

长筒靴虽美 别让“皮靴病”惹上身

本报记者 陈锦屏

隆冬的街头，随时可见时尚的女性穿着漂亮的长筒皮靴，走起路来似风摆杨柳，身材显得是那般的纤细曼妙。美是美了，可是有些女性逛完街后，发现长筒靴被小腿撑满了，连脱鞋都变得很困难。还有些女性朋友长期穿高筒靴后，小腿下三分之一处出现了轻度肿胀和小腿肚外侧疼痛，甚至足背处也感到疼痛。这到底是怎么回事儿呢？

郑州市第三人民医院骨科主任刘新江说，这种情况被称为“腓浅神经压迫症”，追根溯源是长筒靴惹的祸。这主要是皮靴偏小、靴腰过紧、靴跟过高等，使足背和踝关节处的血管、神经长时间受到挤压，造成足部、踝部和小腿处的组织血液循环不良造成的。



除此之外，由于长筒皮靴透气性差，行走后足部散发的水分无法及时消散，这就给厌氧菌、霉菌造成了良好的滋生环境，因而易患足癣和造成足癣感染。由于长筒皮靴的靴跟

部比较高，女性在穿着时，腿部的受力不均匀，长期挤压，也可能造成鸡眼、跟腱周围炎、腱鞘炎等脚部疾病。这些病被统称为“皮靴病”。

为了避免长筒靴造成的危害，刘新江建议，靴跟的高度以3厘米为最佳，且长筒皮靴的靴腰不宜过紧。经常穿长筒靴的女性，回家后应及时脱掉皮靴，换上便鞋，以改善脚部的血液循环，最好在晚上临睡前，用热水泡一泡疲劳的双脚，还可放一些当归、红花温经通络，这样能够舒缓、减轻脚部的疲劳。平时，也可以自己做一些简单的足部按摩。

刘新江提醒，旅行时和患有静脉曲张的女性不适合穿长筒靴，未成年少女最好不要穿高跟鞋皮靴。

打陀螺打走了多年的肩周炎

郑州市陇海中路社区卫生服务中心 齐善良

近日，家住郑州市马砦社区的王老先生说他一直坚持打陀螺，多年的肩周炎竟然好了。

大约20年前，王老先生有一天在搬挪重物时突然感到两肩疼痛、胳膊抬高困难，特别是天冷或劳累时疼痛就更加明显，到医院一检查才知道他得的是肩周炎。治疗了几个疗程后，当时好了一段时间，可过了一阵子肩周炎又“卷土重来”，这让王老先生很是烦恼。

退休后的一天，当他偶然去公园散步时，看见许多老先生在打陀螺，于是，他买了陀螺和鞭子，从此也加入了他们的队伍。就这样他多年如一日地坚持着，现在身体健康结实了，多年的慢性肩周炎也不见了，见人就乐呵呵地说打陀螺的好处。

广大中老年朋友们，不妨根据自身的情况选一项适合自己的运动方式，既能强身健体，又充实快乐，两全齐美，何乐而不为呢？



喝菊花茶，轻松消除眼睛浮肿

菊花在古时候被雅称为“延寿客”，属上等药材，具有清热解毒、明目的作用。菊花可以外敷口服，外敷只需用棉花沾点菊花茶的茶汁，涂在眼睛四周，持之以恒便可以消除浮肿现象。

至于内服，不妨自制简易的护眼饮品——菊花茶，即在菊花茶中加入枸杞，两者均是有效的护眼药材，对治疗眼睛疲劳有一定疗效。（晶晶）

心灵探秘

电视剧里，我们常常看到这样老套的情节：美丽动人的富家小姐不顾家人的反对，冲破世俗观念的束缚，和穷小子私奔。在外人眼里，他们爱得真诚，爱得毫无杂念，爱得轰轰烈烈……

为爱“私奔”，谨防“罗密欧与朱丽叶”效应

□张晓利

让人爱得天翻地覆的原因

如果你也羡慕他们的爱情，那么赶紧停下来。在这里，我要告诉你们一个小秘密。这种表面上爱得天翻地覆的爱情，其实有一张伪面孔。他们在盲目反抗外力的过程中，忽略了对爱情和婚姻的冷静思考。他们之所以迸发出比普通爱情更多的激情，完全是因为一种心理效应——“罗密欧与朱丽叶”效应。

“罗密欧与朱丽叶”效应是指男女双方的情感遭到家庭、外界阻碍的时候，会激发出更多的激情。这种效应一方面会给这对

恋人带来克服困难的勇气，一方面也会使他们陷入盲目反抗，缺乏对爱情和婚姻的冷静思考。

为什么会出现这种现象呢？这是因为人们都有一种自己做的需要，而不愿做被人控制的傀儡。一旦别人越俎代庖，替自己作出选择，并将这种选择强加于自己时，就会感到主权受到了威胁，从而排斥自己被迫选择的事物，同时更加喜欢自己被迫失去的事物。

自由恋爱应理性大于感性

对于青年男女来说，自由恋爱固然是值得称道的，但父母的

反对肯定也有一定的道理，不妨理性地与父母交流一下看法，而不是把恋爱建立在“逆反”、“抗拒”、“维护自尊”、“满足好奇”上，要明白真正的童话不是王子遇见灰姑娘，而是王子和灰姑娘能在柴米油盐中幸福地生活到老。

同时，家长在说服教育时，不要采取高压政策，而要注意方法，晓之以理，动之以情，切忌动辄不分青红皂白地批评、训斥、打骂，甚至当着众人的面羞辱他们，这极易产生“罗密欧与朱丽叶”效应，使事情向相反的方向发展。

漫画



心灵鸡汤

老虎和蚊子

一只老虎被猎人追赶。这时，老虎听到耳边有一只蚊子在叫：“虎大哥，我可以救你一命。”老虎感到好笑，一只小小的蚊子怎么可能救自己这位山中大王呢？老虎把蚊子的话当成耳边风，继续逃命。最后，老虎被猎人逼到一个悬崖下，再无路可逃了。猎人端起猎枪，瞄准了老虎。就在这关键时刻，蚊子冲着猎人的眼皮叮了一下。猎人一眨眼，子弹打偏了，老虎趁机逃走了。从此，老虎再也不敢轻视蚊子了。（肖孜）

解读：人不可自大，永远不要轻视自己眼中的“小人物”。

女人要嫁能“养”你的男人

□春华



你可以不嫁一个养你的男人，但一定要嫁一个“养”你的男人。

前一个“养”，不带引号，你当然明白它考量的是男人的经济能力。而后一个“养”，指的是在身体及精神上的相互滋养。

男人对女人的“养”，绝不是他肯把钱给你花那么简单。他比你更有思想，在日常交流中，就能潜移默化地提升你的内涵；你有时会钻牛角尖，他却能让你自然地打开心胸；他体质偏热，你却温凉如水，那么你的温润正好中和他的炙热；如果你性格像风，而他正如火，风借火势，火借风威，那么你们仍是彼此滋养，实现双赢，也可以解读为能量相融又相当。

我曾错误地估计过人的走向。有一个女孩子长得毫无特点，我暗自担心她嫁不出去的时候，人家已经嫁作他人妇。又过

了一两年，这个不起眼儿的女孩子，居然有了可以称做“艳光”的面相。再看走在她身边的男人，不管他外形如何、气度如何，你都不得不羡慕，这个男人有特殊的能量，他把一个没长开的小女孩儿“养”成了美人儿。

再比如，有的女人嫁了男人后，身体和心情渐渐不好，原因就是这个男人无法给她滋养。

一位女子，婚前娇艳如花，可这朵花婚后却蔫得非常快。3年的婚姻，几乎让她得了抑郁

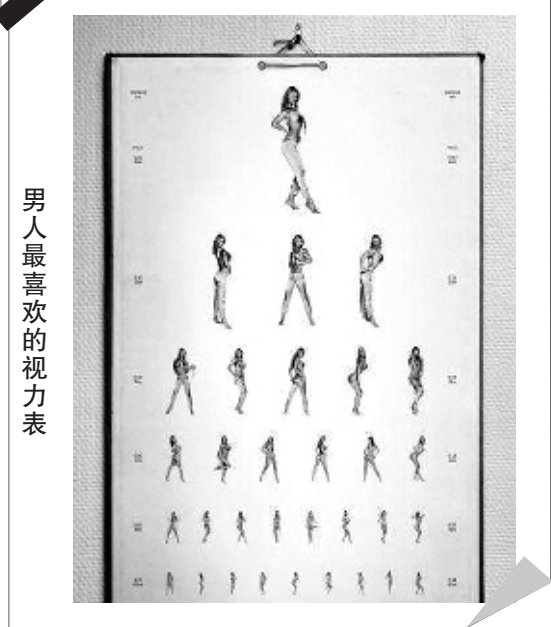
症。这个男人不“养”她，还在消耗她，他们在一起，一直是她在付出，这个自私的男人使她日渐憔悴。她最终选择了离婚。

真正“养”女人的男人，不去费心了解这个男人的身体、品性，只看女人的状态就可以知道。如果一个女人的眼神是安定的，脸上是有光华的，那她就算嫁对了人。

“养”女人的男人，最重要的一个特点，就是他的身体能量能让女人心神安定。两个人处在一个空间的时候，就是不说话，也会自然地、默默地流通着彼此的爱能。

急着嫁人的女性，请一定要先弄清楚关于“养”的问题。最好的婚姻，是在体质和精神上互“养”对方的婚姻，或者再升华一下，是在身、心、灵3个方面都对称的婚姻。这样最和谐、最公平，所以才最可能天长地久。

两性漫画



两只套餐

姑姑和姑父离婚多年，最近才听妈妈提起原因——姑父出差回来发现套餐少了两只，误以为姑姑出轨。我悲惨地想起，当年那两个套餐是我跟表弟偷出来玩了。

（大卫）

精彩场面

下班后，我打电话给老婆：今晚有球赛，我和朋友去看，你把冰箱里的肉炖了，我回来吃。老婆说她也要去。我说只有两张票，让她在家待着，回来把精彩场面讲给她听。看完球赛回家，老婆不在，我看到桌上有个便条：老公，我拿着肉让妈去做了，我家人多，恐怕带不回来，到时我会把吃羊肉的精彩场面讲给你听。（虎凌）

冬季,电焊作业人员如何预防职业危害

本报记者 阎涓涛 通讯员 张玲玲

小李是郑州一家汽车生产企业的电焊工，最近天气渐冷，车间门窗都关上了，车间内积聚大量电焊烟尘，他担心这种情况会对自己的健康产生危害，于是他找到郑州市职业病防治所的专家进行咨询。

据郑州市职业病防治所副主任医师武文芳介绍，郑州市有很多机械加工企业，比如汽车生产企业、汽车修理厂、电子产品生产企业等，这些企业都有大量的电焊作业，电焊作业最为突出的职业危害是电焊烟尘。随着冬季到来，生产作业场所大多门窗紧闭，通风不良，这

种环境容易导致室内电焊烟尘积聚，对健康产生更加严重的危害。长期吸入电焊烟尘会造成肺组织纤维性病变——电焊工尘肺。电焊工尘肺是国家法定职业病之一。

那么怎样预防电焊烟尘的危害呢？郑州市职业病防治所职业病防治专家刘素香说，以下措施可预防电焊烟尘对人体健康的危害：一是提高焊接技术，改进焊接工艺和材料，从根本上消除电焊作业对人体的危害。二是改善作业场所的通风状况，冬季自然通风较差，必须使用机械通风措施，以有效排

除电焊烟尘。三是加强个人防护措施，电焊作业人员必须使用相应的防护眼镜、面罩、口罩、手套、绝缘鞋，必要时还要佩戴有送风性能的防护头盔。四是强化劳动保护宣传教育及现场跟踪监测工作。提高工人的自我防范意识，降低职业病的发病率。同时，还应加强电焊作业场所的危害监测工作，及时发现和解决问题。五是加强工人的健康监护，严格执行就业前体检、在岗及离岗体检制度，及早发现职业禁忌症，及时发现电焊作业的健康损害，预防职业病的发生。”

浓雾天多喝罗汉果茶

雾天可以多喝罗汉果茶，以防止在浓雾天中引起的咽部瘙痒。在中医看来，罗汉果是清咽利肺、止咳化痰的首选。一个罗汉果一般可冲泡四五次。喝罗汉果茶的最佳时间是午后，因为清晨的雾气最浓，中午差不多就散去，人在上午吸入的灰尘杂质比较多，午后喝就能及时清肺。如有不适，可以预防性地服用一些感冒冲剂或含片等。（张春丽）

天气转冷，为了防止儿童在洗澡时受冻感冒，一些家长会打开浴霸取暖。专家提醒，靠红外线发热的灯暖浴霸进行取暖，很可能对孩子的视力造成伤害。

据了解，目前市场上销售的浴霸主要有灯暖和风暖两种。灯暖浴霸主要靠红外线的辐射来发光发热，风暖浴霸主要靠陶瓷加热，再通过风吹送。由于灯暖浴霸的售价仅为风暖浴霸的一半左右，并且发热较快，所以更受消费者青睐。

据专家介绍，红外线浴霸的灯光会穿过眼睛的角膜和晶状体损伤视网膜。婴幼儿视网膜黄斑要到4岁左右才能发育完全，而且婴幼儿一般都比较顽皮，容易直视强光中的浴霸，从而对视力造成损害。

在此提醒家长，为婴幼儿洗澡时使用浴霸应该尽量选择带有风暖效果的浴霸，如果是只有红外线加热的浴霸，可在上方加遮光布，调整洗澡位置，防止儿童直视浴霸。（刘兆权）

婴幼儿洗澡慎用红外线浴霸

巧除衣服上的霉斑

棉质衣服出现霉斑，可用几根绿豆芽，在有霉斑的地方反复揉搓，然后用清水漂洗干净，霉斑就被除掉了。

呢绒衣服出现霉斑，先把衣服放在阳光下晒几个小时，干燥后将霉斑用刷子轻轻刷掉就可以了。

如果是由于油渍、汗渍而引起的发霉，可以用软毛刷蘸些汽油，在有霉斑的地方反复刷洗，然后用干净的毛巾反复擦几遍，放在通风处晾干即可。

皮革衣服上生了霉斑，可先用毛巾蘸些肥皂水反复擦拭，去掉污垢后，立即用清水漂洗，然后晾干，再涂一些克霉油。

化纤衣服上生了霉斑，可用刷子蘸一些浓肥皂水刷洗，再用温水冲洗一遍，霉斑就可除掉。（张言）