

网红碳板跑鞋为啥不能日常穿

青少年长期穿足部“很受伤”

外形炫酷、科技感十足的碳板跑鞋,正成为不少中小学生的“新宠”。从体育考场到日常穿搭,这款原本为专业马拉松竞速设计的装备,正在青少年群体中掀起一股“碳板热”。

一边是商家铺天盖地炒作“成绩暴涨”“体测神器”,一边是家长跟风购买、孩子天天穿着。然而,多地医院骨科、运动医学门诊已接诊多名因长期穿碳板鞋而导致足弓塌陷、足底筋膜炎、下肢运动损伤的青少年患者。网红鞋为何会变成“伤足利器”?听听专家怎么说。

专业跑鞋不适合日常通勤

碳板跑鞋是一种在鞋底嵌入碳纤维板的专业跑鞋。掀开鞋底气垫,中间有块黑色的高强度碳纤维板材就是碳板,具备重量轻、硬度高、回弹性强等特点。

这块碳板有什么用?北京大学人民医院创伤骨科主任医师、足踝外科中心主任徐海林介绍,跑步时脚掌弯折挤压碳板发生形变,板材瞬间回弹释放助推力,减少小腿和足部肌肉



的做功损耗。换句话说,相当于在鞋底装了一根隐形的“助力弹簧”,从而实现竞速提速。

“碳板鞋属于专业竞速专项装备,设计之初只服务于骨骼、下肢肌肉完全发育成熟的成年专业跑者,适用场景也仅限于马拉松、田径长短跑赛事以及高强度短时专项竞速训练。”徐海林说,碳板跑鞋的设计逻辑只考虑短时间高速奔跑,并不适合长时间走路、日常通勤、基础体能训练的需求。

当“竞速工具”被当成了“全天候潮鞋”,风险就由此产生。

长期穿 会让足部“很受伤”

在临床接诊中,门诊遇到不少备战体考的初高中学生。上下学、日常训练全程穿着碳板跑鞋,大多反馈足跟、小腿反复疼痛,一些孩子检查发现足弓高度下降,出现难以逆转的足部肌力退化。

“碳板跑鞋不适合青少年日常长期穿着。”徐海林说,青少年足骨骨

海鲜盛宴小心副溶血性弧菌“偷袭”

新鲜合理储存彻底煮熟能预防

9月开海季,人们在享受海鲜盛宴的同时,也要警惕副溶血性弧菌。市疾控中心微生物检验检测所专家表示,副溶血性弧菌广泛存在于海水和海产品中,是引起食物中毒的主要病原菌之一。专家建议市民选择新鲜可靠的海鲜、彻底煮熟并合理储存,可以有效预防副溶血性弧菌的污染。

据介绍,副溶血性弧菌是一种嗜盐性细菌,它天然存在于海水、沿海环境,海底沉淀物和鱼贝类等海产品中,并且生命力十分强大,在抹布和砧板上能生存1个月以上。它主要污染的食品是海产品,包括多种海洋鱼类、虾、蟹、贝类等。当人们食用了被副溶血性弧菌污染的海鲜或其他食品,如咸菜、熟肉类、禽肉、禽蛋类等后,可能会引发食物中毒。中毒者



通常会出现胃肠道反应,如腹痛、腹泻、恶心、呕吐等急性肠胃炎症状。严重时,患者还可能出现全身发热、寒战、脱水、血压下降,甚至休克。此外,由副溶血性弧菌引起的食物中毒还有一个特征,即中毒者的粪便多呈水样且常混有黏液或脓血。

如何预防副溶血性弧菌感染呢?第一,要购买新鲜、可靠来源的海产品。在购买时,可以观察海鲜的外观、气味和质地,确保没有异味、变色或变质的迹象。同时,尽量选择活海鲜或者经过冷冻处理的海鲜,以降低细菌污染的风险。第二,在处理海

鲜时,生熟食品容器、加工用砧板和刀具应分开,避免交叉污染。这有助于防止生鲜海产品及其盛放、处理的器具污染其他食品。第三,保持厨房用具清洁,处理海产品前后应洗手,并在清洗过程中防止飞溅。这样可以减少细菌的传播和污染。第四,加工的海产品必须彻底煮熟,尽量不吃生的或半生的海产品。副溶血性弧菌在56℃加热5分钟以上或80℃加热1分钟以上可以被消灭。因此,确保食物煮熟煮透是预防副溶血性弧菌感染的关键。

此外,所有生鲜海产品应洗净后冷藏存放(5℃以下)。在室温下,从海鲜煮熟到食用的储存时间不得超过两小时。如果有剩菜,应尽快放入冰箱,再次食用前充分加热,有助于防止细菌繁殖。

通讯员 范小晴

每逢换季犯鼻炎 不妨换个防治方法

天气转凉,许多患者正在遭遇过敏性鼻炎的困扰。这些患者常年与鼻炎周旋,尝试各类药物和护理方式,却无法摆脱复发困扰。专家提醒,多数患者的鼻炎之所以越治越顽固,不一定是病情有多严重,可能是长期陷入防治误区。

甘肃省第二人民医院耳鼻喉头颈外科副主任医师温玉介绍,很多人以为只有出现打喷嚏、鼻塞等症状时才算发病,无症状时鼻腔便是健康状态。实则不然,过敏性鼻炎是一种长期慢性变态反应,即便没有任何不适,患者的鼻黏膜也始终处于高敏感潜伏状态。一旦遭遇换季降温、花粉飘散、粉尘堆积等刺激,潜伏的过敏机制便会快速激活,导致症状集中爆发。

她介绍,目前患者普遍存在两种错误的应对方式。一是过度干预、过度治疗:为预防发作长期频繁用药、反复冲洗鼻腔,这种过度外力干预会破坏鼻腔黏膜自带的保护屏障,削弱鼻腔的自我防御能力,让鼻子愈发敏感脆弱。二是消极放任、硬扛不治:发病时拖延忍耐,任由炎症反复刺激鼻腔,长期可导致黏膜增生肥厚,使临时性过敏演变为常年性顽固鼻炎。

温玉说,临床中不少患者出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状,便按感冒自行服药,结果药不对症,延误规范诊治;还有人为了图一时缓解鼻塞,长期使用滴鼻净等减充血剂,殊不知此类药物连续使用不宜超过一周,滥用可能诱发药物性鼻炎,越用鼻塞越重,越依赖,形成恶性循环。她提醒,鼻部症状反复或持续超过一周,应及时到耳鼻咽喉头颈外科明确诊断,规范用药,切勿自行长期用药。

温玉建议,秋季防控鼻炎应做好换季保暖、规避刺激性环境、保持鼻腔湿润、坚持规律作息。通过循序渐进的体质调理和科学防护,稳定鼻腔状态,便能有效破解换季必犯的鼻炎难题。

梁军 (据新华社)



莫把疲惫归为“秋乏”

医生支招为身体“充电”

进入秋季,不少人即便夜间睡眠充足,白天依旧哈欠连连。医生提醒,“秋乏”并不是疾病,而是人体适应季节变换产生的正常生理现象。不过,一些人的疲惫感,不全是换季引起的,还可能源于长期的身体透支。分清正常困倦和异常健康信号,才能科学为身体“充电”。

“秋季气温下降,人体进入休整阶段。交感神经活跃度降低,副交感神经兴奋性增强,促使人体代谢放缓,困倦感由此产生,这就是‘秋乏’。”宁夏医科大学总医院全科医学科主任医师崔丽萍说,不少人长期熬夜、久坐,缺乏运动,饮食偏好高糖高脂,再加上长时间使用电子设备,身体本就处于透支状态,季节更迭时,人体的疲乏感会更加明显。

“真正的‘秋乏’通常两到三周内会自行缓解,但如果乏力超过一个月,或伴有体重骤变、情绪低落、记忆力减退,就要警惕贫血、甲状腺功能减退,甚至抑郁症等病理性因素,应及时就医。”崔丽萍说,及时区分生理性与病理性疲劳,是科学“充电”的前提。

医生建议,首先要保持规律作息,尽量在23点前入睡,午休时长控制在15分钟至20分钟;其次,在饮食上遵循秋季“少辛增酸”的原则,多摄入蔬菜、水果、粗粮以及优质蛋白质,减少血糖大幅波动引起的饭后困倦。此外,秋季运动应以出“微汗”为宜,可选择快走、慢跑或瑜伽等有氧运动,每次运动30分钟左右。白天到户外接触自然光照,能有效抑制褪黑素的过度分泌。同时,合理控制电子产品的使用,每天留出一段“无干扰时间”放松身心。

邹欣媛 (据新华社)



太行山南麓,“北山南川、山川各半”,这是修武。这座总面积611平方公里的中原小城,山川之间,数千年文脉绵延。拥有丰厚历史文化底蕴的修武,正从历史深处走来,以文旅融合走向未来。

三千载地名不改

修武之名,源于一场改变历史进程的大雨。

3000多年前的商朝末年,周武王兴兵伐纣。大军行至邢丘(今河南温县一带)时,“桶折为三,天雨,三日不休”。周武王遂下令,在附近的宁邑“修武勒兵”——修理兵器、整训军备、休整士卒。待雨歇天晴,兵马复壮,周武王继续挥师东进,“行克纣于牧之野”,拉开西周王朝大幕。宁邑,由此更名修武。

公元前221年,秦始皇统一天下后推行郡县制,修武县正式设立。据修武县官方统计,修武设县至今已有一千两百余年历史,是中华大地上置县时间最早、县名沿用最久的古县之一。

“自秦设县以来,修武历经两汉、魏晋、隋唐直至宋元明清,隶属关系屡有变动,唯修武二字相沿不改,这在全国也较为难得。”修武县博物馆原馆长、地方文化研究学者

修武:太行山下 风雅三千年

杨天亮说。

“《修武县志》记载,‘黄帝时已有宁也’。早在新石器时代,修武就有类居住、繁衍。”杨天亮介绍,考古实证显示,距今约8000年的裴李岗文化、距今7000至5000年的仰韶文化、距今4000多年的龙山文化等,均在修武留有遗存;李固遗址、邙封遗址出土的大量石刀、石斧、石铲、石镞,更直接证明先民早已在此繁衍生息。

据修武县文化广电和旅游局统计,全县目前共有各类文物古迹200多处,其中文物保护单位92处,包括全国重点文物保护单位4处、河南省文物保护单位12处。修武县博物馆现有基本陈列展厅2个、临时展厅1个,馆藏文物1369件(套),涵盖石器、陶器、瓷器、铜器、三彩、古籍图书及革命战斗勋章等,浓缩着修武数千年文明精华。

“馆内收藏有一枚铜质方印,印文为‘修武县印’四字。这枚印章历经久远,修武二字仍清晰可辨。”杨天亮说。

七贤遗韵 人文荟萃

山水形胜、钟灵毓秀之地,自有风流人物踏歌而来。修武虽为一方小县,却不乏英雄逐鹿、志士往来、

帝王游幸、名流聚居。

春秋时期,相传孔子曾在此问礼;东汉末年,汉献帝刘协禅位后居于修武,在油鹿城度过人生最后时光;魏晋之际,“竹林七贤”隐居云台、饮酒啸歌;及至唐代,“药王”孙思邈在此行医,当地相传其曾于云台山中采药、悬壶济世;“诗佛”王维写下“遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人”的千古名句,今日云台山茱萸峰成为重阳登高的胜地。

纵览修武的诸多文化标签,“竹林七贤”是其中的独特一笔。魏晋之际,时局动荡。不少名士“弃经典而尚老庄,蔑礼法而崇放达”,寄情于自然山水之间,谈玄论道、弹琴赋诗。《世说新语》记载:“陈留阮籍,谯国嵇康,河内山涛,三人年皆相比,康年少亚之。预此契者:沛国刘伶,陈留阮咸,河内向秀,琅邪王戎。七人常集于竹林之下,肆意酣畅,故世谓‘竹林七贤’。”

“修武县境内云台山百家岩一带,是‘竹林七贤’的主要隐居与活动之地。”杨天亮说,“这里不仅有嵇康淬剑池、刘伶醒酒台等遗迹,还现存有唐、宋、元、明、清等历代碑刻题名,为研究‘竹林七贤’提供了切实的资料。”

在修武县文联主席崔红星看

来,“竹林七贤”已融入县城的每一寸山水、每一方土地,铺就出小城深层的人文底色。

修武县打造七贤大道、七贤公园等特色文化地标,专门成立竹林七贤文化研究中心,常态化推出线上线下“寻踪七贤”系列主题活动。云台山景区巧借秀美的山水资源,活化魏晋名士风骨,精心打造七贤主题演艺节目。城内静品千年名士风雅,山间寻访旧时竹林遗踪,景城联动,持续擦亮修武文旅名片。

“目前,我们正积极围绕‘竹林七贤’挖掘文化内涵,将七贤故事转化为可感知、可参与、可传播的文化体验,让更多人能够沉浸式感受‘惬意修武’。”崔红星说。

窑火新生 文脉焕新

从修武县城出发,驱车向西北20多公里,便可来到群山环抱之中的当阳峪村。不少人慕名而来,只为亲眼一睹当阳峪窑遗址与这里烧制的绞胎瓷。

“900多年前,这里是一处规模宏大的制瓷中心。”国家级非物质文化遗产代表性项目当阳峪绞胎瓷烧制技艺代表性传承人柴战柱介绍,当阳峪窑以白釉为大宗,其中绞胎及釉下彩绘划花制作水平最高。



绞胎瓷又名“透花瓷”,以“内外纹理一致、一胎一面不可复制”闻名,因此被称为“瓷中君子”。由于制作工艺复杂,烧制成本高昂,北宋灭亡后,这项技艺一度湮没。柴战柱18岁进厂当烧炉工,数十年间翻阅文献,研究出土瓷片、走访老手艺人、一窑接着一窑试烧,逐步攻克泥料配方、釉料配方、手工编花、造型设计、温度曲线控制等难题,终于让当阳峪绞胎瓷烧制技艺重获新生,并入选国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

除继承传统外,柴战柱不断探索,将修武山水、太极和“竹林七贤”等文化符号“编织”在绞胎瓷上。近段时间,他还筹划在云台山脚下的民宿街区开设绞胎瓷研学创意空间,让藏在深山中的制瓷技艺能被更多游客“上手体验”。

在修武,非遗正以更多方式走进大众生活。2019年,修武县邀请乡建、设计专家为大南坡村重建出谋划策,这座太行山村保留石砌老屋,修旧如旧,发展起民宿与美学经济。2026年夏天,村里举办“共振之夏:行动中的民艺”非遗系列展览,集中展陈怀梆、绞胎瓷等多项本土非遗,配套戏曲展演、手工体验、民艺座谈。云台山脚下的溪山民宿同样开设沉浸式非遗研学课,揉香、拓印、编竹、制瓷,游客在指尖起落间感知古老技艺的温度。

依托“千年古县”这一金名片,修武持续深耕非遗传承,已评定多批县级非遗代表性传承人,非遗传承队伍不断壮大;岸上小镇、大南坡等文化空间串珠成链,勾勒出“全域皆景、处处有文”的文旅图景。(据《瞭望》新闻周刊)