逐流,任性放纵。生活中,他坚持“四不”:不吸烟、不酗酒、不动气、不吵架。抽烟者易患气管炎、肺气肿、肺癌等疾病;醉酒往往会对肝脏造成不可磨灭的损伤。而吵架、动气是戕害健康的杀手,在带来负面情绪的同时,也易引发心脑血管疾病。

三是动起来。他认为走路是最方便又有效的锻炼方式,一般选择快速步行(即每分钟走多于120步)。为了加强肌肉训练,他还在卧室的墙壁上安装了一个单杠,平时做做引体向上。 新宏

中风后警惕肺炎

急性中风后,患者会出现很多并发症,如肺部感染、消化道出血、下肢静脉血栓,其中肺部感染最为常见。患者中风后通常会存在意识和吞咽功能障碍,从而造成误吸和免疫抑制,进而诱发肺炎。

一旦中风患者出现肺炎,将对身体造成进一步伤害。中风后肺炎的病原以革兰氏阴性杆菌为主,如肺炎克雷伯菌、大肠埃希菌和厌氧菌混合感染。而且,疾病过程中病原菌往往多变,易出现多耐药菌。被这些难缠的细菌感染后,患者会出现

发热、咳嗽、缺氧等情况,这对本就已经饱受中风折磨的大脑来说,可谓二次打击。

肺部炎症反应不仅会加剧脑损伤,还会引起其他严重并发症,中风相关肺炎还会让患者30天内的病死率增加3倍。

防范中风后出现肺炎,应加强口腔护理和综合管理。如病情允许,患者应尽量不要完全卧床,可在医护人员的指导下进行早期吞咽功能评估和训练。

邹佳妮



健康调养有『膏』招

露已寒、将为霜,一年一度的“膏方进补”季已悄然开启。上海合川莱茵中医医院(原闵行区中医医院)内分泌科副主任医师王国芝介绍,膏方是一种以补益为主,兼具治疗和调理作用的中药剂型。

王国芝表示,优质有效的膏方应包含有经验的中医辨证处方、精良的制作技艺、道地的原材料和正确的服用方法等多个方面,帮助适宜人群实现调理滋补、补气补血、改善体质。大多数膏方是以补益为主,在服用膏滋药之前,需要考虑脾胃的承受能力,先服用“开路药”,调理好脾胃,更利于膏方的消化吸收。

近日,在该院举行的第十三届膏方节上,该院院长唐琦峰表示:“我们邀请到龙华医院和曙光医院的专家共同坐诊,根据患者不同的体质特点和不同症状、体征开具个性化滋补膏方,做到一人一方,量身定做。”此外,医院还安排了具有十年以上临床丰富经验的中药师主持膏方制作,严格按传统工艺标准,选用优良、道地药材古法熬制,确保膏方质量安全有效。

文/图 赵岚

眼睛总流泪 查查泪囊炎

眼泪是经过一个叫“鼻泪管”的管道结构最终被引流至鼻腔的。管道中任何一处堵塞都会导致溢泪,堵塞时间长了,往往引发感染,最后会反复流脓。泪囊正是这个管道结构中发生堵塞和感染概率最高的地方。

以前,治疗泪囊炎的手术需要在面部做切口,不但会“破相”,还容易损伤内眦韧带,手术效果也没那么好。现在,手术改为在鼻内窥镜的引导下操作,不需要在面部做任何切口,所有操作均在鼻腔内完成,创伤小,术后恢复也快。

胡小进