

防寒“神器”雪地靴 软身硬底穿着风险较大

作为防寒“神器”，舒适柔软的雪地靴是许多人的冬日必备。但一些雪地靴不防滑、不跟脚等问题十分突出，甚至有人因其滑倒导致骨折。雪地靴暗藏哪些风险？如何挑选适合且安全的冬日鞋靴？今天就为大家具体解析。

过于松软会伤脚

相对于居家拖鞋，外穿鞋很大的一个功能是要起到保护作用，而一些雪地靴由于质量不到位，过度松软，失去了外穿鞋应有的保护作用。

鞋跟硬度决定了能不能固定脚踝，而雪地靴过分柔软的鞋型会导致走路时鞋底和鞋身扭动变形，因此雪地靴穿久了最先变形的往往是足跟。

脚踝起不到应有的固定支撑作用，下肢肌肉力量不能有效传递，脚踝周围肌肉的工作强度就增加了。时间一久，会感觉足底特别疲劳，容易引发足底筋膜炎和慢性肌腱炎。

另外，大多数雪地靴鞋型倾向于宽松，也就意味着前足区域空间很大。鞋头过于肥大，再加上脚跟没有良好固定作用，前足在鞋头区域来回滑动，走路时会有打滑脚趾抓不住地的无力感，时间长了会感觉足底酸痛，甚至还会在脚趾底磨出水泡。

太硬太厚易摔跤

很多雪地靴相对于其他鞋子不太容易出现折痕，因素之一就是鞋底够硬。

正常情况下，人在走路过程中需要有“脚的折叠动作”，脚底由十几块小骨头组成，这些骨头彼此组成了极具功能性的关节，所以看似简单的走路，其实脚部完成了很多复杂却精巧的关节运动。

由于鞋底过硬，这些“折叠动作”会被限制，所以，硬鞋底的雪地靴路走得多会感觉很累，甚至出现脚痛的情况。

此外，一些雪地靴的鞋底还存在过厚的问题，这就极大干扰了足底感知接受复杂地面信号的能力，直白说就是容易摔跤、崴脚。

掌握原则选对鞋

当然，雪地靴温暖的优势不可否认。如何挑选一双适合自己的雪地靴呢？大家可参考如下建议。

不要太强调柔软舒适，该有的支撑力必须要有。

虽然毛茸茸的脚感很舒适，但对外穿鞋来说抓地力很重要，所以鞋内的毛不要过长。

正常选择鞋子的大小要略大于脚的尺寸，但也不能选得过大。购买试穿时要走两步，走路过程中不应该有脚在鞋内滑来滑去的感觉。

由于雪地靴宽鞋头的设计，瘦脚的朋友要注意不要选过宽的款式，会增加崴脚几率。

过硬的鞋底不防滑，一定要选择相对有弹性的。

雪地靴平底较多，高弓足的朋友不建议长时间穿，容易产生疼痛。

此外，雪地靴内湿热环境易滋生细菌，要注意鞋内清洁，定期晾晒消毒。

据科普中国



每天一杯茶 保护心血管 但有五种不建议喝

网传“每天一杯茶，有助预防心血管疾病”，这种说法是真的吗？喝哪种茶养生效用较好呢？有哪些茶不建议喝？今天，就为大家一一解析。

三类营养物质作用突出

《中国居民膳食指南（2022版）》对国内外的文献数据做了系统梳理，通过对这些文献的对比分析，查找了相关的科学证据，发现经常饮茶能够降低心血管疾病的发病风险。

茶叶中突出营养物质有茶多酚、茶氨酸、咖啡碱。茶多酚有助调控血糖、改善血脂，对降低心血管疾病风险有一定作用。茶氨酸是一种神经保护剂，有助改善认知功能，还可舒缓情绪，改善睡眠质量。咖啡碱可刺激神经系统、降低患神经退行性疾病风险，还能增加肌肉耐力、抗疲劳等。

绿茶更有利于心血管健康

绿茶喝起来有点涩味，这是因为其中茶多酚含量较高。研究表明，绿茶里的茶多酚、儿茶素在几种茶叶中含量最高，在降低心血管疾病风险方面能力更强些。

红茶在生产加工中有发酵的过程，所以其茶多酚含量会通过化学反应逐渐减少。在此基础上，红茶产生更多茶黄素、茶红素、茶褐素，这些色素一方面决定茶汤的颜色和风味，另一方面茶色素本身具有消炎、保肝、护肾的作用。

饮五种茶存风险

浓茶。茶叶中含有鞣酸，大量饮用浓茶会影响铁的吸收。茶叶中还含有咖啡碱，会影响对咖啡碱敏感者的睡眠，需要注意饮茶的时间和量。

霉变茶。茶叶发霉是因为受到微生物污染，喝下发霉的茶轻则引起腹泻等食物中毒症状，重则可能引发肝、肾等重要器官病变。

串味茶。茶叶含萜类物质，结构多孔，极易吸收异味，容易变味，一些气味可能对健康不利。

久泡茶。冲泡时间过长，会使茶汤营养价值大大降低。另外，茶汤搁置时间太久，容易受到周围环境的污染，使茶汤中的微生物数量增多。

过烫茶。可能烫伤口腔和食道黏膜，造成溃疡，久而久之或诱发口腔癌、食道癌。据CCTV生活圈

小心“火上浇油” 六类人不宜喝鸡汤

胃酸过多者：多有慢性胃炎、消化性溃疡、消化道出血等病史，常服用抑制胃酸药物，鸡汤有刺激胃酸分泌作用，会影响药物疗效。

肾功能不全者：多有急慢性肾炎、肾功能不全或尿毒症等病史，鸡汤中含有小分子蛋白质，肾功能不全患者的肾脏对蛋白质分解产物不能及时处理，喝多了鸡汤会引起高氮质血症，容易加重病情。

高血压、高血脂患者：鸡汤中含大量脂肪，脂肪被吸收后，会促使胆固醇进一步升高，从而沉积在血管内膜，引起或加重血管粥样硬化，还会使血压持续升高。

胆囊炎、胆石症患者：中医认为胆道感染多属热（湿），鸡性偏温，此时食之，犹如“火上浇油”。

脾胃虚弱者：这类人往往消化力较弱，鸡肉中蛋白质丰富，鸡汤中油脂含量较高，脾胃虚弱症状未改善前，用鸡汤盲目进补，有“虚不受补”之嫌。

湿热、痰湿体质者：鸡汤性偏温热，厚腻滋补，这类人多喝鸡汤，易助湿生痰。 据《中国中医药报》

冬季防静电 两动作有效

秋冬季节，频发的静电容易引起皮肤瘙痒。想要远离静电，保湿是非常好的处理方法。在无法保证周围环境湿度的时候，可以通过以下两种方式远离静电。

使用柔顺剂。一般来说，穿着棉麻材质的衣物可以更大程度上避免静电产生。但是，如果无法避免穿着化纤衣物、毛衣时，可在洗衣服时加一些衣物柔顺剂，不仅能让衣服柔软顺滑，也能减少静电。

学会提前“放电”。开门开窗时可能出现“触电”现象，为防止被电到，可先用手掌握住较宽的金属钥匙头或其他小金属器件，再用钥匙尖去接触一下金属门窗，提前“放掉”身上的电，就可以放心用手开门开窗了。此外，平时用指尖触摸东西和人时，产生静电的瞬间会有明显刺痛感，这是因为接触面积小，所以痛感较明显。试试增加接触面积，如伸出整个手掌去触摸，这样不适感会减轻。 据养生中国