

生活小常识

运动鞋怎么选

如今,运动健身已经成为很多人的日常,跑步、健走、球类运动深受大众喜爱。面对市面上种类繁多的运动鞋,不少市民选购时容易陷入误区,片面认为鞋子越专业越好,价格越高越养脚。那么,怎样才能挑选一双适合自己的运动鞋?不妨参考以下要点:

1. 弯折测试:拿起鞋子弯折鞋底,可在前掌位置自然弯折的鞋子,适合日常通勤;鞋底坚硬难以弯折,松手后迅速回弹的为专项功能鞋,仅适合相应的运动场景穿着,如高帮篮球鞋、足球钉鞋等。
2. 场景匹配:不要指望一双鞋适配全部场景。跑步选择跑鞋,打球选择专业球鞋,日常行走可选用休闲运动鞋。
3. 针对青少年:尽量挑选鞋底柔韧、鞋头宽松、能够自然弯折的基础款运动鞋,避免选购硬质全掌碳板鞋。
4. 针对老年人:优先选择鞋底防滑、后跟支撑稳固、前掌可自然弯折的软底鞋,鞋头预留一定空间,后跟高度以2厘米为宜。

(据天津生活广播微信公众号)



读者点歌

泉水叮咚响

1= D $\frac{2}{4}$
稍慢

3̣. 2̣ 1̣ 6̣3̣ | 2̣3̣2̣1̣ 1̣6̣5̣ | 3̣5̣3̣5̣ 1̣2̣ | 5̣. 1̣ 6̣1̣5̣ | 3̣. 5̣ 6̣5̣1̣ | 6̣1̣6̣5̣ 3̣2̣3̣ |

5̣ 1̣ 3̣. 2̣ | 1̣5̣ 6̣5̣ | 1̣5̣ 6̣5̣ | 3̣ 3̣5̣ 6̣5̣ | 3̣ 3̣5̣ 6̣5̣ | 3̣ 3̣5̣1̣ 2̣ |

5̣ - | 1̣ 1̣ 1̣ 2̣ 1̣ | 6̣ 6̣ 1̣ 6̣ 5̣ | 5̣ 1̣ 5̣ 3̣ | 2̣ - | 3̣ 3̣ 5̣ 3̣ 2̣ |

1̣ 1̣ 2̣ 3̣ 5̣ | 6̣ 5̣ 6̣ 1̣ 5̣ | 1̣ 6̣ 1̣ | 5̣ 5̣ 6̣ 1̣ 2̣ | 6̣ 6̣ 1̣ 6̣ 5̣ | 5̣ 1̣ 3̣ 2̣ |

0̣. 6̣ 1̣ 2̣ 3̣ 5̣ |

1̣ - | 1̣ 1̣ 1̣ 6̣5̣ | 3̣5̣3̣5̣ 6̣5̣1̣ | 6̣. 1̣6̣5̣ 3̣5̣6̣1̣ | 5̣ 0̣ 1̣ 6̣5̣3̣2̣ | 1̣. 1̣ 6̣1̣ 2̣ 3̣ |

1̣ 1̣ 1̣ 6̣ | 3̣ 2̣ 3̣ 1̣. 6̣ | 5̣ 5̣ 3̣ 5̣ 3̣ | 2̣ - | 2̣ 1̣ 1̣ 6̣ | 3̣. 2̣ 1̣. 3̣ |

2̣ 2̣ 1̣ 6̣5̣6̣ | 5̣ - | 0̣ 1̣ 1̣ 6̣ | 5̣. 1̣ 6̣ 5̣ | 3̣ 3̣ 5̣ 2̣ 1̣ | 5̣ 3̣ 2̣ |

1̣. 2̣ 3̣ 5̣ | 6̣ 6̣ 1̣ 6̣ 5̣ 3̣ | 3̣ 5̣ 3̣ 2̣ 1̣ 2̣ | 1̣. 5̣ 6̣ 7̣ 1̣ 2̣ || 3̣. 3̣ 2̣ 1̣ 3̣ | 2̣ 3̣ 2̣ 1̣ 6̣ 5̣ |

3̣5̣3̣5̣ 6̣5̣3̣2̣ | 1̣5̣ 1̣5̣ || 3̣ 3̣5̣ 6̣5̣ | 3̣3̣5̣ 6̣5̣ | 3̣3̣5̣ 1̣ 2̣ | 5̣ - | 3̣ 3̣5̣ 6̣5̣ | 3̣3̣5̣ 6̣5̣ |

5̣ 1̣ 3̣ 2̣ | 1̣ - || 5̣ 1̣ 3̣ 2̣ | 1̣ - | 5̣ 1̣ 3̣ 2̣ | 1̣ - | 1̣ - | 1̣ - | 1̣ 0̣ ||

1.2.泉水 叮咚, 泉水 叮咚, 泉水 叮咚,
跳下了山岗, 走过了草地, 来到我身旁。 泉水呵泉水
你到哪里 你到哪里 去? 唱着歌儿 弹着琴弦 流向远
方。

渐慢渐弱

3̣ 3̣5̣ 6̣5̣ | 3̣3̣5̣ 6̣5̣ | 3̣3̣5̣ 6̣5̣ | 1̣)

流向远方, 流向远方, 流向远方。

读者田女士点歌

点歌热线:23603111

休闲版IQ乐园答案

填数字

8

10

16

18

20

24

30

数一数

答案:8匹马

一笔连完

看图猜花卉

答案:木棉花

猜成语

1.赏心悦目
2.徒劳无功
3.高朋满座

脑筋急转弯

用什么拖地最干净? ——用力

想把9个橙子分给13个小朋友,怎么分公平? ——榨成汁

幽默猜谜

这是脚丫

这是--

答案:角球

(休闲版IQ乐园题目见昨日8版)

别让小拇指充当手机“支架”

长期负重易引发手部腕部多处损伤

手指操

会导致手部及腕部疼痛。

主要原因是,当采用这种姿势时,手机的大部分重量作用于小拇指远节指骨,从而对手、腕的各个关节、肌腱、韧带等结构产生长时间、反复的牵拉或挤压。

这可能引起一系列疾患,如腱鞘炎、韧带炎、关节炎、腕管综合征等,从而导致手指疼痛、变形,关节僵硬,手部灵活性下降等。如不及时调整该不良姿势,甚至会导致不可逆的损伤。

如何改善“手机手”教你一套手指操

目前尚无研究明确“手机

手”症状出现多久后会发展为手部结构不可逆变化,但是尽早干预有助于更快改善症状,预防复发。

对于轻度的手部疼痛、僵硬,热敷是简单有效的方法。40℃至45℃的温毛巾热敷15至20分钟,可促进局部血液循环,缓解肌肉紧张及疼痛。

每使用手机半小时左右,应及时休息,也可自行按揉手部或做手部运动。

手指操,可在缓解手部肌肉紧张的同时,减轻疼痛、僵硬感,并改善手指灵活性,消解“手机手”带来的不适。

(据《人民日报》微信公众号)

益生菌并非万能保健品

专家科普适用人群及选购使用准则

法区分差异与实际功效。产品专业标注晦涩难懂,普通消费者缺乏甄别能力,大多依托网络“种草”内容和商家宣传,盲目消费。

陈紫恒介绍,益生菌是摄入量足量后可对人体产生健康益处的活性微生物。“益生菌并非不能自行补充,但也要考虑到人体肠道是复杂的微生态体系,菌群相互依存、相互制约,其稳态受饮食、运动、用药、遗传、环境等多重因素影响,长期单一补充某类菌株,调理效果十分有限。”

此外,部分产品仅标注出厂活菌数量,参考价值有限。益生菌需抵御胃酸、胆汁的消杀屏障,能否以活性状态抵达肠道起效并不确定,因此菌株活性与稳定性是评判品质的关键。“比方说,乳酸菌不等同于益生菌,只有经过严格临床验证的特定菌株,才具备益生菌功效。”陈紫恒强调。此前,已有多款益生菌食品因夸大宣传、误导消费

者被依法查处。

除商家夸大宣传外,盲目做肠道菌群检测也是常见的大众认知误区。在门诊中,陈紫恒遇到不少患者手持商业机构的检测报告前来咨询。这类检测往往费用较高,但临床参考价值却非常有限,因为肠道菌群处于动态变化中,单次检测结果无法反映真实肠道健康状况。

专家提醒,长期依赖益生菌的人群,易忽视腹胀、便血、排便习惯改变等异常信号,延误正规诊疗。部分特定人群可在医师指导下规范补充益生菌,主要包括慢性腹泻患者、长期服用抗生素引发菌群紊乱者、胃肠道术后患者,以及放化疗期间出现肠道黏膜损伤的患者。这类人群可对症补充益生菌,临床优先选用经严谨临床试验、有诊疗依据和专家共识支撑的益生菌制剂,而非普通的食物、保健品。

频繁起夜影响正常休息

并非一种独立疾病 是多种因素引发的症状

量,使夜尿次数保持在正常范围内。

但如果夜尿次数太频繁则可能预示着身体状态出现问题,必要时建议到医院就诊检查。

夜尿次数太频繁,常见的一些原因包括:睡前过多饮水、情绪压力等。

所以,夜尿频繁并非一种独立的疾病,可能是由多种因素引发的症状。

夜间排尿多少次是正常

一般来说正常年轻人0至1次夜尿正常,老年人0至2次也在正常范围之内。

夜尿次数过多,尤其是夜间入睡后至第1次排尿前的睡眠时间过短,会对生活质量有明显影响。

频繁起夜有什么影响

1. 影响睡眠质量:频繁起夜会导致睡眠中断,严重影响睡眠质量,从而影响第二天的精神状态和

工作效率。

2. 增加意外摔倒风险:夜间频繁起身容易出现体位不稳,不慎摔倒,造成身体损伤。

3. 身体负担加重:长期频繁起夜会扰乱身体正常作息,影响整体状态。

4. 生活体验变差:频繁起夜会影响日常生活,如社交活动、出行旅行等,给生活带来诸多不便。

5. 情绪波动:夜间频繁起夜可能导致焦虑、烦躁等负面情绪。

对于男性而言,如果出现频繁起夜的情况,需要留意身体发出的信号,可到正规医院做基础检查,排查身体相关问题。

如何缓解频繁起夜

1. 调整饮水习惯:避免在晚上喝太多水、茶、咖啡、果汁等饮品,特别是睡前。减少晚间饮水量有助于降低夜间尿量。

2. 戒酒:酒精会增加尿液产

大家有没有仔细观察过自己拿手机的姿势?是用整个手掌握持手机,还是用小拇指托住手机?

如果你现在是用小拇指托住手机的姿势,那就千万要注意了。

“00后”女子用小拇指托手机致关节变形

山东滨州邹平一位“00后”女子因小拇指关节严重变形、发炎引起关注。

这位孙女士用小拇指根部托

吃出健康

近年来,益生菌成为健康消费热门品类,商场货架和网购平台上,软糖、麦片、固体饮料等相关产品琳琅满目,标注益生菌字样的商品备受消费者热捧。

益生菌是否人人适用?哪些人群确有补充必要?

上海交通大学医学院附属仁济医院消化科主任医师陈紫恒表示:“临床上接诊过不少此类患者,肠道并无器质性病变,却坚持每日服用益生菌养护肠道。这种看似无害的养生方式,实则难以起到有效养护作用。”陈紫恒说,关注肠道健康、重视日常养护的观念值得肯定,同时要谨防陷入盲目补充的误区。

当下,各大社交平台充斥着各类益生菌产品推介。多数消费者选购时不会核查产品核心参数,难以分辨优劣。有消费者坦言,虽知晓益生菌有益健康,但面对品类繁杂的产品,即便查看配料表,也无

年轻的时候,可以一觉睡到天亮,但不知从什么时候开始,晚上睡觉总要起几次夜,搞得一整晚都睡不好。到底有夜尿正常,还是没有夜尿正常?

警惕夜间如厕过于频繁

正常的夜尿次数和没有夜尿在一定程度上都代表着健康,关键是找到适合自己的生活习惯和饮水