

注意六點,穿鞋不毀腳!

如果鞋子穿得不對,腳可就受了罪。
注意六點,穿鞋不毀腳!
1,鞋跟磨壞了就要換。

穿過幾個月之後,很多鞋後跟底部的一側比另一側磨損得厲害。每個人行走姿勢不同,這種情況是正常的。但如果磨損明顯,這樣的鞋子無法使腳和腳踝處于平衡的位置,長期如此會傷下肢。

2,跑步鞋要勤換。

醫生建議,每跑 160 公里就應該換一雙跑鞋。雖然這樣做的代價昂貴,但對足部健康有利。跑步多了,跑鞋的鞋底和墊子會受到磨損,減弱緩衝保護作用,增加對腳的衝擊力。

3,少穿尖頭鞋。

當腳趾長期被尖頭鞋“禁錮”,就會出現各種損傷,如腳趾囊腫、槌狀趾、拇外翻、肌肉不平衡,甚至神經損傷。

4,網上購鞋前要試。

太窄的鞋子限制腳趾活動,容易磨水泡;太大或太小的鞋子影響走路姿勢。雖然網上購鞋既方便又便宜,但最好先到實體店試穿,避免花了錢卻買到不合腳的鞋子。

5,在下午試穿新鞋。

站立的時間越長,下半身聚集的血液

就越多,使腳稍微膨脹。最好在中午以後試穿鞋子,這時腳已經稍微腫了一點,能夠彌補微小的尺寸差異。

6.試鞋要走兩步。

試穿鞋時不要坐着, 穿上新鞋子後一定要走走、跑跑、跳跳。如果是有鞋帶的鞋子,就應該系緊鞋帶後再試,看看擠不擠、磨不磨腳。



運動鞋不能“一穿到底”

經常踢球、跑步、跳舞都穿同一雙鞋,這個圖省事、省錢的背後,其實有不少健康隱患。鞋子使用時間過長會變形,保護、支

撐、減震、防滑等功能也會下降,還可能造成運動者扭腳、摔倒,甚至骨折。

當然, 做每種運動都購買相應的鞋子既不經濟,也沒必要。一般來說,健身至少要準備兩雙多功能或慢跑鞋,一周換一次;考慮到季節因素,如果居住地溫差大,還應在夏季和冬季各準備兩雙; 如果喜歡特定運動,需購買相應的鞋,如籃球鞋、足球鞋等。事實上,足、籃、排、乒、羽、網、慢跑等運動都有專用鞋,這些鞋根據運動特點研製,對保護運動者、提高運動表現等都有作用。

運動鞋的功能決定了它應定期更換。檢查運動鞋是否“過期”,可從 3 個方面進行判斷:第一,鞋跟有明顯弧度,鞋底花紋或圖案已模糊不清;第二,鞋型發生扭曲,穿着時的腳感不再和從前一樣;第三,穿一段時間後,腳踝、膝蓋或腰部有不適或疼痛。

還需要注意的是, 運動鞋並不適合當普通鞋來長時間穿。有些運動鞋的前掌部位曲度較大,這樣腳掌兩側會受到擠壓,時間長了腳會變形。腳掌又是足弓的前支點,腳掌疲勞損傷也會造成足弓損傷, 久而久之就形成了扁平足。另外,爲了在運動中跟地面摩擦產生足夠的反作用力, 有些運動鞋的鞋底較硬, 長時間穿同樣會造成足弓損傷。透氣性差的運動鞋讓腳長時間“封閉”, 真菌繁殖,還可能引起腳氣、皮炎、濕疹。所以運動鞋最好隔天換着穿, 並在其中放入透氣性強的鞋墊。



不知道你有沒有過這樣的經歷: 即將進入夢鄉,身體突然像觸電般地抖了一下,或者腳不由自主猛地踢一下,瞬間被驚醒!這到底是怎么回事?

答案五花八門。有人說缺鈣,有人說還在長個兒,也有人說是神經系統向你發送了一條消息。

有的答案更嚇人, 說是神經系統發現你陷入睡眠,很久沒有活動,所以它就動動你,想試試你死了沒有。

言歸正傳, 關於睡覺時身體不由自主抖動這個現象,專家的解釋是:臨睡肌抽躍症。這種無意識的肌肉顫搐,就是剛入睡時身體猛然一抖,而且通常會伴隨着一種跌落或踏空的感覺。有數據表明,大約 70%的人在睡夢中抖過。

什么是肌抽躍症

肌抽躍是一種急速的肌肉不自主抽動現象。由於速度很快,因此常常呈現出的是類似觸電一樣的動作,它所發生的部位依不同病症而異,可以是全身抽動現象、也可以是發生在身體局部。

這是一種正常的生理表現,例如打嗝、睡眠中肌抽躍,或緊張、疲勞時出現的肌抽躍。睡覺時突然抽動一下也是正常的,每個人都可能會出現。

為什麼會出現肌抽躍現象

- 1,過于勞累 作壓力大、長時間加班、睡眠質量不好等原因,勢必造成精神緊張,睡眠質量下降,睡覺時就會出現肌抽躍現象。
- 2,缺鈣 血鈣低,導致肌肉、神經興奮性亢進,從而引起痙攣抽搐。
- 3, 肝腎虧虛 如果肌抽躍現象不是很劇烈,但頻次較多,可能是由於肝腎虧虛、氣血不足而引起。

需要注意的是:如果肌抽躍伴有頭痛、頭暈等狀況,則需要進行腦部 CT 或磁共振檢查,以便判斷此種肌抽躍是不是由於腦部有病變而表現出來的症狀。

病因如:腦細胞的代謝性或儲存性疾病、腦的退化性疾病、腦缺氧後遺症、腦外傷後遺症、腦基底核病變、腦炎等。也就是說,睡覺時頻頻出現身體突然抖一下,或許是大腦在向你發出求救信號,告訴你身體健康已經開始亮紅燈,你該去看看醫生了。

減少臨睡肌抽躍的方法

- 1、多伸展肌肉 睡前可以伸展腓腸肌、足部肌肉,這有助于預防抽筋。伸展方式與腿抽筋時伸展腓腸肌和足部肌肉的方法一樣。
- 2、適當喝水,少喝咖啡 睡前適當補充水分有利于身體健康,但是要注意控制飲用量。液體有助于稀釋血液中鈉的濃度,咖啡飲用過多會造成神經過敏、焦慮失調。
- 3、規律作息 要注意調節作息時間,按時睡覺。白天要注意加強體育鍛煉,晚上即使沒睡好,早上也要按時起床。這樣堅持數日,有助于養成良好的作息習慣。

睡覺時身體突然抖一下 試試死了沒有?

人的想法會影響健康和壽命(下)

思維模式發生了多大的改變? 不是很大。干預組的員工沒有突然忘記以前聽到的,關於壓力多么有害的那些事。他們也沒有求着說再給我點兒壓力吧。但是,他們比干預前,有了更平衡的想法。數據上看變化巨大,但並沒有完全顛覆。他們不再視壓力完全有害了,而能夠從好壞兩個方面思考。

第二個重要問題是,思維模式的轉變是不是會伴隨其他改變。再一次,答案是肯定的。

受到思維模式干預的員工,焦慮和抑鬱情緒有所緩解。他們報告了更少的健康問題,比如背痛和失眠。他們還說在工作上更專注、投入、合作和高效了。關鍵是,這些改善就發生在極端的壓力狀況下。看了消極視頻,以及沒有接受培訓的員工,在這些方面都沒變化。

她的研究表明, 非常簡單的干預,會對人們如何思考和體驗壓力產生長久改變。採取更積極的方式看待壓力,可以減少我們通常認為和壓力有關的問題,幫助人們在高壓下奮起。

思維觀念是如何影響人的健康的

“想想就能減肥”和“相信健康即會健康”就是克拉姆早期研究中,博取了公衆眼球的兩句口號。她在全美 7 家酒店招聘服務員,做一項信念如何影響健康和體重的研究。

打掃酒店是份辛苦的工作,每小時會消耗超過 300 卡路里的熱量。與鍛煉相比,這相當于舉重、水上有氧運動、每小時

走 3.5 英里的消耗量。

然而,克拉姆招聘的服務員中,有三分之二的人認為自己沒有規律地鍛煉身體,三分之一的人說從來不運動。他們的身體反映了自己的想法。服務員的平均血壓、腰臀比和體重顯示,他們好像從沒勞作過,就像每天久坐一樣。

克拉姆設計了一個標籤,說明服務員的工作等同于鍛煉。在 7 家酒店里,克拉姆選了 4 家,做 15 分鐘的介紹,把這個信息告訴給服務員。

克拉姆告訴服務員們,他們的工作,完全達到或超過了衛生局局長建議的運動標準,對身體健康有益。另外 3 家酒店的服務員是控制組,他們接收到運動對健康有益的信息,但沒被告知自己的工作等同于鍛煉。4 周之後,克拉姆回訪了這些實驗對象:

那些被告知工作等同于鍛煉的服務員, 體重和體脂肪都有所下降, 血壓也更低了, 甚至變得更喜歡自己的工作。而工作之外,他們沒做任何行為調整, 唯一改變的就是觀念, 他們把自己當作鍛煉者。相比較,控制組的服務員,在以上方面,沒有任何改善。

那么, 這是不是意味着,如果告訴自己看電視燃燒卡路里, 你就能減肥呢? 對不起,不會。克拉姆告訴服務員的是對的,他們的確在運動。只是研究

開始時,服務員沒有那樣看待自己的工作而已。相反, 他們更傾向把收拾酒店看作對身體的折磨。

克拉姆引起爭論的假設是,當兩種結果都有可能時——就像上述研究中,鍛煉的好處或體力活兒的勞損——人們的期望會影響哪個結果更容易出現。她得出結論:

服務員將工作視為鍛煉的想法,轉化了工作對身體的影響。換句話說,你期望的結果,就是得到的結果。

實驗證明,人們的觀念改變了,身體反應會隨之改變——某個特定信念會強化身體做出相應回饋:將體力勞動看作鍛煉,會讓身體體驗積極的收益。

思維模式領域的最新研究表明,一個簡單的信念干預,即改變對某事的看法,在未來的很多年,都能提陞你的健康、幸福和成功。(作者:凱利·麥格尼格爾)



如何提高免疫力? 講真,不降低才是王道(上)

我是從事免疫學研究的, 經常被人問到這樣一個問題:如何提高免疫力?

當人體免疫力低下的時候, 身體就容易出現疾病症狀。這些症狀里,最常見的是感染。因為免疫力降低,免疫系統不能正常地清除病原微生物,便會導致感染的發生且難以自愈。

除了感染, 免疫力降低還可能增加腫瘤的發病風險。腫瘤是由自身細胞在一定條件下癌變而來的,如果免疫系統正常,它會對腫瘤細胞有一定的抑製作用, 從而防止腫瘤的發生。相反,當一個人免疫力降低的時候,腫瘤發生的風險就會升高。

正因為免疫力和很多疾病相關, 它受到了人們的關注。那么,我們又該如何提高免疫力呢?

在回答這個問題之前, 我們先瞭解一下免疫力。

人類生活在一個充滿各種病原體的世界里,甚至人體內也生活着很多病原微生物。所以,在免疫系統漫長的進化過程中,病原微生物一直都相伴相隨。這些病原微生物的長期存在,對免疫系統來說是一種強大的自然選擇力量。換句話說,免疫力低的個體在漫長的進化過程里會容易被淘汰掉,而免疫力足夠付對這些病原體的個體則會生存下來。

所以,作為自然選擇的結果,我們絕大多數人的免疫系統都是合格的,也就是說免疫力都正常。也因此,先天性免疫力低下的人只佔極少的比例。對於普通人而言,免疫力低下一

般都只發生在一定的條件下、在一定的時期以內。

爲了進一步說明絕大多數人的免疫力都正常,在這里舉兩個例子。

先來說結核桿菌, 它是導致肺結核的細菌。在中國,大概有 90%的人被結核桿菌感染過,但被感染的人里只有不到 10%的人會得肺結核。也就是說,90%以上的感染者能夠有能力控制進入身體內的結核桿菌,這個功勞就要歸功于正常的免疫力了。

不僅是細菌,病毒也一樣。比如大家最常聽說的乙肝病毒,也就是導致乙肝的罪魁禍首。在沒有普及乙肝疫苗之前的中國,同樣有 90%左右的人都被乙肝病毒感染過,那個時候十億左右的中國人都被乙肝病毒感染過。但在這十億感染者里,只有不到一億的人會變成病毒攜帶者。換句話說,90%以上的乙肝病毒感染者, 的免疫系統都能夠消滅乙肝病毒,只留下針對病毒的抗體。



那么,現在回到那個大家都關心的問題:如何提高我們的免疫力?

既然絕大多數人的免疫力都正常,能夠抵抗一般的病原微生物,那需要去做的是提高免疫力呢,還是別降低免疫力呢?

或許有人會說,雖然 90%以上的人都能夠付進入身體的結核桿菌和乙肝病毒,但也還有那倒霉的 10%的人會得病啊。的確,這些人是因爲免疫力低而鬥爭不過細菌病毒,所以得病了。這些人有一部分是先天免疫力較低,他們的確需要提高免疫力;而更多人是本來免疫力正常,只是在某個特定的情況下免疫力降低了。所以,對於絕大多數的人來說,需要考慮的應該是如何不降低自己的免疫力,而不是提高自己的免疫力。

那么, 又如何知道自已的免疫力降低了呢?

免疫力低最直接的後果是增加感染的概

率。在日常生活中,就有三個很明顯的例子。

一是普通感冒。普通感冒大多是由病毒引起的,其中最常見是鼻病毒。這些病毒本來就在身體內,但一般情況下免疫系統能把它們限制住,所以不會表現出症狀來。但在一些情況下,比如着涼、氣候變化、疲勞等,這些病毒會擺脫免疫系統的控制從而導致感冒的發生。

另一個是嘴唇的疱疹,症狀通常被人們稱為嘴角起泡或“上火”。唇疱疹是由單純疱疹病毒 1 型(HSV-1)引起的,在絕大多數人的身體內都有這個病毒。在正常情況下,體內的單純疱疹病毒能夠被人體的免疫系統所控制,所以它們不得不潛伏在免疫系統打擊不到的神經細胞內。但當一個人免疫力降低的時候,這些單純疱疹病毒就能夠活躍起來。它們進入嘴角粘膜的上皮細胞,並在那里繁殖從而導致疱疹的發生。

第三個能反應免疫力低下的現象是傷口難以癒合。我們日常生活中有時會遇到一些小傷口,比如皮膚破了,咬了嘴唇等。一般情況下,免疫系統會讓這些小傷口癒合。但當免疫力低下的時候,這個癒合的速度就會變得緩慢。

上面三個現象,如果在一個人身上經常發生,很可能就是免疫力降低的表現了。這個時候,就該認真考慮如何提高免疫力的問題。這裏的提高包括兩個方面:免疫力下降的人需要做的是,知道下降的原因而去恢復本來的免疫力; 本來免疫力低下的人則需要去提高免疫力。(未完待續。作者:余新華)