



省科学技术协会协办

选穿平底鞋一定要合脚

本报记者 李晓静

本期专家

陈雷:医学博士,教授、主任医师,吉林大学第一医院手足外科副主任,硕士研究生导师。现任中国康复医学会修复重建委员会全国委员、吴阶平医学基金会肢体修复与重建分会全国委员、中华医学会骨科学分会足踝外科学组青年委员、中华医学会显微外科学分会青年委员、中国医师协会显微外科学分会青年委员。从事足踝及肘腕手部骨、关节与软组织损伤修复的临床工作。

长期不正确穿着平底鞋会给我们造成哪些伤害

陈雷:没跟的鞋不适合走走路,比如外出旅游,不可避免地会比平时多走路,一般人走路都是脚跟先着地,会使脚跟产生压力,虽然平底鞋内加了软鞋垫,但仍不足以减缓这些压力。超薄平底鞋行走时,脚跟着地的冲击力可以沿着下肢骨、脊柱,直达头部。如果穿平底鞋连续走路,休息不够,会不断冲击脚跟,形成重复性压力,这样会使跟腱被反复牵拉摩擦,最后导致跟腱发炎而疼痛不已。尤其较胖的

随着年纪增大,很多人穿起了平底鞋,觉得平底鞋肯定比高跟鞋舒服,可是果真如此吗?骨科医生指出,很多时候我们都不重视鞋的重要性,其实,腿部、脚底或跟腱的很多不适并非穿不舒适的鞋造成的,平底鞋也有可能致足部、小腿甚至膝盖的疾病。本期《求证》我们请吉林大学第一医院手足外科副主任陈雷给大家讲讲。

人,穿平底鞋带来的伤害会更大。一般来说,穿着不适合的平底鞋可能与长期穿高跟鞋一样,损害我们的健康,可能会造成以下伤害:一是骨关节炎。膝盖或脚踝处关节因超负荷而发炎或磨损。二是足底筋膜炎,筋膜发炎和退化。三是膝关节或胯关节过度伸展和骨盆前倾,导致腰椎前凸。四是足弓塌陷。五是肌腱炎。

适合日常穿着的鞋子应具备哪些特点

陈雷:一般来说,一双舒适的鞋子应该达到以下要求:一是要有缓冲垫:柔软的内垫有助于减缓双脚的压力。二是要有稳定性:一个坚实的后跟包围可以避免滑落。三是有空间:不要太过压迫脚趾。鞋尖部分要多留一些空位给脚趾头。四是材质要达标:延伸性较好的鞋面材质,如纤维、网面。五是长度要合适:超过最长脚趾头至少1cm以上的长度。

平底鞋和厚底鞋哪个更好

陈雷:平底鞋和厚底鞋都不符合理想鞋的特征。平底鞋的鞋底非常灵活,但没有缓冲能力。这意味着脚和脚的所有关节都处于超负荷状态,而我们每天行走在非常坚硬的地面会加剧这种情况。不推荐薄底布鞋,特别是跑步、跳广场舞时。选择一双合

脚的运动鞋对缓解脚跟痛也是很重要的。合脚不只是鞋的大小,还包括鞋底软硬、有没有缓冲功能等。所以,为了减轻走路过久对脚跟的冲击力,外出时,最好穿至少1厘米高的有跟鞋子。厚底鞋往往不稳定。为了保持平衡,肌肉群负荷过重,导致下肢和脊椎疼痛。这种鞋会增加跌倒、扭伤和骨折的风险。且厚底鞋鞋底虽然很高,但通常都很硬,不具备缓冲能力。

如何选择一双适合的鞋子

陈雷:首先是大小合适,穿起来不箍脚、五个脚趾能自由活动。其次是选择带跟的,运动鞋、坡跟鞋都可以,不要平底鞋。再次是要选择具有良好缓冲性和抓地力的鞋子。对于有平足或其它足部畸形的,建议咨询骨科或康复科医生后,再选择适合自己的鞋。



持续关注
本栏目,请
扫描二维码,
可获取更多
内容。

吉林大学着力打造人才高地

本报讯(记者张鹤)日前,吉林大学召开人才政策宣讲新闻发布会,介绍了学校人才工作政策与成效。

近年来,吉林大学紧密围绕建设世界一流大学和一流学科的中心任务,持续完善人才引育和发展机制,筑优爱才生态生态,形成了符合吉大实际、具有吉大特色的人才发展格局,创造各类人才层出不穷的生动局面。

在人才引进方面,学校坚持引人、引智相结合,既有高层次人才、准聘长聘、匡唐学者和特殊领军人才等全职引进系列,也有特聘杰出教授、讲座教授、客座教授和兼职教授等柔性引进岗位,人才体系完善,层次分明,精准对接各类国家级人才计划和项目,学校可享受东北地区高校特殊支持政策,已有多位学者受益。

在人才发展方面,学校全面构建起了以“匡亚明/唐敖庆学者”岗位聘任为主,以“培英工程计划”“励新优秀青年教师培养计划”“鼎新学者”支持计划、“金种子”优秀人才培养计划、理论思维讲习班为辅的“一主五辅”人才发展支持体系,实现了人才制度优化从博士后到高层次人才的全覆盖。

在人才服务方面,学校领导直接联系国家级人才,拓展人才建言献策渠道;定期组织国情研修、社会实践、参观见学等专项培训;附属幼儿园、中小学可为教职工子女提供优质的教育资源;附属医院可为人才提供高效、优质和精准的健康医疗保障;可供人才选择的周转住房交通便利、设施完备。

为全面贯彻落实中央人才工作会议精神,吉林大学多措并举,通过加强顶层设计、完善激励机制、加强引才规划、健全岗位体系、加大青年人才支持力度、加强战略科学家后备力量建设、发挥平台对人才的汇聚和支撑作用等,持续建立健全学校人才工作体系,统筹推进人才强校战略。

长春市绿园区正阳小学牵手家庭 共同营造廉洁文化氛围

本报讯(记者李文瑛)长春市绿园区教育系统认真督导廉洁工作,正阳小学近日通过家校联动,开展“廉洁文化进家庭 共同传递好家风”活动,使廉洁守纪意识渗透校园文化和学生家庭生活中。

正阳小学邀请部分学生家长网络交流,宣传学校安全管理、课后服务工作及廉洁校园建设情况,希望家长们与学校共同携手营造清廉家风。家长们纷纷表示,支持学校廉洁文化建设,将与学校通力配合,做好廉洁教育。

多年来,绿园区正阳小学始终把廉政教育作为重点工作,在校内宣传栏上开辟“廉洁从教专栏”,同时,利用校园广播、LED屏标语大力宣传教师廉洁从教深刻意义。学校还多次组织“弘扬中华美德 创建廉洁校园”征文比赛、“倡导清廉文化、弘扬体育精神”校园足球赛、“打造风清气正的廉洁校园”为主题的升旗仪式,不断提高学生清廉意识,让师生携手共创风清气正的阳光校园。

简讯

研究成果登上全球顶级期刊

本报讯(记者毕雪)近日,吉林省肿瘤医院学科带头人程毅教授牵头完成的原创国际多中心研究重大成果——斯鲁单抗联合化疗一线治疗广泛期小细胞肺癌的III期临床研究发表在《美国医学杂志》(JAMA)在线发表,成为全球首个登上该期刊的小细胞肺癌(SCLC)免疫治疗临床研究,也是中国肺癌研究领域学者研究成果首次登上JAMA主刊。据悉,《美国医学杂志》创办于1883年7月14日,为国际四大著名医学周刊之一,有19个在全世界各地发行的“国际版本”,总发行量近40万册。

义诊来到家门口

本报讯(记者毕雪)为进一步提高社区群众健康意识,近日,长春市人民医院与黄河路北社区共同举办了“免费送医到小区 温情义诊暖人心”的义诊活动,让群众在家门口就能享受到优质医疗服务。

活动现场,来自康复医学科、呼吸内科、消化内分泌科等科室的医务人员为前来问诊的患者答疑解惑,并就日常保健、饮食健康、安全用药等方面进行健康指导。居家照护办公室负责人还为失能、半失能老人及家属讲解了居家养老服务政策,并介绍了医院为居家老年人开展的医疗护理服务项目。同时,医护人员还为群众免费量血压、测血氧,发放健康宣传手册,切实提高群众的健康意识和自我保健能力。



近年来,中高职院校不断培养高素质技术技能人才。图为河北省邯郸市涉县职业教育中心数字媒体专业学生在老师指导下学习影视后期剪辑。

新华社发

一封感谢信 一段医患情

本报讯(记者张添怡)近日,记者收到一封特别的感谢信,2644字的感谢信里饱含真诚地诉说了一位急诊患者,得到吉林省前哨医院普外科陈德兴教授和副主任医师曹春和等人组成的医护团队精心救治的感人故事。

患者名叫吕成华,今年83岁。8月2日中午,吕大爷因急性化脓性胆管炎、胆结石伴肠梗阻被送往吉林省前哨医院进行抢救。接诊的是普外科医生曹春和,他发现病人情况危重,来不及吃午餐,立即与

护士及家属将病人紧急推往检查室,并协调检查科室,在最短时间内顺利完成了CT、彩超、心电图等各项检查。同时根据患者检查结果立刻向陈德兴教授汇报情况,迅速制定患者的救治方案。心电监护、吸氧、开放静脉通路、给药、灌肠、排脓、行ERCP摘除胆管中的结石……经过省前哨医院普外科医护团队的全力救治,患者转危为安,并从深度昏迷中苏醒。

然而意外的是,在第一次取石后的第二夜,由于患者躁动将鼻胆引流管、导尿管全部拔出,导致胆汁

引流不畅加之暴力性拔管造成患者尿道损伤、胆系感染,生命体征及各项指标出现异常,随时危及生命。

面对突如其来的变化,陈德兴教授、曹春和医生及其团队再一次果断采取相应的救治措施,制订周密的抢救方案,升级抗生素、输入血浆、人血白蛋白、监测生命体征……全方位进行各种指标监控。这次抢救正赶上周末,陈德兴教授、曹春和医生及医护人员放弃休息时间,经过三天三夜的连续紧急治疗,再次把病人从死神手里夺了回来。随后进行科内会诊及讨论,进一步研究病人下一步的救治方案,8月22日,陈德兴教授亲自主刀为病人进行了胆囊摘除、胆道探查手术,从根本上清除了病因。

目前,患者吕大爷已顺利康复出院。吕大爷家属每次说起这段经历,都感动不已,感谢省前哨医院的医生用精湛的医术挽救患者生命,用无限的细心、耐心、诚心,捂热了患者和家属的心。

中医养生常锻炼 健康食补过秋天

本报记者 张添怡

秋天应该如何养生?如何避免季节更替带来的危害健康的因素呢?记者采访了长春中医药大学附属医院教务办公室主任、中医内科学教研室副主任张景洲,他将为大家分享秋季日常生活中的养生小常识,教你养出好身体,健康生活每一天。

顺应时节 起居有常

入秋以后,早上和傍晚的气温明显降低,自然界万物慢慢变为收敛闭藏,人体的阳气也开始进入收敛闭藏状态,身体很容易产生疲惫感。再加上夏季时损耗的阴津尚未恢复,阴津阳气皆不足,故而人们会出现“秋乏”的现象,此时我们的起居作息也要做相应调整,最好晚上9点入睡,早上五六点起床,以顺应“收养”之道,最迟也不宜超过11点入睡。此外,还要适当午睡,有利于化解困顿情绪,特别是老人,宜“遇有睡意则就枕”。

天气多变 添减衣衫

秋天别再过于贪凉,当天气较冷时要注意保温,及时添衣。平时要多开窗透气,保持室内空气清新,但是也不要过快的增添衣物,秋天我们的气血要往里收了,如果这个时候把自己捂得严严实实的,我们的毛孔一受热就处于张开的状态,不利于气血往回收。“秋冻”的意思就是秋天穿厚衣服要晚些,多经受寒冷的刺激,从而增强机体抵抗力。

秋季干燥 多多补水

“燥”是中医学中外感六淫的病因之一,燥为秋金当令之气,故又名“秋燥”。干燥易伤肺,秋天要注意滋

阴润肺。一旦肺气失去津润,进而宣发与肃降的功能受到影响,出现干咳少痰、鼻咽干燥,唇干口渴等肺燥的症状。肺主皮毛,燥邪导致皮肤和毛发失去了滋润,出现皮肤干涩、毛发枯燥等。而且,由于肺与大肠相表里,肺津耗伤,大肠失润,传导失司,还可现大便干燥等症。

秋天必须多喝水,才能保持肺脏与呼吸道的正常湿润度,要少量多次。也可以使用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润,具体方法是:将热水倒入杯中,用鼻子对准茶杯吸入水蒸气,每次10分钟左右,可早晚各1次。

另外,人的皮肤由肺脏主管,皮肤的状态与肺密切相关。尤其一些老年人因为自身皮脂腺分泌过少,更容易在秋季出现皮肤干燥、瘙痒等。所以,皮肤干燥的人在秋季洗澡时间不要过长,水温不要过高,而且洗澡的间隔时间不要太近,要注意避免过度清洁。清洁之后一定要在皮肤还比较湿润的时候尽快做好保湿、滋养工作,锁住肌肤水分。

锻炼身体 按摩保健

秋季是运动养生的好时节,但要避免运动量过大,每天坚持一些相对平缓的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。老年人可选择五禽戏、太极拳、六字诀、八段锦等调息养神,这样既不会因为运动过量导致损耗元气,还能促进血液循环达到舒筋活络的作用;中青年人可以跑步、打球、爬山、游泳等,激发人体自身的阴阳气血,要注意循序渐进,量力而行,运动量应以微汗为宜。也可以每晚用热水泡脚,并按摩足部穴位,温暖身体,驱逐寒气。

调畅情志 莫要悲秋

秋气具有“肃杀”的特质,秋属金,“喜、怒、思、忧、恐”五志之中,肺在志为忧,忧的情绪很容易伤肺,受天气的影响人们却常常有“悲秋”的心态。尤其是素体肺气偏虚之人,有时候不知不觉情绪就莫名低落起来。这些不良情绪最易伤及肺气,进而影响人体的正气。

缓解这些症状的方法是多多大笑,中医有“常笑宣肺”一说。而现代医学研究也证明,笑对机体来说是最好的一种“运动”,大笑能使肺扩张,人在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。秋季多是抑郁发作的季节,不要被自然界的萧条所传染,应通过调节情绪保持肺气清肃,顺应秋季收敛的自然特性。

药食结合 补身强体

秋天养生饮食应以滋阴润肺、防燥护阴为原则,下面这些食物就很适合。

主食坚果类:红薯,花生,由绿豆、红小豆和黑豆组成的三豆汤,三豆汤不仅能清热解毒,还有健脾利湿的功效。

蔬菜类:银耳、莲藕、百合、丝瓜、菜花、芹菜等。

水果类:山楂、木瓜、猕猴桃、梨、甘蔗、柚子等。

肉类:鸭肉——鸭子是凉性食品,具有滋阴养阴、利水消肿的功效,可防秋燥。中医称鸭为“药”“滋补上品”。这是因鸭肉具有较高的营养价值,脂肪含量适中,约为7.5%,比鸡肉高、比猪肉低。喝鸭汤进补,最好结合自身体质状况,配合中药或食物进行。