

高跟鞋女性 4个防病要诀

□淑娟

高跟鞋是女性美丽的最佳伴侣,穿着高跟鞋的女人更加显得优雅有气质。但是,高跟鞋也是女性最难缠的健康杀手之一,长期穿着高跟鞋的人容易出现颈椎问题,对足部保健也是一大挑战。亲爱的女人们该如何正确对待美丽的杀手:高跟鞋呢?

虽然医学专家一再证实,高跟鞋和颈椎病、静脉曲张等多种疾病相关,但是女人总是难以抗拒它的诱惑。玛丽莲·梦露就曾经发表过“高跟鞋宣言”：“就算它让我伤痕累累,我也会像爱男人一样爱它!”而

另一位高跟鞋控贝嫂维多利亚,即便是因为经常穿着违背人体力学的超高跟鞋导致脚趾部位严重变形而不得不接受手术,也坚决不放弃与高跟鞋为伍。看来,女人注定与高跟鞋有着剪不断的缘分,既然如此,了解一下如何最大限度地减轻穿高跟鞋对走路姿势的影响是十分有必要的。

与平底鞋相比,一旦穿上高跟鞋,身体大部分的重量自然而然地转移至前脚掌,前脚掌压力的增加容易导致脚趾疼痛、磨损和变形,比如像贝嫂一样出现大脚趾外翻的问

题。穿着高跟鞋走路时,身体下部分的重心向前,这样一来身体上部分会自然往后倾以便保持身体平衡,最终会引起背部疼痛。此外,由于鞋跟的关系,脚踝将一直保持在蹬地的状态,时间长了会使小腿跟腱收紧及变短,很多人的筋膜炎及足底疼痛就是这样引发的。

专家建议

如何健康的穿着一双高跟鞋走四方?这个需要你拥有更多的技巧。下面请跟着我的步骤来做,从每一次迈步开始保护自己

哦。

1. 步子迈小一点,一定要让脚尖指向前方。
2. 走路时两腿尽量靠近一点,尽量让足跟先触地,然后慢慢将力量过度至脚尖。
3. 回家后赤脚走路,能让踝关节更自由地活动,同时能刺激足底不同的反射区。
4. 自我按摩,白天长时间穿高跟鞋后,晚上建议用热水浸泡双脚约10~15分钟。然后再用双手轻柔按摩膝关节后侧淋巴的结节,从而加速血液回流及代谢物的排出。



孩子的考后综合症咋对待

□张昭

高考结束,卸下肩上的重担,有些考生投入了彻底的玩乐之中,有些则处于郁郁寡欢的状态,感觉生活忽然失去了重心和目标,空虚无比。甚至有些考生把自己紧锁在房中,不想见任何人。有关专家指出,考后一至两周往往是考生心理问题的高发期,表现出:焦虑、抑郁、失眠等,这就是所谓的“考后综合征”。那么这段特殊时期的主要特征怎样,又该如何调整度过呢

放纵玩乐型

在高考前,考生们生活中除了学习、学习,还是学习。他们放弃了众多的休闲和娱乐,甚至连睡懒觉都是一种奢侈表现。考试结束后,绝大部分的考生铆足了

劲要“娱乐到底”。长久以来累积的压力在考后彻底“井喷”,通宵打游戏、聚会喝酒等等成为了考后的主要生活方式。然而,长期超负荷学习,精神高度紧张,考后心理和生理忽然极度松懈,如此巨大的落差易导致考生身心俱损,难以适应。

【专家建议】考后学会放松而不是放纵。紧张的高考生活过后,不要立即松懈下来,而是应该逐步放松,最好的方式是给自己制定一个暑期计划,详细地安排暑期的各类活动,让生活既快乐又充实。

焦虑担心型

有些考生一走出考场立即懊恼不已,对没有答上和没答对的题目“耿耿于怀”,甚至陷入了悔恨交加的情绪中不能自拔,感觉愧对了父母的期望。这类型的考生总是不断责怪自己,情绪低落。

【专家建议】过去的结果已不能改变,坦然面对,学会放下,无论考得如何,都要坦然面对,因为结果已经不能改变。过去不能改变,但是未来还能够选择,如果一直活在自怨自艾中,不仅于事无补,还会错失改变未来的机会。

“考完后应该以一种良好的心态享受高考后的轻松生活。高中三年,一直忙于学习,无暇发展自己的兴趣爱好,这时可以充分利用这段时间,做自己真正喜欢的

事情,并且还可以静下心来规划自己未来的发展方向。

自我封闭型

部分考生考完后自我感觉十分糟糕,已经认定自己不能考上心目中理想的大学,感觉无颜对人,逃避现实,整日把自己锁在家中。

【专家建议】调整心态、重塑自信。正所谓条条大路通罗马,高考并不是决定人生命运的唯一途径。这类型的考生要让自己学会看淡结果,面对现实。应该鼓励自己走出家门,去做一些自己感兴趣的或者对社会有意义的事情,例如当义工,找回价值感,重塑信心。

宝宝起痱子别用凉水擦身

□mcbei

黄女士:最近天气变热,我家宝宝身上已经起痱子了,因为他怕热,我们家就开了空调,结果宝宝又被冻感冒了。请问夏天这种情况应该怎么办?

医院儿科:夏天天气非常热,宝宝起痱子是正常的。护理方面,首先不要让宝宝太热,以免出太多汗,出了汗也不要拿低于30℃的水去擦宝宝的面部、颈部等,妈妈们一

定要记住千万不能拿凉水给宝宝擦身。一些妈妈以为这样是给宝宝降温,其实这样汗毛孔闭塞,更容易使宝宝长痱子。

另外一个预防痱子的方法是,在给宝宝洗澡的时候,可以在洗澡水里滴一点花露水,或者用做饭用的花椒煮一些水,放10毫升到20毫升滴在澡盆里,可以预防宝宝长痱子。

夏天宝宝不能穿太多,不过宝宝的脚心36.5天都不能着凉,再热也要穿上小袜子,这样可以预防宝宝受寒拉肚子。

宝宝发烧简单物理退烧法

发烧是孩子常出现的症状,广西依大母婴健康中心高级育婴师梁宝鸾就向大家推荐了几种简单易行的物理退烧方法。

梁宝鸾说,宝宝的体温在37℃~38℃,就是低烧,这时,应该及时给宝宝松开衣服,多让宝宝喝温开水,让孩子表皮

血管得到扩张,使体温下降。

如果宝宝的体温在38℃以上,可采取冷敷和酒精擦浴的方法。冷敷是将冰袋敷在后枕部、前额部或者腋窝下、颈部、腹股沟等大血管经过的地方,5~10分钟换一次冰袋。而对于3个月以内的小宝宝,则应该用温湿敷,把毛巾用温水打湿,上下搓揉宝宝的皮肤,10~15分钟换一次毛巾。

酒精擦浴是用浓度为75%的酒精,把酒精和温水按2:1的比例混合,然后擦在宝宝大血管经过的地方。如果是浓度为95%的酒精,则可加与酒精等量的温水混合。擦拭时要注意避开宝宝的颈部、脚底、腹部和胸前心脏部位。

如果宝宝的体温达到39℃~40℃,并伴有惊厥、抽筋、咬牙、手夹紧、呼吸急促和面色发红等症时,家长要马上让宝宝平睡,并摁住其人中穴,随后立即送医院。

名贵中药

放冰箱变“垃圾”

郭老太的孩子出差带回来不少人参,她舍不得吃,一直贮存在冰箱里,以为这样可以长时间保存。谁料半年以后,人参受潮发霉而变质。她来问我,变质的人参能不能吃。专家告诉她,中药材直接放在冰箱里,时间长了,各种细菌会侵入中药材内,由于冰箱内潮湿,更利于细菌繁殖。中药材一旦变质,就会影响药性,吃了不但起不到药效,还会出现副作用。因此已变质的人参,最好不吃。专輯爱还告诉了她几种贵重中药材的贮存方法。

人参 有红参和白参之分。红参一般不易被虫蛀,但需保持干燥,晾晒时应盖白纸,以免变色,可装于木盒、瓷瓶内贮存。白参易发霉、生虫、变色,已受潮的应及时晒干。收藏时密封在瓷瓶内可保持原有色泽。梅雨季

节最好密封后放入冰箱冷藏。

鹿茸 干燥后用细布包好放入木盒内,在其四周塞入用细纸包好的花椒,以防虫蛀、霉烂或破裂,保持鹿茸皮毛的光泽。如系鹿茸粉,则用瓷瓶盛装密封即可。

麝香 为棕褐色或黑褐色粉末,具有特异而浓烈的香气,可装在瓷罐或玻璃瓶内,用蜡封口,置于干燥阴凉处保存,以免香气散失,影响质量。

简单的贮存法 贮存人参、天麻、鹿茸等,可用适量的糯米或黏米慢火炒至焦黄,晾凉后,把中药材和炒米一起放入一只密封度高的玻璃瓶或小口瓷坛里,旋紧盖子,置于阴凉通风处,可较长时间保存。

三九