

健康养生

4—14岁孩子易患扁平足

日前,一位11岁的小男孩,在夏令营中,突然脚就肿了。在去医院检查后,得知,原来他是扁平足,可能是前一天的训练量过大,他的脚就出现了一系列“反应”。可能平时孩子得了近视,家长多数都会高度重视,但孩子的脚出了问题呢?恐怕很多家长未必会留意。据了解,4—14岁是儿童足部健康最易出问题的阶段,“鸭屎蹄”、后足外翻、X形脚,这些足以对孩子一生造成影响。足部健康问题其实多数都是在这时形成的,而且多数与孩子走路姿势、坐姿和穿鞋有关。为此,专家提醒家长应多观察孩子的鞋底磨损状况和走路姿势,及时发现孩子成长期的足部问题。

穿鞋不当可致扁平足

“走路啪嗒啪嗒的像只鸭子。”这是很多人对扁平足人士的形容。数字表明,我国约有1/3的人患有不同程度的扁平足。专家指出,扁平足与足底筋膜、韧带过度松弛,肌肉发育较差等因素有关,其中先天及家族遗传会让小孩子更易患上扁平足。例如:父母有扁平足,小孩子患扁平足的机会便会大大增加。同时,穿着不合适的鞋、不良姿势等后天因素也会让足患情况加

剧恶化。例如,现在很多学生穿着布鞋做剧烈运动,就会因为布鞋缺乏良好的吸震和稳定性,容易引起足痛及增加受伤的机会。此外,如果孩子经常喜欢跪坐,也会增加入字脚机会,容易跌倒。

4—14岁孩子最易得足患

专家认为,后天形成的足患与孩子1—4岁的时候穿鞋不当有很大关系。

“举例说,如果孩子穿一双欠缺足弓承托的鞋,就会增加患扁平足的机会。不仅如此,如果鞋后跟杯太软,也容易失去足踝保健,使足部更容易受伤。”专家介绍,由于脚有肥有瘦,鞋子的脚掌部位需要不同的围度,以不挤压脚趾为宜。更重要的是鞋底应该用一个定形中底来稳定鞋形,穿着时才能达到固定形态的效果。

专家告诉我们,4—14岁是儿童成长期间出现各类足部问题的高峰。因为4岁后,孩子的足弓慢慢成形,但足部发展尚未成熟,所以孩子很容易出现扁平足、后跟外翻及X形腿等阶段性现象。

足弓的作用:

足弓可以使重力从踝关节经

距骨向前分散到跖骨小头,向后传向跟骨,以保证直立时足底支撑的稳固性。当身体跳跃或从高处落下着地时,足弓弹性起着重要地缓冲震荡的作用。在行走,尤其是长途跋涉时,足弓的弹性对身体重力下传和地面反弹力间的节奏有着缓冲作用,同时还有保持足底的血管和神经免受压迫等作用。足弓的维持一是楔形骨保证了拱形的融合,二是韧带的弹性和肌肉收缩,使肌腱紧张,后者是维持足弓的能动因素。如韧带或肌肉(腱)损伤,先天性软组织发育不良或足骨等,均可导致足弓的塌陷及形成。

专家指出,孩子出现足患的初期,影响的可能仅限于外观,或者较易疲劳及跌倒,还不算太严重。但孩子的骨骼是不断生长的,有些足部现象出现了较难复原,例如拇指外翻。如足患较深时,会有发炎、骨刺及关节磨损等症,痛症可延伸至膝部或腰部等位置。而严重拇指外翻,除了影响外观,更可能会压迫第二脚趾,令其屈曲而引起鸡眼。“这些后遗症一旦到了青春甚至成人期,就很难纠正了。”专家甚至。

孩子成长阶段常见足部现象:



扁平足:当步行或站立时,足弓下陷,腿部容易疲倦及疼痛,长期会导致其他后遗症。

后足外翻:后足外翻会影响脚部形态,重心偏向内侧,影响步行姿态。

人字脚:步行时,双脚呈人字形,这也是孩童绊倒的主要原因。

X形脚:双脚合拢时,膝部出现重叠和互相碰撞情况,容易使孩子绊倒,成长后易有膝痛。

买鞋小贴士

1—4岁的幼儿,足部非常稚嫩,而且足底有厚厚的脂肪遮盖足弓,建议穿后跟有温和足弓垫的鞋子。

4—14岁,孩子的足弓慢慢成形,但足部发展尚未成熟,孩子的足部会出现扁平、后跟外翻及X形腿等阶段性现象。这时,就要按照孩子足部不同的扁平程度,透过专业的足部检查,选择合适的鞋垫或者鞋。

皮肤泡水为何更易晒伤

炎热酷暑时节,人们喜欢泡在水里消暑。是不是人体泡在水中就能够免收紫外线的伤害了呢?专家提示,由于水会反射阳光,其照射的强度会增强,人在水中会受到双倍的紫外线辐射。

专家分析,夏季阳光中的紫外线比较强烈,人体在阳光下暴晒时间过久,很容易出现急性日晒伤。急性日晒伤在暴晒后并不会立即表现出来,往往是暴晒后6—12小时裸露皮肤才会出现大片的红斑、脱皮,严重的会有水泡、水肿、烧灼感,也有些人会出现发烧、水泡溃烂的症状。

夏天,人们喜欢以游泳来消暑度夏,却忽略了白天在江河或游泳池泡上几个小时,皮肤更容易晒伤。因为紫外线映照在水中,可穿越一米以上的水深。而由于水会反射阳光,其照射的强度会增强,人在水中会受到双倍的紫外线辐射。

专家提醒,玩之前要细心在裸露部位的皮肤上涂抹防水型防晒霜,儿童要选择儿童专用型防晒霜。中午12点到下午2点阳光中

的紫外线最为强烈,应当避免在这个时段在室外游泳。戏水半小时或一个多小时,最好重新涂抹一遍防晒霜。与成年人相比,儿童皮肤比较薄,身体抵抗力差,更容易被晒伤,因此戏水前的准备工作更应注意。

当轻度晒伤时,当时皮肤就会发红,严重时皮肤会有灼烧感、疼痛感,好像烫伤一样,这是皮肤遭受损伤刺激的急性反应。此时,最好使用冰敷,可消除疼痛,然后用炉甘石洗剂搽洗晒伤皮肤,起到散热、收敛、消炎等作用,除了减轻症状,同时也防止紫外线再次进一步刺激皮肤。一般来说,当皮肤被晒伤时,身体会加快新陈代谢,尽快脱皮以恢复正常皮肤。

对于游泳时预防日晒伤,专家建议以下预防办法:

- 1.去水边游泳时,暴露部位全部都要用防水的防晒霜,在一定时间和一定程度上可以保护皮肤免受紫外线伤害。
- 2.在潜水、冲浪、游泳之后,上岸可按需要再次涂抹防晒霜。
- 3.紫外线有利有弊,适当晒



晒太阳不仅能促进身体内钙的吸收,增强骨密度,还能让皮肤生成一定数量的黑色素,增强皮肤对紫外线的防御能力,因此专家说,那种完全要隔离紫外线的想法比较荒谬,适当晒太阳接受紫外线,对身体健康是有好处的。

4.晒太阳时,避开日光强烈的中午,可选择上午10点之前和下午4点之后,早晚晒30分钟。

睡前3个小动作年轻15岁

生活及工作压力迎面而来,皱纹、黑眼圈等这些烦人的问题也紧随而至。在这里提醒各位,千万不要持续熬夜及过分烟酒。这样,无论你曾经身体多好,皮肤多棒,青春也很快就会消耗殆尽。所以,每天晚上不要超过11点半睡觉,每天喝足够的水、吃足够的蔬果,才能真正地把青春留住。

睡前常做这3个小动作让你年轻15岁。

睡前动一动,帮你排除宿便

睡觉之前,可以躺在床上做一些简单的小运动,放松一下你的身体,对身心健康也是有好处的!

首先躺在床上,把腿抬起抬起,进行由上往下地按摩。腿持续抬着不要放下,或者L字形地贴墙躺着,这个动作可以帮助减掉小腿赘肉。

然后平躺,两腿分别悬在半空90度的位置,45度的位置以及30度的位置,每个角度大约停留30秒到1分钟的时间,或者你可以坚持的极限。这个动作可以塑造大腿的肌肉。

你还可以趴在床上,两腿缩在胸前,胸部贴着大腿根,双手伸直

夹在耳朵旁边,手肘以上到手掌贴在床上。这个动作可以帮助排除宿便。

热水泡脚,行气助血

脚是离人体心脏最远的部分,不容易得到氧份与血液,天气冷的话,就更容易刺激到血管,使血管收缩,供血艰难。

但是,足部又是人体穴位的又一集中区域,如果供血不足,会影响到肝脏、肾脏等多个部分的正常运作。所以,睡前用温热的水泡一泡脚,对促进身体血液循环、加速新陈代谢多有帮助。

特别的是,可以在泡脚的水中加入中草药,因为脚上筋脉穴道较多,可以很好地吸收水中的药物成分。如果你想通过泡脚达到减缓腿冷痛,可以放入当归、川芎;若是

要减缓头晕目眩,则可放入菊花、夏枯草;如果是祛燥、去脚气,那就放入艾草等。

五指成梳,留住秀发

我们知道,头部集中了人身上好几个重要的大穴,通过梳理过程中的刺激,可以起到按摩作用。

首先用梳子把头发梳通,从前额开始,由上往下梳,力道适中。

再用手指,轻轻按摩着头皮,用手指分别从耳根、颈部发根及前额发根部位向头顶梳梳,再集中搓揉头顶。如此反复30次以上,感到头皮麻麻地为止。

这样的动作可以帮助疏通大脑的血液,使脑部得到充足的氧份。从而达到提高记忆力、保护发根、巩固毛囊、消除大脑疲劳等功效。

健康新知

身体乏其实是脑子累



近日,丹麦哥本哈根大学的一项新研究发现,锻炼后出现的肌肉疼痛、出汗、脸红等表现并不是身体累了标志,而是大脑疲劳的迹象。

研究者通过试验发现,当人们过于劳累时,神经递质5-

羟色胺会被释放出来,它能让身体继续保持兴奋状态,但这种递质分泌过剩会让人感到疲劳。也就是说,5-羟色胺既可以起到加速器的作用,又能在压力过大时发挥刹车的的作用。科学家将这一机制称为“中枢性疲劳”,它只能让大脑感到疲劳,而不会影响肌肉的状态。

发表于《美国国家科学院院刊》上的这项研究指出,理解“中枢性疲劳”的机制有助开发治疗脑瘫等中枢神经疾病的新药。此外,本研究还有助解释选择性5-羟色胺再摄取抑制剂类抗抑郁药在治疗中引发部分病人疲乏感的原因。

坠入爱情的人智力比较发达



研究表明,“真实的爱情”能够提高大脑的认知能力。

近日,美国雪城大学教授史蒂芬·奥提哥的研究团队在美国化学论文网站“EurekAlert!”上刊登的研究论文称,通过功能磁共振成

像(fMRI)观察男女的大脑反应,结果显示正处于恋爱阶段的被测试者的大脑智力比未恋爱者发达。

研究证实如果陷入爱情,多巴胺、后叶催产素、肾上腺素等使人感到幸福的物质将被释放出来,对包括情感表达和隐喻等在内的认知能力产生影响。

研究称,母亲和子女之间无条件的爱会激活包括中脑在内的大脑多个领域机能,男女之间热烈的爱情有助于促进与大脑的补偿和认知能力相关领域的活动。

郊外露营能治心病



据美国《福克斯新闻网》报道,美国科罗拉多大学博尔德分校的科学家发现,郊外露营一周能使人体生理节律与自然同步,起到治疗失眠、改善心情的作用。研究者要求8名健康成年

人在郊外宿营,并检测受试者的褪黑激素(一种与睡眠相关的激素)水平、睡眠状况和心情指数。结果发现,经过一周的露营,受试者的作息规律与自然节律完全同步,睡眠更棒,心情也更好。

研究者认为,夜间暴露在人造光线中,人的生物节律难以与自然同步,会影响褪黑激素分泌,破坏人体生物钟,导致失眠,影响心情。科学家建议,隔段时间去郊外露营一晚,有助于调节睡眠,改善心情。