

■生活资讯

防上火 白萝卜是首选菜

白萝卜是防上火的首选菜。为什么这么说呢？

白萝卜能健脾和胃消食积。新春假期，饮食油腻荤辛，吃得多吃不动，难免产生积食，萝卜能很好地消食化积，预防积食引发的上火，尤其是对于孩子来说，积食再加受寒容易感冒发烧，所以平时给孩子吃点白萝卜可以很好地预防感冒。

白萝卜能利大小便。萝卜中含有的纤维素在肠道内不被吸收，且能增大粪便体积，促进肠道蠕动，防止便秘、大便通畅则不会生热，典型的例子就是孩子发烧时，如果伴有大便不通，用肥皂水灌肠，保留五分钟后排出大便，体温很快就能降到正常。中医把这种治法称之为“釜底抽薪”。萝卜也有很好的利

尿作用，二便通畅，人体就不会生热上火。现代研究证实，白萝卜皮里含有大量木质素，不仅能通便且能提高人体的免疫力。萝卜皮里的黄酮类物质还能降压、降脂、降糖，所以吃白萝卜最好连皮吃。

白萝卜能化痰止咳。室内空气干燥的季节，人们易上火咳嗽有痰。痰的生成是由于体内的食积或水液停聚而成。萝卜能消食化积并有良好的行气作用，气行则水行，故能化痰，痰消则咳嗽止。若积食上火，咳嗽痰多，可用梨与白萝卜熬水喝，能很好地消食润肺止咳。因为白萝卜性凉，脾胃虚弱及胃寒的人最好把萝卜煮熟后食用，不宜一次进食过多。

(陈燕)



步态分析你了解吗？

走路姿势“出卖”健康状况

□本报记者 唐诗

什么问题会引起步态变化

步行是功能独立的基本要素之一，每个人的行走姿势是根据他们关节活动的灵活性以及不同的肌肉力量、运动神经等多种因素，加上习惯慢慢形成的，几乎无法伪装。

首都医科大学附属北京康复医院康复诊疗中心OT治疗师王从笑介绍，步态是我们步行的行为方式，其中有很多影响因素。这里面包括了性别，男性、女性走路就不一样；包括了年龄，儿童和成年人以及老人走路也不一样；包括职业，一个农民和一个

教授走路的姿势不一样，一个海员和一个教师走路的姿势也不一样；也包括步行环境，在平地上走路和在崎岖的山路走路是不一样的；还包括了我们健康问题的影响，得病之后，外伤、脑损伤、偏瘫之后，这些都会影响我们的步态。

而当步态发生了变化，则代表身体一定出现了问题。但影响步态的因素很多，身体到底出了什么问题呢？这就需要交给专业的医生通过步态分析来解答。

引起步态变化的常见问题有

神经肌肉因素：原发性因素有脑卒中、脑外伤、脊髓损伤和脑瘫、帕金森病、外周神经伤病等。继发性因素包括关节和肌腱挛缩畸形、肌肉萎缩、代偿性步态改变等。

骨关节因素：由于运动损伤、骨关节炎、先天畸形、截肢、手术等造成的躯干、骨盆、髋、膝、踝、足静态畸形和双下肢长度不一，以及疼痛和关节松弛等。

此外，还有年龄因素的老年步态，性别因素的孕妇步态以及职业因素的职业步态等。

步态分析包括哪些内容

步态分析是指针对运动异常进行分析、诊断，并且对观察到的异常运动进行临床解读，指导干预方案的制订和效果评价。最方便的分析方法是经过步态分析专业训练的医生的观察，可以在任何时间、任何场合对异常问题进行评估。

那么在分析步态时，都会用到哪些数据呢？而通过这些数据，我们又能有哪些发现呢？

步频：行走中每分钟迈出的步数，健全人通常步频大约是95—125步/分钟。

步速：行走时单位时间内在行进的方向上整体移动的直线距离，正常人平均自然步速约为1.2米/秒。

步长：行走时一侧足跟着地到紧接着的对侧足跟着地所行进的距离，一般步长约为50—80厘米，左右步长的不一致性是反映



步态不对称的敏感指标，许多疾病都会导致左右步长的不一致。

足偏角：在行走中前进的方

向与足的长轴所形成的夹角称为足偏角，健康人约为6.75°。一般人多少都会有一些“内八字”或“外八字”，轻微的偏差都是正常的。

步宽：在行走中左、右两足间的横向距离称为步宽，通常以足跟中点为测量参考点，用厘米表示，健康人约为8±3.5厘米。步宽是步行稳定性的重要指标，步宽越宽，步行稳定性越好，跌倒的风险越小。

跨步长：行走时，由一侧足跟着地到该侧足跟再次着地所进行的距离，正常情况下约为100—160厘米。一个跨步长相当于左、右两个步长相加，所以跨步长不会受左右不对称的影响，可以准确有效地反映步频、步速等参数间的关系，体现一个人的综合身体素质。

分析步态数据 了解健康状况

这些都是最简单、最基本的步态参数，却也是最重要和直观的参数。像这样的参数还有很多，通过分析这些数据，就可以知道一个人健康状况等。

例如对于长期穿高跟鞋的女性进行步态分析，我们可以发现：由于高跟鞋使足尖活动的范围减小，使蹬地无力，快速行走时需要靠骨盆扭曲的骨盆步来代偿失去的蹬地动作，与平跟鞋相

比，穿高跟鞋者走两步少半步。穿高跟鞋还会导致足底受额外的下滑力，由于长期受下滑和挤压会导致足弓抬高形成高弓足，久而久之会有足弓痛和前脚掌痛。

再例如，以宽基步、躯干不稳、缓慢的和犹豫的步态、步伐不规则伴有蹒跚步态为特征的醉汉步态，提示前庭小脑综合征；以躯干僵硬，肢摆动减少、缓慢

的小步以及膝部呈屈曲的倾向为特征的慌张步态则通常出现于典型的帕金森病，非典型帕金森患者中却并不常见。

由于步行姿势的异常不仅影响患儿的外观，引起孩子自卑，重要的是，会导致关节退行性变的提前发生。对于婴幼儿的步态分析可以及早地发现孩子发育过程中的问题，及早发现及早干预，效果也比成年后的矫正治疗更好。



这几天，朋友圈充斥着“开工大吉”。熬了7天夜，涨了几斤肉，坐在办公桌前脸上写满了“疲惫”。拯救“过节脸”敷上一张面膜，已经是姑娘的急救法宝。但是看上去简单又迅速的保养方法，你真的用对了吗？避开这些敷面膜的误区，拯救“过节脸”。

一片面膜拯救过节脸 可你真的敷对了吗？

误区一：把所有面膜都放进冰箱

不少明星都把护肤品放在冰箱里储存，很多姑娘也跟风把各式各样的护肤品都放进冰箱里。甚至还为此买了专门的小冰库，但是真的不是所有的护肤品都适合放进冰箱里，面膜也一样。

面膜基本上都是常温保存，不要试图改变它的温度。“冷敷可以缩小毛孔”这种论点不一定成立，改变温度可能会破坏面膜中的营养成分。

有些面膜如果长时间低温保存，可能会降低营养成分的活性。如果是单纯的保湿面膜是可以冷藏的，在敷面膜之前放进冰箱30分钟，就是刚刚好的温度。

误区二：敷到面膜全干才觉得“划算”

面膜的使用时间一般在20分钟，但很多人贴上面膜就去忙别的事了，稍有不慎面膜越敷越干。或者舍不得浪费将留在袋子里的精华液一股脑地倒在面膜上。

事实证明，面膜中的成分已经含有很高浓度的精华，而肌肤小小的毛孔其实吸收不了太多。大致敷上10—20分钟就足够了，并不是敷越久越有效。可能还会

因为水分的蒸发变干，吸走你脸上的水分。

误区三：边泡澡边敷面膜

有些人习惯边洗澡边敷面膜，之后再一次冲洗掉。而浴室中的水汽容易让片状面膜滑动变得不服帖，洗澡中的毛孔正是全部张开的状态，并不好吸收养分。最好的时间是刚洗完澡，毛孔处于微张的状态，能有效吸收保湿精华。

误区四：天天敷面膜就能拥有水光肌

千万不要被明星骗了！面膜一周敷1—2次就够了，毕竟很多人的肤质并不适合天天敷面膜，比如油皮和敏感肌，太过频繁地补充营养成分，可能会让自己的肌肤状况越糟。破坏角质层，肌肤会变得愈发敏感。如果敷完面膜后会冒痘出现红肿的话，一定要停用面膜。

(张晓)

声明 北京汇达通商贸有限公司，不慎将银行开户许可证及财务专用章遗失，开户性质：基本账户，账号：912001154800116210，核准号：J1000143542401，开户行：上海浦东发展银行北京电子城支行，特此声明作废。	声明 海大联合海事技术服务(北京)有限公司，不慎将银行开户许可证丢失，开户性质：基本账户，账号：J1000018546801，核准号：J1000018546801，开户行：交通银行北京经济技术开发区支行，账号：110060777018170003267，核准号：J1000018546801，开户性质：基本账户，编号：1000-00269140，特此声明作废。
--	--