

“特种兵式旅游”  
莫忘关注足健康



医生提醒：

## 特种兵式旅游 当谨慎

第一医院运动医学科主任宋之明介绍，足底筋膜炎又称跖筋膜炎，是足底筋膜内侧跟骨结节连接处的无菌性炎症，是引起足跟痛的常见原因。由于长时间走路或跑步，足底肌肉及其筋膜受到反复过度套拉，导致局部肌肉和筋膜劳损。“一些人平常运动较少，在旅行期间陡然增加运动量，很易引发急性炎症，出现疼痛。”宋之明说。

宋之明提醒，不仅是在旅行期间，日常生活中足部健康也不容忽视，尤其是青少年。当前我国青少年患有扁平足的不在少数，这些孩

子在日常活动中更容易摔倒，行走或弹跳、负重能力减弱，易出现足外翻、走路外八字等现象，严重的还会造成脊柱侧弯，是生长发育中不可忽视的健康隐患。“12岁以前确诊扁平足后可通过手术治疗，使用足弓支撑鞋垫等方式进行矫正治疗，越早治疗效果越好。”宋之明说。

对于成年足弓塌陷患者，宋之明也建议使用足弓支撑鞋垫，同时不能过度运动，在登山、长跑、徒步后，应加强足底放松和按摩，并保证充分休息，避免出现足底疼痛。

(据新华社)

带来巨大压力，尤其对于扁平足人群、老年人和尚属发育期的青少年来讲，更易引发急性足底筋膜炎或腰、髌、膝、踝等部位的疼痛，应引起重视。

在吉林大学第一医院运动医学科就诊的闫女士告诉记者，自己假期带孩子外出旅行，爬了两座山，每天走几万步，回家几天后突然脚底疼得不能落地。吉林大学

## 傍晚是运动的黄金时间

很多人选择运动时间以“是否空闲”为准。但诸多研究显示，傍晚后锻炼能为运动效果“做加法”。天津体育学院体质监测与运动处方研究中心主任谭思洁表示，一般下午5点以后，身体充满活力、疲劳感低，是运动的黄金时间，具体原因如下。

燃脂。谭思洁表示，研究证明，傍晚运动能更充分地调动脂肪分解，有减脂需求的人可选择这个时段。可能有人说，早起空腹晨练也有助燃烧热量。殊不知，早上体温较低，关节和肌肉僵硬，韧带僵硬程度比下午高20%，只适宜进行强度较小的运动，保持身体活力即可。

增肌。肌肉的收缩能力有昼夜节奏变化，谭思洁说，通常下午5点后，人体摄入氧气的能力增强，能为力量训练中的肌肉输送更多氧气。同时，体温峰值在下午4点到6点，可降低肌肉黏滞力、提高身体灵活性。所以，此时进行力量训练，不仅利于提高肌肉力量和耐力，且运动风险低。

适合高强度训练。下午或傍晚进行高强度训练比早上表现更好。谭思洁解释，通常黄昏(17:00-20:00)特别是太阳落山时，人体运动能力达到高峰，肌肉和关节较灵活，心跳频率和血压也较稳定，而早6点到10点运动能力较低。因此，谭思洁建议，想挑战高强度运动时，可以安排在黄昏时段。

谭思洁提醒，运动没有一成不变的时间公式，只要运动时段适合自己，并能规律地进行，也是一种有效的运动方式，但要注意以下两点：

别带着压力锻炼。朝九晚五的职场白领习惯下班后直奔健身房。事实上，人在刚结束工作时压力值没有减弱，肌肉还处于收缩状态，没有完全放松。建议适当休息，释放一定压力后再锻炼。

不影响睡眠。一些人习惯夜间运动，认为“运动累了更好入睡”，但睡前2至3小时锻炼，反而会让大脑处于兴奋状态。睡眠不足会减少蛋白质合成，阻碍肌肉生长，运动效果变差。(据《生命时报》)

## 警惕颈椎病的错误疗法

由于不良的体态姿势，长期伏案的工作习惯，长时间玩电脑手机，越来越多的人加入肩颈痛的行列。但很多人采用“偏方”来缓解不适，结果适得其反。东南大学附属中大医院中医骨伤科副主任医师屈留新提示，常见的错误方式有以下四种。

错误一：“吊”脖子。这种方式其实是模拟了临床中治疗神经根型颈椎病的牵引方式，但它并不适用于治疗肌肉劳损。建议大家在进行牵引治

疗前，一定要到正规医院明确诊断，切不可盲目自行操作，以免造成二次伤害。

错误二：长时间仰头看手机。很多人知道低头看手机会伤害颈椎，那反过来，一直仰头玩手机是不是就可以保护颈椎？其实，长时间保持一个姿势，不论是低头还是仰头，对颈椎压迫类似，都可能造成肌肉劳损。因此，不要保持同一个姿势时间过长，要定时放松身体。

错误三：大幅扭动脖子。

有些人喜欢大幅扭动脖子，让其发出咔咔声，觉得整个人都舒服了。其实，颈椎发出咔咔声是颈椎关节润滑差、磨损关节面退变，出现颈椎病的前兆。如果长期反复这样做，很可能加速颈椎的退变。需注意，颈椎出现响声后，最好不要继续摇头晃脑，否则可能引发头晕、恶心呕吐等症状，甚至发生颈椎错位等严重情况。

错误四：多睡硬床板。目前，并没有研究能证明睡硬床板对颈椎有好处。而且硬邦邦

的床睡起来，可能更让人浑身不适，让肌肉无法得到放松，影响睡眠。

那么，如何正确预防颈椎病呢？1. 建议平时要多做户外运动，游泳、打羽毛球、放风筝等都能很好地放松颈部。2. 纠正坐姿，避免低头久坐。3. 选择合适的枕头及睡姿。枕头宽度应达肩部，中间低、两端高的元宝形枕头对颈椎病患者有很好的支撑作用。枕头要枕在颈部和肩部中间，支撑颈部的生理曲度。如果出现疼痛剧烈、活动受限、眩晕、四肢乏力等症状时，应及时到医院就诊。

(据《生命时报》)

## 挂失 以下证件遗失，现声明作废。

- \* 王心妍丢失身份证，号码为：610303200409034229。
- \* 天尚设计集团有限公司陕西分公司丢失公章一枚。
- \* 天尚设计集团有限公司陕西分公司丢失负责人私章一枚，负责人为：童瑗。
- \* 天尚设计集团有限公司陕西分公司丢失财务专用章一枚。
- \* 天尚设计集团有限公司陕西分公司丢失开户许可证(一般户)，号码为：J7930004006103。
- \* 天尚设计集团有限公司陕西分公司丢失开户许可证(基本户)，号码为：J7930004006101。
- \* 陕西富恒驰机电科技有限公司丢失公章一枚，号码为：6103220025811。
- \* 陕西富恒驰机电科技有限公司丢失财务专用章一枚，号码为：6103220025810。
- \* 王永梅丢失残疾人证，号码为：61030319731217242852。

## 文明健康 绿色环保

安静就餐——不喧哗



文明就餐  
节俭养德

残渣入盘——不乱吐



文明就餐  
公勺公筷