

生活时尚

迷人高跟鞋 藏着一双痛苦脚

□胡菁

高跟鞋的意大利文是 Stiletto,即一种刀刃很窄的匕首。从某种意义上讲,高跟鞋就像是一把尖锐、性感的“匕首”,让人征服男人。如今的高跟鞋,没有最高,只有更高。迷人的高跟鞋让女人更多姿更性感,但也让女人付出了健康代价——足部、腰部受累。

高跟鞋伤的不仅仅是脚

骨科专家说,研究表明,最合适的鞋跟高度是3厘米左右。当鞋跟超过5厘米,脚部和膝盖负担增大,小腿及腰背易疲劳;鞋跟超过10厘米,脚踝、小腿、腰椎和颈部会因人体过于前倾而倍感不适。长期穿这样的高跟鞋,疼痛是第一个重要的信号。痛,其实就是一种警告;轻则足部会磨出水泡,进而可能长出鸡眼或胼胝(厚茧)。渐渐地,会导致拇趾外翻,引来拇囊炎、锤状趾等一系列疾患。

不仅如此,穿着高跟鞋行走时,由于膝关节和踝关节的活动度受到一定影响和受力不均匀,比穿平底鞋更易发生踝关节扭伤。膝关节

负荷压力明显增加,使退行性骨关节炎提前发生。穿高跟鞋对腰椎的损害更加严重,由于这种损害的发生和发展比较缓慢,更容易被人们忽视。穿上高跟鞋后,骨盆会向前倾,重力线前移。为了维持人体稳定,势必采取挺胸、翘臀和腰向后伸等姿势重新建立平衡,这势必使腰肌长期处于紧张收缩的状态,久而久之便出现腰肌劳损、腰椎弯曲加大等问题,最终引起反复发作的急性或慢性腰痛。

高跟鞋是导致拇外翻的元凶

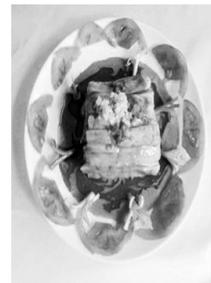
专家指出,目前认为,导致拇外翻的主要原因是穿鞋跟过高、鞋头过窄的鞋子。狭窄的鞋子对足部的影响,最开始是第一跖趾关节局部发红、轻微疼痛,日积月累,就发展成为拇外翻。鞋头狭窄的空间还会让其他脚趾变形,产生锤状趾、爪状趾、趾背胼胝(厚茧)等情况,常伴有慢性疼痛。所以,建议爱美的女性要关注自己的足部健康,少穿鞋跟超过5厘米的高跟鞋,不要拿健康为美丽买单。另外,由于畸形发

生后,负重行走时前足受力向外侧转移,导致第二、三跖骨下面的“老茧”形成。

美女们学习防治拇外翻

预防拇外翻的方法首先是尽量不要穿过高的高跟鞋,鞋跟2-4厘米最佳,鞋跟不宜太小;鞋头要宽松一些,脚趾前端与鞋子顶端应留有空间,尤其不能穿尖而窄的高跟鞋。穿高跟鞋时,可在脚前掌处放个软垫,减低脚底所承受的压力。穿高跟鞋时不宜快走快跑,更不能上山爬坡。每天穿高跟鞋的时间不宜太长,最好在办公室准备一双舒适的鞋子,与高跟鞋交替着穿。如果穿高跟鞋后足部疲劳、疼痛,建议回家用热水泡脚,并用手指将拇趾向内侧扳动,有助于预防拇外翻。

然而,矫形器或鞋垫大多适用于轻度拇外翻,对于中、重度的拇外翻作用不大。保守治疗无效的患者可进行手术治疗,术前要进行负重位X线检查,观察跖骨、籽骨与脚趾的畸形特点,再决定手术方式。



茄子性凉味甘,能散血宽胸,清热解毒兼有止痛、止痛等功能。茄子内含多种维生素,其中维生素P含量更多,维生素P能增强人体细胞间黏着力,从而提高微细血管对疾病的抵抗力,高血压、动脉硬化及坏血病患者多吃茄子有好处。

原料:鲜嫩茄子350-400克,姜、葱、蒜头、泡红辣椒各5克。调料:芝麻酱(约一汤匙半)、生抽酱油约两匙、鲜粉、糖各适量,麻油、辣油、香醋各5-7克。

制作方法:茄子去皮切成2-3寸长的段,切成大人手指粗的条状,放进蒸盆内,用保鲜纸封好盆子口,上笼用旺火蒸6-8分钟。葱、姜、蒜头洗净斩成细末,用小碗将芝麻酱、生抽酱油调成糊,加糖、鲜粉、葱姜蒜、泡红辣椒末一起放进芝麻酱内调成麻酱调料,放麻油、辣油,将蒸好茄子

凉拌茄子

□李兴福

取出装在深盆内,将调好调料淋到茄子上面即成上席。

特点:咸、鲜、香、辣、甜、酸,茄子软糯,醒胃可口,味真美。这是一款夏天时令佳肴,也属于何派川菜板块。

友情提示:如家里蒸无条件,可用微波炉,但保鲜纸要刺几个孔,约转3-4分钟。选购茄子要鲜嫩无籽为好,要直的茄子。此菜选用普通原料,制作简便,但调料要配准,是一个上档次的菜肴。茄子营养丰富,但它肉质偏淡,在烹制过程中,调料比其他菜肴的调料略重2-3分,蒜茸香味重一点。

凉拌茄子是凉菜菜谱之一,以茄子为制作主料,凉拌茄子的烹饪技巧以拌菜为主,口味属于咸鲜味。口感:茄子软烂,咸鲜可口。常吃茄子对防治高血压、动脉硬化、脑血管、老年斑等有一定功效。此菜为夏令佳肴,可清心解暑,有助消化,老少最宜。

餐桌佳肴

健康妙招

儿童口腔巧保健

□凌溯

儿童从6岁前后,恒牙开始萌出,乳牙依次替换,到12周岁左右,乳牙替换完毕,这一阶段叫做“替牙期”。这期间孩子的牙齿常常会出现又大又黄,不太整齐。所以,儿童6岁-12岁的“替牙期”也被称作“丑牙期”或“丑小鸭期”。

“丑小鸭期”是建立恒牙咬合关系的关键时期,家长们如果希望自己孩子的牙齿能从“丑小鸭”还原成洁白美丽的“白天鹅”,则必须在这一时期对孩子定期进行口腔检查,引导孩子保持饮食平衡,养成良好的卫生习惯,正确做好口腔保健,如及时漱口或咀嚼无糖口香糖。对此,家长不禁要问:儿童可以吃口香糖吗?

事实上,3岁以上的儿童在餐后、零食后或进饮料后咀嚼20分钟无糖口香

糖,中和口腔酸性,清除食物残渣,有益口腔健康。但不建议3岁以下的小孩吃口香糖,主要是因为年龄太小的小孩自控能力较弱,可能会因咀嚼不当而误吞,甚至导致窒息等情况。所有食物的摄入都以适量为宜,所以儿童食用无糖口香糖最好在成年人的建议和监护下进行。

咀嚼无糖口香糖有助于口腔健康这一论断早已得到国内外专业牙医的认可和大量科学研究的证实。餐后和零食后咀嚼无糖口香糖20分钟,可产生大量刺激性唾液,使口腔内的碳酸氢盐浓度迅速上升,有助于中和牙菌斑酸,清除食物残渣、促进牙釉质再矿化,减少牙齿脱矿威胁、降低龋齿产生的风险,是一种简便易行的护齿办法。

闲情逸致

木马“旋转之谜”

□叶永平

迪士尼在浦东的“蓝图”,仍然依仗着迪士尼的“法宝”,将那些在其他迪士尼乐园的成功经验,加以“梦幻大师”们的创新和复制,打造一个能够融入中国文化元素的迪士尼。

旋转木马,这是迪士尼乐园里最为常见的游乐项目之一。

我们以香港迪士尼乐园为例,在其幻想世界正中央,位于城堡中庭之处,有座叫“灰姑娘旋转木马”。《灰姑娘》又名《仙履奇缘》,是迪士尼公司1950年出品的第一部完全脱离以动物为主角的动画。据说,当年迪士尼公司为了塑造一个气质和神韵俱佳的灰姑娘,专门以一位名模为摹本。动画便取材于这个我们男女老幼略知一二的外国经典故事。

仙蒂,因为整天同煤灰打交道,被继母和姐姐们嘲笑为“灰姑娘”,但她并不介意,她的梦想是生活中不再有欺骗和嫉恨,我的白马王子总有一天会到来。后来,灰姑娘在舞会上被王子吸引并相中,他们一起跳起优美的华尔兹,在旋转中“梦幻成真”。



灰姑娘的“旋转”,是迪士尼公司的一个契机,由此引入旋转木马的游乐项目,这样,既秉承了迪士尼文化的精髓,将灰姑娘的故事移植复制,又可将其毫无故事的旋转木马赋予全新的诠释,这种思维和创新,是迪士尼公司成功的秘诀之一,也是迪士尼乐园为何广为传唱经久不衰的原因之一。

在香港迪士尼乐园,“灰姑娘旋转木马”是一座漂亮又绚丽的有着华盖的亭子,一二十座木马涂着五彩缤纷的色彩,其旋转的原理同“小飞象”类似,也是机械传动,以链接杆将木马悬吊相连,靠中心的机械运动来带动木马旋转起来,或高或低,骑在马上顿生奔跑跳跃的感觉,尤其是那悦耳的音乐,随着旋转,发出迷人的欢快旋律节奏,让游客如痴如醉的心跳起来。到了夜晚,华盖下的彩灯,五光十色,分外炫目,令人眼花缭乱。难怪那些小女孩,格外喜爱来享受旋转木马的“刺激”,仿佛在此旋转中,能梦见那心中的“白马王子”?!

据此推测,浦东迪士尼乐园未来的旋转木马,又会有何新的创意?或许会加入中国文化元素?命名为《西游记》里唐僧西天取经骑的那匹“白龙马”?或许取名“千里马”?诸如此类的文化符号,说不定会被迪士尼公司的“梦幻大师”所采纳。



诗意麦田 李宗亮 摄

世相杂侃

乡村游莫成乡村“忧”

□曹乾石

近日我们几个老友去某地游玩,本想体验一下“农家乐”的情趣。可到那里一看大倒胃口。现场秩序混乱,垃圾遍地,苍蝇乱飞,河水发出阵阵恶臭……乡村游变成了乡村“忧”。

近年来,以乡村生活、乡村民俗和田园风光特色的乡村旅游发展迅速,吸引了不少游客。乡村游是解决“三农”问题的一个重要途径,是鼓励农民转变观念,依靠当地资源拓宽致富渠道,带动农村经济繁荣和发展的重要途径。然而,笔者也发现一些地方在发展乡村旅游产业时,缺乏节约和保护忧患意识,发展乡村旅游留下了不少“忧”:

一忧盲目跟风。有的地方把国内一

些开发较为成功的景区、景点作为“典范”,模仿其做法,从而丧失了本地的特色。

二忧急功近利。一些地区急功近利,以牺牲当地的自然生态为代价,没有规划,盲目开发,将现代化的硬设施塞到乡村风景中,严重破坏了当地的生态环境和旅游资源。

三忧劳民伤财。一些地方大搞形象工程和政绩工程,不惜举债斥巨资盖宾馆、塑广场、修公路、造游园、建亭廊、挖水池。人为制造景观,浪费了大量人力物力财力。

四忧舍本逐末。一些地方放着自己原生的文化、民间的资源不去用,而是

组建所谓的文化表演队、艺术团等,用稀奇古怪的异域风俗打扮自己,缺乏对传统文化继承与发扬的意识,没有了传统文化的乡土气息,失去了地方特色,使深厚的文史资源、淳朴的民俗风情荡然无存。有的只注重人造景观而轻视生态环境建设,忽视对当地文化的发掘保护。

乡村游应该是“绿色游”、“生态游”、“可持续性游”。乡土味是乡村游的特色,是乡村游的根。发展乡村游,不能以破坏远景,破坏资源为代价,应该在坚持保护中发展,既要科学规划,又要保护乡村特色,更要挖掘民间文化和民间艺术。

男左女右

如果能回到从前

□代连华

与一位男孩相恋。男孩长相帅气但家境贫寒,而女孩则不同,自小家境优越,穿戴皆品牌,平时还经常外出旅游。

女友的父母极力反对两人相恋,道理摆出一箩筐。女友的父母并不是嫌弃男孩家庭不富裕,只是他们了解自己的女儿,在优越环境下长大的她,不懂得体谅和宽容他人,更没有耐心去过平淡的生活。但处于热恋之中的女孩,父母的话一句也听不进去。

在父母和亲朋的反对声中,两位年轻人顶着压力,爱得轰轰烈烈,再后来顺理成章地走进婚姻殿堂。再事实恰如女友父母所料,婚后两人生活拮据,虽然父母不时接济,但琐碎而

窘迫的生活,彻底击垮了女友对婚姻的所有美好憧憬。

曾经海誓山盟,一生一世永不分离,结果却是争吵代替了甜言蜜语,彼此间更是猜疑不断。男孩的帅气,女孩的优雅,统统不复存在,最终两人以离婚收场。

“谁都希望两人永远走下去,但世事难料,如果能回到从前,我会学着好好爱,而不会让彼此受到伤害。”女友感慨地说。

记得小时候,父母总是吵架。“离婚,再也不跟你过了”的话,母亲更是说了无数遍,但每次吵过之后都不了了之。四十多年过去了,如今父母都已七十多岁了,偶尔还会吵架,母

亲更会发狠地说:“如果有下辈子,决不再嫁给你。”

前段时间,母亲突发脑出血,虽然抢救及时却留下后遗症,行走不便,记忆力减退。但有一件事情,母亲却没有忘记。每天父亲从球馆打球归来,走到楼下正好是每天下午五点钟。于是,每天下午五点,母亲会准时站在阳台上,直到看到了父亲的身影,才肯回屋。

曾以为,父母之间没有爱情,吵了一辈子实在可悲,但风风雨雨走过来,却发现没有爱情的父母,拥有比爱情更弥足珍贵的亲情。

时光不能倒流,珍惜彼此,不要轻言放弃,祝福每一份爱情都能长久。

争创国家园林城市 建设绿色美好家园

