

# 百花园

花城资讯, 一网打尽

26日生活指数

## Weather



旅游: 较适宜

穿衣: 冷

感冒: 易发

晨练: 较不宜

交通: 良好

稍冷, 微风伴行。

天气冷, 年老体弱者宜着厚棉衣或冬大衣。

昼夜温差较大, 易发生感冒。

早晨天气凉, 不宜晨练。

路面干燥, 交通气象条件良好。

## 天天穿雪地靴, 当心脚受伤

### 专家提醒, 儿童足部发育尚未完全, 尤其不适合穿着雪地靴

两场雪下过, 菏泽今冬显得格外冷一些, 时尚保暖的雪地靴成为不少人的必选品。上至四五十岁的女性, 下至刚学会走路的小孩子, 几乎都有一两双这种漂亮又舒服的靴子。不过, 近日, 有国外专家指出, 常穿雪地靴可能对女性脚部造成永久性伤害。

近日英国媒体报道, 来自英国骨科学院的一项调查显示, 很多足科医师发现, 英国近年患脚趾畸形、脚痛等病症的女性数量急剧上升, 罪魁祸首就是雪地靴。该院院长表示, 雪地靴内外使用的材料都很软, 内部空间相对较大, 穿上后脚在里面会出现一定的滑动, 每走

一步路, 重力都会沿着足部向周围散开, 使足弓受到较大冲击, 从而对足部、脚踝甚至臀部造成伤害。

穿雪地靴到底会不会对脚造成伤害? 据医生介绍, 走路时脚在宽松的鞋子里滑动, 鞋底对足部的支撑点不稳定、重力分布不均, 导致足部、髋关节等调动更多的关节来维持人体平衡, 久而久之, 会带来膝盖、背部、臀部、腰部等关节磨损、肌肉损伤问题。

此外, 雪地靴绝大多数底板都是平的, 没有弧度, 不能支撑足弓。这种设计不符合人体工程学原理, 虽然舒服, 但穿着久了, 反而会感觉很累, 可以作为居家鞋穿着, 但

并不适用于长期走路或户外运动, 也不适宜天天穿。

专家还特别提醒, 儿童足部发育尚未完全, 不适合穿雪地靴。一般来说, 鞋子最好有点跟, 2.5厘米左右为宜; 好的鞋子还要有保护足弓的构造, 可以减轻足部负担。(综合)



## 穿雪地靴开车, 万万“驶不得”

进入冬季, 时尚保暖的雪地靴成了不少爱美女性御寒的首选。然而, 近日网上盛传与高跟鞋、拖鞋、松糕鞋相比, 雪地靴是“史上最难开车的鞋”。

一位刚拿到驾照的市民

说, 因为穿着雪地靴, 她总感觉双脚与脚下的踏板协调不好, 踩油门或刹车时, 都缺乏明显的感觉。

据交警分析, 驾驶员正常开车时, 油门踏板较低, 刹车的踏板较高, 一旦出现紧急情况, 驾驶员一般放掉油门踩刹车,

但由于雪地靴底厚、高帮、鞋头宽, 鞋子容易卡在踏板下, 从而导致交通事故的发生。交警建议, 喜欢穿雪地靴的驾驶员最好能在车内备一双合脚的平底棉鞋, 这样既能保暖, 又能保证行车安全。(综合)

## 选双合适的鞋子 先看看这五不要

怎么选一双舒服又养脚的鞋子? 专家建议参考以下五不要。

首先, 鞋底不要过硬。如果鞋底过硬, 在长时间行走足底肌肉会出现劳损, 易诱发肌腱炎和筋膜炎。如果鞋底太硬, 市民可以加一个柔软的鞋垫。

其次, 鞋尖不要过尖。由于尖头鞋的鞋尖为窄小的锥形, 脚趾放入后, 在行走过程中, 迫使拇指向外偏斜, 最终形成拇指外翻。

第三, 鞋跟不要过高。穿上高跟鞋后, 腰椎的关节囊处于紧张状态, 容易诱发腰肌劳损, 可能发展成椎间盘突出等症。医生建议, 高跟鞋最好不要超过5厘米。

第四, 鞋底不要过平。鞋底应该有与脚掌对应的弯曲弧度, 过平会不符合人体脚弓的形状, 妨碍脚部活动自由。

第五, 鞋子不要过大或过小。鞋子过大易诱发膝外翻或膝内翻, 过小会压迫脚趾两侧的末梢神经, 最终会导致神经损伤。(综合)

## 雪地靴最好这么穿

### 不选过大的, 垫个鞋垫再穿

如果一定要选择雪地靴, 最好在鞋子里垫一个鞋垫, 通过改变鞋底的弧度来适应脚弓的形状。

此外, 在购买雪地靴时, 应选择大小合适的正品雪地靴。试穿雪地靴时多走几步, 不要选择过大的雪地靴, 或试着穿双厚袜子再穿。正品雪地靴的底子韧性好, 穿着舒适度高, 不会出现由于底子硬“不跟脚”的现象, 因此最好选择正品。最好选择皮毛光滑, 没有异味的靴子, 以防废旧里毛让脚感染细菌。(综合)

## 冬日小贴士

### 冬天起床最好慢半拍

冬季天冷人体反应也变得有点迟钝, 特别容易伤着自己。因此, 冬天起床时最好也“慢半拍”。

最近在微博上流传着: “冬天赖床5分钟, 有益身体健康”, 让不少赖床一族也有了“借口”。医生说, 这是有道理的, 天气寒冷, 容易引起血管收缩, 为防不测, 脑供血不足、颈椎病

患者和心血管疾病老人等更要注意, 起床宜慢不宜快。

医生建议, 老人冬天早上起床前躺在床上闭目养神数分钟, 再缓慢起床, 也可在床上先轻缓地伸伸腰, 做些微小的活动, 以确保起床及随后的安全。

据《生活日报》

### 早晨起来抖抖被子 能让你精神一天

冬天早上冷, 许多人不愿离开温暖的被窝, 有的人起床后两眼仍睁不开, 迷迷糊糊坐上班, 到了办公室依旧打不起精神。据美国《读者文摘》报道, 一些小动作可以帮助你摆脱早上的浑浑噩噩, 瞬间给身体“充电”。

用力握拳。如果睁开双眼后, 怎么也起不来, 可以试着活动活动手脚, 一步步地唤醒身体。将双手

紧握, 维持2到3秒, 然后再松开, 用力撑开五指, 再维持2到3秒, 重复进行, 直至起床。

起床后抖被子。醒来后赖在床上只会让你睡过头。醒来后应该起身, 用力抖抖被子, 这样会阻止你再次爬回被窝。晃动手臂还能锻炼你的心脏, 提高你的心率, 活跃你的身体。

据《生活日报》

## 讯 菏泽新世纪电影城推荐 国产数码动画电影

### 《重返大海》月底上映

由江苏广电出品的数码动画电影《重返大海》计划于本月30日上映。

纽约湾的海域里生活着一个飞鱼家族, 年轻的飞鱼Kevin已被父亲选中作为下一代的头鱼, 他狂热的梦想着有一天能带领整个家族前往飞鱼故乡巴巴多斯, 在一次争吵后冲动的冒险挑战人类的捕鱼区, 结果不幸被捕, 来到了唐人街中餐馆的鱼缸里, 家族祖传的珍珠也下落不明。

在餐馆里, Kevin认识了餐馆老板的儿子小宝, 一个表面内向沉默, 心底却热爱冒险的中国小孩。他的父亲大宝每天强迫他练习厨艺, 好迎接竞争对手不怀好意的挑战, 也在日后能接家族的班。两人互相认识以后, 开始了互相实现理想, 获得友谊的旅程。

就在这时, Kevin家族的珍珠突然被纽约大盗Jack在躲避警察时丢回了这个鱼缸。接下来, 因为这一偶然事件, Kevin、小宝、Jack还有鱼缸里的鱼, 这几个不同的世界交织在了一起, 发生了一系列惊险、幽默、温情的故事, 在这个过程中他们明白了坚持、责任和理想的含义, 并最终获得了心灵的真正自由。



## “表哥”风靡车市, 比亚迪S6劲悦版畅销

随着市场需求的年轻化, 技术派、智能派的SUV日渐成为主流。近期, 车市里还刮起了一阵“表哥”风潮。这里的“表哥”就是配备全球首创智能手表钥匙的比亚迪S6劲悦版。除了智能手表钥匙为代表的高科技配置以外, S6劲悦版主推的BYD488QA+6MT高效动力也是卖点之一, 更有IQS10品质管理保证和四年或十万公里的超长质保, 所有这些都成为车主们追逐的理由。

比亚迪全球首创的智能手表钥匙, 是一款真正的手表, 外观时尚, 小巧精致, 功能强大, 是车主们的大爱。比亚迪创新地将Keyless智能钥匙植入石英手表, 利用射频和ID识别技术, 使普通石英

手表具有电磁波信号的收发和数据处理功能。

底盘方面, S6劲悦版采用了前麦弗逊式独立悬架, 后麦弗逊配三连杆式独立悬架, 最小离地间隙达到了190mm, 在保证稳定性的前提下, 具有高通过性, 适合野外各种复杂地形的行驶, 车辆的运动性能更加突出, 也

为越野带来了全新乐趣。不断创新的智能配置, 不断超越的强劲动力、灵活多变的空间组合和精益求精的金刚品质, 让S6劲悦版的追随者越来越多, 销量不断攀升, 11月销量超过了7000辆, 很快将重回月销万辆阵营。

(吴丛然)



## 龙田府邸: 盛大欢乐汇PARTY回馈业主



23日, 为了回馈龙田府邸的广大业主, 龙田置业集团推出盛大欢乐汇PARTY。下午5时龙田府邸营销中心大厅里挤满了人, 各种美食美味、精美的圣诞礼物大派送、精心准备的各种文艺表演, 让大厅里充满了欢声笑语, 业主们渡过了一个难忘的夜晚。(齐讯)