

高跟鞋再美 这些人都不宜穿

高跟鞋使很多女性展现出了体态美。穿上高跟鞋,小腿更显修长;当鞋跟高10cm时,足背与地面会呈45°的完美角度;为了维持前后平衡,臀部肌群自然收缩并抬臀、小腹收缩、胸部挺起,能使女人媚态百现。但是健康专家指出,穿高跟鞋美丽的背后要付出健康代价的,有些人更是万万不可穿高跟鞋的。



六类人不适合穿高跟鞋

- 有拇外翻和扁平足
- 膝关节炎或膝盖曾接受过手术治疗
- 习惯性踝扭伤者
- 16岁以下
- 年长者
- 孕妇和肥胖人群

专家提醒

高跟鞋不宜长期穿

专家指出,据美国足踝外科协会研究发现,女性每周5天穿高跟鞋与平底鞋相比较,两年后跟腱变厚变硬,小腿后侧肌肉缩短13%。若再穿平底鞋,肌肉与跟腱需

要重新拉伸来适应鞋子高度,会引起小腿不适甚至疼痛。

因此,专家建议高跟鞋(跟高超过2.5cm的鞋)不宜长期穿,应与平底鞋交替穿。

吃味精不健康? 这是偏见

很多人以“我家从来不用味精”作为健康的标榜,一些加工食品也把“无味精”作为卖点,味精真的对人体有害吗?

味精不会增加钠摄入

谷氨酸钠含有钠离子,于是许多人认为味精的使用会增加钠的摄入。云无心解释说:“其实不是这样的,盐的钠离子产生‘咸味’,味精中的钠离子也同样产生咸味。我们做菜时,如果要放味精,则要减少盐的用量。从这个意义上说,合理使用味精,并不会增加钠离子的摄入量。”

鸡精等其他香精又如何?鸡精的主要成分还是味精。但鸡精是一种复合调味料,除味精外,还含有淀粉、增味核苷酸、糖、其它香料。不管是哪种香精,只要能产生“鲜味”,都含有味精。经过各种配方,复合香

精产生鲜味的效率更高,并能满足不同的需求。

味精的安全性被认可

针对味精安全性的研究很多,没有发现过它能产生危害。联合国粮农组织和世卫组织的食品添加剂联合专家组(JECFA)、欧盟委员会食品科学委员会(EFSA)都进行过评估和审查,均认为味精没有安全性方面的担心,因此在食品中的使用“没有限制”。

还有传说味精加热会变成致癌物焦谷氨酸钠。这个反应是成立的,但这个过程很慢,在烹饪的时间内,转化率微乎其微。而且,焦谷氨酸钠本身也没有危害,只是不再具有鲜味。

生活提示

正确妆扮的效果 治病

“选对色彩穿对衣”,这已经不是什么新鲜的说法。但是,服饰心理专家指出,穿衣打扮也能治病!

著名服饰心理实战专家、衣橱断舍离创立者骆雪表示,服饰能在很大程度上展现你的内心世界,你为自己衣橱挑选的每件衣物都是自我情感的有意识或无意识的延伸。一个人的衣橱,不仅可以了解到她的性格爱好、生活态度及生活方式的信息,还可以诊断出她潜在的内心问题,并帮助找出问题的根源所在,然后教她如何在日常生活中,甚至在工作中,利用衣橱克服重要的心理学问题。同时,挖掘出自己每套穿衣打扮的内部原因,这一过程将不仅能让你的衣橱简洁完美,还能改变别人对你的看法,甚至你对自己的看法。

小心你的衣服里 “有毒”

纺织印染过程中会用到大量的化学物质,因此对于买回家的成衣需加倍小心。瑞典斯德哥尔摩大学研究人员研究发现,日常穿的衣物中存在大量化学物质残留,其中一些有害物质可能成为健康的“隐形杀手”。

研究人员检测了60件来自瑞典和国际服装生产链的衣服。初步分析发现,这些衣服中含有数以千计的化学物质,约有百种化学物质成分被初步识别。其中,有些物质并非来自于生产者,而可能是由运输过程导致的化学物质残留。

斯德哥尔摩大学分析化学博士焦万娜·卢翁戈说:“与这些化学物质的接触增大了患过敏性皮炎的风险。此类化学物质还可能对人类健康和自然环境带来更多危害,其中一些物质已被怀疑或被证实是致癌物,另一些则对水生生物有毒害作用。”

根据这些化学物质的出现率、数量、毒性以及渗入皮肤的难易程度,研究者选定了4组物质进一步分析。其中,涤纶类衣物中浓度最高的两种物质分别是属于喹啉和芳香胺,而棉质衣物中含量最高的化学物质是苯并噻唑,就连有机的棉织品衣服中也有残留。其中,喹啉具有中等毒性,会对皮肤产生刺激作用。芳香胺因具有致癌性,是一种被禁用的化学染料。苯并噻唑则具有急性毒性,会刺激眼睛和皮肤。

研究者清洗了用于研究的衣物样本,并测量了其中的化学物质残留水平。一些化学物质被洗掉了,但又成为了污染水生环境“罪魁祸首”,而另一些化学物质则仍在衣物中保持高浓度残留。

警惕办公室藏着 “暗器”



你知道吗?办公室里隐藏着许多不为人知的健康风险。

日光灯。日光灯不但会让你的皮肤显得蜡黄,还可能伤害皮肤。纽约州立大学石溪分校调查发现,某些办公室使用的节能日光灯,可能造成与紫外线一样的皮肤伤害。建议最好避免近距离使用日光灯,或加装玻璃罩,提高安全性。

手机、键盘、鼠标。有想过为什么会年年感冒、生病吗?美国亚利桑那大学微生物学教授格巴说,办公桌(特别是键盘、鼠标和手机)的细菌数是马桶座的400倍,应定期给手机、键盘及鼠标消毒,预防感染。

同事。同事之间的竞争往往是一个重大的压力来源。根据调查显示,83%的员工会因工作压力而感到焦虑。这种压力甚至可能成为健康杀手,压力大的员工患心脏病或中风的几率要比一般人高出五成。建议,因同事问题而感到心力交瘁的人,可试着与当事人讨论造成压力的原因,并请教主管如何解决。

椅子。大家都知道久坐办公椅可能伤害背部,但即使选择其他坐姿也不一定好。调查发现,坐健身球办公的人,患背痛的比例更高。建议坐得时间过久时,可选择站着办公。

(本报综合)

穿上高跟鞋,美丽有代价

美国足踝外科协会调查研究报告:42%的美国女性承认穿高跟鞋不舒服但不会因此而放弃穿高跟鞋;73%的美国女性已经患有与高跟鞋有关的疾病。

有关专家介绍,脚在窄而尖的狭小空间内,脚与脚、前足与鞋底之间摩擦和压力可导致疼痛和血泡,时间一长就会出现鸡眼或老茧,鞋跟越高,坡度越大,身体重心前移,硬将大致为方形饱满的前足挤进锥形窄

小的鞋尖内,前足底负重增大,压力集中在脚趾,加上窄而尖的鞋尖限制足趾的活动,使双足备受折磨,容易诱发拇外翻(大脚骨)、拇囊炎、锤状趾、跖骨头缺血性坏死等疾患;鞋跟抬高,小腿后侧肌肉收缩,导致跟腱短缩;身体重心向前移,致使骨盆前倾;臀部及背部肌群收缩,腰椎小关节和关节囊长期处于紧张状态,关节囊和腰背肌劳损难以避免,进而引起腰痛。

六类情况下,莫穿高跟鞋

专家表示,若足部本身有以下问题,更不能穿高跟鞋,否则会造成疾病加重和损伤出现:

- **有足部疾病如拇外翻和扁平足。**专家表明,穿高跟鞋时,由于重力作用及鞋的坡度增加,将脚趾挤入窄而小的鞋尖内,远端脚趾偏离了内侧的轴线而向外侧移位,会诱发形成拇囊炎或大脚骨。穿上高跟鞋,身体重心前移,小腿后侧肌群为了克服重心而经常拉紧,长期拉紧的后侧肌群松弛会出现“胫后肌功能障碍”,导致维持脚底拱桥位的肌腱松弛,久而久之,拱桥位便失去支持而塌下,形成扁平足。已出现拇外翻或扁平足后,继续穿高跟鞋,情况会加重。
- **患膝关节炎或膝盖曾接受过手术治疗。**专家指出,正常行走时足底着地,踝膝关节垂直在同一轴线可以吸收分解更多的震荡力。但穿了高跟鞋后令身体重心前倾,膝关节承受压力增加;再者,穿上高跟鞋后总是脚前掌先着地,致使膝

关节、盆骨等部位吸收更多震荡力。长时间的紧张和压力造成髌股关节的过早劳损诱发膝关节炎。

● **习惯性踝扭伤者。**足跟抬高后,韧带处于松弛位置,行走时踝关节稳定性差,容易扭伤。

● **16岁以下骨骼未发育成熟者。**专家提醒,16岁以下少女足部骨关节及韧带仍处于相对松弛状态,足弓尚未完全定形,长时间穿高跟鞋会危害正常足弓而诱发扁平足。

● **足底脂肪垫减震能力减弱的年长者。**女性过了30岁后,足底的脂肪组织会逐渐萎缩,脂肪垫会逐渐变薄,吸震能力会减弱,会导致疼痛发生或加剧。

● **孕妇和肥胖人群。**专家表示,穿高跟鞋后,容易摔倒;重心的改变骨盆会相应的向前倾斜,不利于自然分娩的正常进行。肥胖者因体重的增加,足底韧带负荷过大而松弛,可能会导致扁平足。



味精是天然产物

美国食品技术协会高级会员、科学松鼠会成员云无心解释道,味精是谷氨酸钠。谷氨酸是组成蛋白质的20种氨基酸之一,游离的谷氨酸会呈现谷氨酸盐的状态,而产生“鲜”味。

在含有水解蛋白的食物中天然存在谷氨酸钠,比如酱油是水解蛋白质得到的,其中的谷氨酸钠含量在1%左右,奶酪中还要更高一些。一些蔬菜水果,也含有谷氨酸钠,比如葡萄汁、番茄酱、豌豆,都有百分之零点几

的谷氨酸钠。这样的浓度,比起产生“鲜味”所需的最低浓度要高多了。

最初的味精是水解蛋白质然后纯化得到的,现代工业生产采用某种擅长分泌谷氨酸的细菌发酵得到。发酵的原料可以用淀粉、甜菜、甘蔗乃至干废糖蜜,使得生产成本大为降低。这个过程跟酒、醋、酱油的生产是类似的,并不使用“化学原料”。如果把酒、醋和酱油当作“天然产物”的话,味精也应该是天然产物。