



	今天		明天		后天
多云	气温: 26 ~ 35℃	多云	气温: 27 ~ 34℃	多云	气温: 27 ~ 34℃

长沙生活 服务热线

长沙市供水公司 0731-85133333
长沙电力投诉 95598 长沙新奥燃气 95158
价格举报电话 12358
长沙市公共客运管理处 0731-84303488
长沙城管投诉热线 0731-88665110
国安网络 0731-82772222

新闻热线电话: 84326110 800002939 106580007846 http://sxdsb.voc.com.cn

小心!“人字拖鞋”伤筋动骨

专家:穿它走路别超1小时,时间长了伤人不浅

本报8月7日讯 “热死个人啦。”炎热的夏天,简单时尚、穿着凉快的“人字拖”是对抗热天的“武器”。但你可能不知道,“人字拖”是脚部的“隐形杀手”。长时间穿着“人字拖”不仅会造成脚部的骨骼错位、筋膜炎症,甚至会影响腿骨和脊柱。

【事件】穿“人字拖”脚不能着地

8月5日下午2点,家住左岸春天的龚瑾一瘸一拐地来到社区卫生服务中心,“这些天一直穿‘人字拖’,谁知道上午逛街时突然脚疼,这会儿脚都不能着地了。”经过检查,她患的是筋腱劳损。

【试验】脚趾长时间绷紧蜷曲

记者特意买了一双“人字拖”走路,发现“人”字形部位不能给脚面足够的支撑来提起拖鞋,只能靠脚趾“夹”起那两根带子,因此,脚趾会长时间绷紧,并呈蜷曲状来“抓起”鞋底。这样持续走路半个小时,脚趾就会僵硬,不能动弹。

【专家】长时间穿易引发筋腱劳损

长沙市中心医院骨科主任丑克说,穿着薄底“人字拖”时,身体重心会不自觉地向前倾,这大大增加了脚踝的压力,容易导致小腿肌肉扭伤和足底筋膜炎。时间长了,脚踝与膝盖的骨头之间的软骨组织也会退化,导致骨质增生甚至骨刺的出现。他建议,穿人字拖走路最好不要超过一个小时,隔一段时间要进行脚部按摩。

■记者 黄静

生活表情

五彩石狮

8月7日晚上,我在沿江风光带上散步,湘江已经没过亲水平台,护栏上的石狮在霓虹灯倒映的江面上变得美轮美奂。

实习生 唐俊 摄影
栏目投稿邮箱:
sxdsbsjp@163.com



乙脑高发期,快带孩子接种疫苗

2006年10月1日以后出生的孩子可免费接种

健康

本报8月7日讯 长沙市疾病预防控制中心疾病监测数据显示,7月以来,长沙乙脑新增病例数明显增加(多为外地来长就诊病例),九成病例为1-10岁儿童。专家提醒:夏、秋季是乙脑高发期,家长要尽快带孩子接种乙脑疫苗。

长沙市疾控中心专家介绍,乙脑发病集中于7、8、9三个月,具有传播快、病死率高、致残率高等特点,通过蚊虫叮咬传播,10岁以下儿童为主要发病人群。乙脑主要表现为高热、头痛、呕吐、嗜睡,严重者可有失语、舞蹈样运动、癫痫、精神异常等

后遗症。发病时伴有38℃以上高热及头痛、呕吐等症状,常被误认为感冒而延误治疗。因此,孩子一旦出现发热等症状,一定要及早就医。

全程接种疫苗是防治乙脑最有效的方法,正确的接种程序为:幼儿8个月时接种第一针,2周岁接种第二针。长沙市已于2008年10月1日起将乙脑减毒活疫苗纳入免疫规划范围,2006年10月1日以后出生的孩子可免费接种(外来务工人员子女凭预防接种证免费),其他年龄段的孩子可自愿自费接种。■记者 李琪
实习生 涂晓玲 胡杨 朱莹 通讯员 谢丹

炎炎三伏苦 藿香能解暑

本周已进入“三伏”的中伏,是一年最热的“苦”暑时节。高温酷暑的三伏天,对人体健康也是一个“关”。酷暑嗜冷,降温猛了,冷食吃多了,空调病、肠胃病、感冒等患者急剧增加。

专家指出:此时防暑关键在“伏”字上。一是指天气太热,人宜“伏”不宜动;二是指“伏邪”,即暑邪。夏日疾病,多由暑邪所致。暑邪不除,到秋冬都不得安宁:老慢支、哮喘、咳嗽、感冒不断……

怎样祛暑邪?专家认为,每天喝2支太极藿香液,是最简单有效的防暑解暑秘方。喝下去,再热的天也能感受到浑身流淌着“清爽”。若将太极藿香正气液倒入饮用水,就是风味独特的藿香解暑凉茶。喝下去,通体舒泰,对空调病、热伤风、肠胃急病等还特别有效。身边常有、杯中常加,藿香能让您平平安安过三伏。

解暑热 调肠胃
太极藿香正气液
电话: 4008877698

小知识

家中常灭蚊可防乙脑

由于乙脑经蚊虫叮咬传播,加强灭蚊也有利于预防乙脑。积水污水是蚊虫繁殖的温床,必须打扫干净,家中可安装纱窗、蚊帐,选用蚊香、灭蚊药物等。

無上妙品

酒鬼酒

酒鬼酒股份有限公司
JIUGUI LIQUOR CO., LTD.

酒中妙品 鬼斧神工

酒鬼酒运营中心
销售部电话: 0731-88183799 88186029
市场部电话: 0731-88186055
地址: 长沙市芙蓉中路2段200号华侨国际大厦4F