

避开四个误区

走路更舒坦

误区一

因为孩子的脚在不停地长大,所以家长为了省钱,给孩子买鞋时干脆买大一号的,或者亲戚朋友家有八九成新的二手鞋也给孩子穿。

专家提示:正因为孩子处于成长期,所以给孩子买鞋才不能省钱。首先,如果为了省钱给孩子买大一号的鞋,鞋子和孩子脚之间的空间过大,就无法提供足够的支撑力,孩子容易摔倒。其次,每个人脚的形状不同,鞋子会随着脚变形。孩子穿上别人穿过的鞋子,不仅不合脚,还会影响双足的发育,长大后容易出现足部问题。

误区二

因为体重,所以胖人穿鞋总是很费,为了能穿得时间久一点,并且增加支撑力,胖人要买鞋底较硬、结实的鞋穿。

专家提示:胖人应该多穿软鞋。因为胖人比起常人来,踝关节和跖趾关节承受的压力更大,过硬的鞋子不但增加不了支撑力,反而会加重这些关节的负担,产生劳损和脚部疼痛。胖人应该选择鞋底较软的鞋子。另外,为了防止踝关节扭伤,胖人最好穿鞋帮略高的鞋,这样可以使踝关节保持稳定。

误区三

冬天穿高帮棉鞋或靴子,女孩时尚、男孩酷,在办公室里互相比美,感觉好得不得了。

专家提示:冬天鞋子要保暖这肯定是没错的,但是在温度较高的办公室里,脚还捂在厚重的鞋里就不合适了。热得难受不说,还可能因为捂出太多的脚汗而引起真菌感染,患上脚癣。所以,建议办公族在办公室里备一双轻便的单鞋,能有效地解除脚部的疲劳和燥热。

误区四

给老人和小孩儿买鞋底稍厚的鞋,不仅耐磨,还有弹性。老年人不经常走路,一双鞋穿几年再换也是正常的事。

专家提示:其实,老人和小孩儿如果穿鞋底较厚的鞋子,很容易

因脚部与地面的接触感减弱,失去平衡导致摔跤。所以,老人和小孩儿应穿鞋底较薄的鞋子,这样才容易掌握身体平衡。另外,不管老人的活动量如何,一旦鞋底的防滑纹磨损厉害,就得丢掉,因为这样的鞋底材料已失去了弹性和保护功能。



贴心手冊

牙刷也要晒一晒

牙刷只要用上一段时间,就会有大量的细菌生长繁殖,其中有白色念珠菌、溶血性链球菌、肺炎球菌等。这些细菌会通过口腔直接侵入人体消化道和呼吸道,可能引起肠炎和肺部感染,同时还可通过口腔黏膜破损处进入人体血液。在平时使用完牙刷后,除了应尽量保持牙刷干燥以外,最好经常把牙刷放在阳光下暴晒消毒,而且每月应更换新牙刷。 李想兰

餐馆牙签尽量少用

在餐馆就餐后,很多人会自然地使用餐桌上牙签盒里的牙签剔牙,这很容易使病从口入。牙签被随意放在牙签盒里,一些顾客从里面挑选使用,有的牙签被不同的顾客用手摸过多遍仍放回盒里,这样的牙签上可能会有成千上万个病菌,可能传染乙肝、结核等疾病。消费者最好使用包装好、密封好的牙签,需要经常剔牙的人最好能自备牙签。 何青云



有关专家提醒,感冒患儿往往因未及早就诊或运动过多而发展为急性心肌损伤或心肌炎。

孩子感冒少运动

病毒性心肌炎是由病毒感染造成,成肌损伤的一种疾病。发病多是3~10岁儿童,临床表现轻重不一,约半数儿童在心肌炎出现前数日至1~3周表现为感冒或胃肠道症状,如发热、咳嗽、呕吐、恶心、全身不适等,常伴有肌肉酸痛、关节胀痛。

因为孩子自我保护意识差,即

使生病期间也会奔跑、打闹、嬉戏,这样会增加孩子心脏的负担,使感冒进一步加重而诱发心肌损伤甚至发展成心肌炎。值得注意的是,有的孩子感冒期间仍坚持上学,这样会因过度劳累而加重心脏负担,使病情加重。

郑杨

健康提醒

让胃“暖和”的蔬菜

胃由于没有肌肉、脂肪等物质在外围包裹,气温低时容易受“凉”,产生胃痉挛,引起胃痛、呕吐、消化不良等症状。而一些看似普通的蔬菜就有养胃之功效,冬天不妨常吃。

可转化成维生素A,能明目养神,增强抵抗力,防治呼吸道疾病。胡萝卜素属脂溶性,和肉一起炖最合适,味道也更好。

菠菜——补血利便

菠菜性凉味甘,能润燥养肝、益肠胃、通便、解酒。菠菜能促进胃和胰腺分泌,增进食欲,有助消化;丰富的纤维素还能帮助肠道蠕动,有助于排便。不过,菠菜草酸含量高,妨碍钙质吸收,应避免与豆腐、紫菜等高钙食物同吃,或在烹煮前轻焯,除去草酸。

南瓜——排毒护胃

因盛传吃南瓜有减肥、美容之功效,近年来兴起了一股南瓜热。南瓜所含的丰富果胶,可吸附细菌和有毒物质,包括重金属、铅等,起到排毒作用。同时,果胶可保护胃部免受刺激,减少溃疡。用南瓜煮粥或汤,滋养肠胃。

胡萝卜——增强抵抗力

胡萝卜性平味甘,有下气补中、利脾胃、润肠胃、安五脏,有健胃之功效。丰富的胡萝卜素

红薯——养胃除积

红薯性平味甘,补脾益气。天寒食用,可正气养胃、化食除积、清肠减肥。很多人认为,吃红薯放屁多,其实是胃肠蠕动所致。不过,红薯内淀粉含量很高,吃完后会转为葡萄糖,不适合糖尿病患者食用。

合紧才能发的音如zi、ci、si等音时,会因为漏风而发出的音不清楚,如果再因此受到嘲笑,孩子的自尊心和自信心也会受到打击,对成长产生不利的影响。

4.严重的龋齿,会使细菌进入血液,甚至影响心脏、肾脏等全身器官。

因此,在婴幼儿生长发育期,口腔保健也十分重要。一旦发现宝宝患有龋齿,一定要及时到正规医院的口腔科进行诊治,这样宝宝才会少受痛苦,治疗效果也好。总之,爱护宝宝的牙齿,要从第一颗牙开始。 小敏

羊肉和醋不要同食

有些人在吃羊肉时喜欢配一些食醋作为调味品,觉得吃起来更加爽口,更容易消化,其实这种吃法是不科学的。这是因为羊肉属大热食物,有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳等

有消肿活血、杀菌等作用,与寒性食物配合食用效果较好,而与羊肉这类温热食品搭配会削弱食疗作用,并可产生对人体有害的物质。

王丽

功效。而醋含有蛋白质、糖、维生素和醋酸、乳酸等多种有机酸,其性酸温,

一招一式

仰卧扩胸

很多女孩由于长期伏案工作,不能保持良好体态,会有些含胸驼背,这多是胸部肌肉过于紧张、向后拉动肩部的肌肉力量太弱造成的。

通过两个动作能有效矫正体态:仰卧扩胸和俯卧抬臂。这期先介绍第一个动作。

平躺在地板上,可在身下铺瑜伽垫或小毛毯,双臂向两侧伸开,身体呈“T”字形,然后大小臂弯曲成90度,整个手臂贴在地板上,这时会感到胸部肌肉被拉紧。只需简单保持这个姿势就可以有效牵拉胸部和肩部肌肉,做动作时要放松,呼吸应缓慢。每次保持15~30秒,放松一会儿再重复做,每天练习5~6次。

安洪波



读者咨询

乳牙龋齿也要治

问:我的孩子4岁,有一颗乳牙患了龋齿,既然乳牙早晚会长掉,是不是不用治疗了?

答:在门诊中,经常会发现一些宝宝的乳牙患了龋齿,虽然医生会建议父母带孩子及早去口腔科治疗,但是家长往往难以遵守这项医嘱。家长往往认为,乳牙迟早要换掉,治不治疗没关系。其实,乳牙龋齿不及时治疗,会对孩子产生不利的影响,具体说有以下几个方面:

1.龋齿会破坏牙齿的正常结构,龋洞使孩子吃东西时容易出现疼痛和塞牙,影响咀嚼,一些宝

宝会因此不敢吃某些食物或囫圇吞大块食物,影响营养吸收甚至身体发育;也有的孩子为了避免患侧牙齿的不适,常用另一侧牙齿咀嚼食物,长期下去会导致孩子的颌骨和咀嚼肌发育不对称,造成脸部左右不对称。

2.龋齿如果不及早治,龋洞会越来越深,最终影响恒牙的发育和萌出,导致恒牙发育缺陷和萌出异常,最终造成错位畸形。

3.乳牙残缺不全,上下牙齿咬合时闭合不紧,会使孩子发音受到影响,特别在发一些需要上下牙床