

夏日炎炎,经常看到不少爱美女士为了展示足部曲线或图凉快,直接光脚穿鞋。医院皮肤科主任卢涛博士指出,这种穿法实际不太科学,存在诸多健康隐患。

# 光脚穿鞋隐患多



**增加外伤和感染几率** 光脚穿鞋使足部皮肤大量暴露在外,增加了外伤和蚊虫叮咬的几率,有的人还因光脚穿鞋把脚磨出了血泡;空气中灰尘、病菌直接附着在皮肤上,不仅使脚变脏,若遇到被磨破的血泡等伤口还会引发感染。

变得暗沉、粗糙且失去弹性,也使皮肤的抵抗力降低。有资料显示,凉拖鞋因使足部大面积皮肤直接接受阳光暴晒,加之人们通常不会给脚抹防晒霜或做定期检查,易增加皮肤发生癌变的风险。

**易发真菌感染** 人的双脚天热本来就易出汗,不穿袜子直接穿鞋,尤其其透气性不是很好的皮凉鞋、塑料凉鞋甚至旅游鞋,会让脚部皮肤直接浸泡在汗液里,时间一长,脚接触鞋的部位就会变白,同时由于真菌在湿热的环境里极易生长,还会引发脚部真菌感染。

离心脏最远,供血差,所以脚掌皮肤温度最低,极易受寒。一旦脚部受凉,可反射性地引起上呼吸道黏膜的毛细血管收缩,使抵抗力显著下降,空气中的病菌便乘虚而入,引起热伤风等多种疾病。特别是下雨时,光脚更易受凉,会引起胃疼、腰腿疼,女士还会发生痛经等。

棉质袜子,必要时可加垫棉质鞋垫,在吸汗、保护皮肤的同时,更耐摩擦。已患接触性皮炎者要远离过敏原;有渗出、糜烂或出皮疹等严重症状者,需要及时就医治疗。(姜凝)

**直接经受阳光考验** 皮肤长时间、大面积直接暴露在阳光下,阳光中的紫外线会刺激皮肤产生大量氧化自由基,而自由基会破坏皮肤细胞组织,加速黑色素生成的氧化反应,让皮肤

**引起角化和皮炎** 没有袜子保护,脚和鞋经常“亲密接触”的结果是容易使脚后跟与鞋接触部位角质层越长越厚,大大增加发生胼胝(胛子)和鸡眼的几率。此外,一些人长时间光脚穿鞋走路,脚背、脚趾等与鞋摩擦部

位容易出现皮肤发红、丘疹、起水泡等症状,这是一种接触性皮炎,因皮肤对皮革、橡胶等鞋的材料过敏所致。

卢涛建议,夏季应注意足部的清洁和保养,尽量不要光脚穿鞋,袜子可在皮肤和鞋之间形成一个吸汗和通光的“屏障”,天气较热时可选择薄些的



## 天热谨防“情感障碍”

炎热的天气不仅影响人们的日常活动,也影响着人们的情绪、心境。为此,医学专家提醒人们,高温天气一定要做好自我调节。所谓“夏季情感障碍”是指天热的时候,不少人会感到心烦气躁、思维紊乱、爱发脾气,往往为一点小事大动肝火。这是因为

夏季比较炎热,人的植物神经系统容易出现紊乱,引起肠道不舒服,激素分泌受到影响,睡眠质量降低且多梦,这种情况常常导致容易忘事、心境低落、食欲不振等。

多聊天,以缓解心理压力;做一些自己喜欢的体育运动,尽量保持平静、乐观的心态;合理安排活动时间,不要在烈日下或在封闭的房间里停留过久;在饮食上也要做好调节,尽量多吃清淡的食品和水果,少吃刺激性食物;保持家中良好的通风条件。(芳草)

专家指出,要想改善这种情况,就应该和外界多交流,和家人

## 热烈庆祝我市“顶呱刮”奥运主题即开型体育彩票隆重上市!

详情咨询各体彩销售网点

## 莫让地震伤你的“心”

汶川大地震牵动着每一个中华儿女的心,专家提醒,地震过后,余震尚存,过度精神紧张,心脑血管疾病患者应积极防范,莫让地震伤你的“心”。

机会。地震当天,研究人员发现动脉粥样硬化心血管疾病相关的心源性猝死病例骤然增加了6倍。研究者认为,情绪压力会使患有心脏病倾向的患者突发心脏病。

患未然。复方丹参片在心血管临床应用已经有30多年历史,具有很好的抗凝与舒张血管作用,价格便宜,是预防心血管疾病的一线药物。

1994年美国洛杉矶大地震为科研人员提供了难得的研究情绪压力和心源性猝死之间关联性的

过度压力会使人血压持续增高、血管紧张乃至痉挛,因此,采取舒张血管、抗凝等措施才能防

作为第一品牌的白云山复方丹参片是防治老年痴呆专利和缓释技术研究成果的药品,主要中

药材来源于GAP基地,从而使药品从源头上得到了保证。目前,白云山复方丹参片年产量80亿片,市场占有率60%以上,被国家发改委认证为国家优质优价品种。白云山复方丹参片独家随身享有两种星级服务。一个是药品过期之后在当地“永不过期药店”可免费换新,第二是买白云山复方丹参片可自动加入神农健康俱乐部,免费享受“个人健康服务”(免费健康咨询热线:800-830-2398)。

**非常车饰汽车服务**

美国3M防爆隔热膜 威臣(V-KOOL)防爆隔热膜  
 欧盟唯一合法授权经销商 真品真店 假一赔百

**非常车饰汽车服务开业周年庆典**  
**联合厂商大赠送,假一赔百**

**1280元** 送氙气大灯  
 侧后挡磁控隔热 再送前挡隔热膜  
 原色金属膜 再送100元洗车票

数量有限,送完为止,每天仅限4台车。  
 地址:鹤壁市淇滨区九州路80号(市交通局对面)  
 服务热线:3378868 3322268 13323921658

# 烟酒“千杯不醉”揭秘

SMOKING & DRINKING

**效果权威认证**

SMOKING & DRINKING DIRECT SALE

**畅销国际 权威认证**

酒前饮用: 提升酒量200%~300%  
 醉酒饮用: 30分钟醒酒 60分钟恢复原样  
 吸烟者饮用: 排解香烟毒 有效缓解烟癮  
 日常饮用: 保肝 清肺 养胃 醒脑 益肾 静心

## 办公室里换茶忙

“反正每天上班都要喝茶,喝茶却易渴,为什么不喝能排解烟毒的烟酒健康伴侣茶?不但能解决烟毒毒害问题,而且还不比普通茶的口感差。”这是许多人在办公室里的其他茶类换成烟酒健康伴侣茶的充足理由。所以自从烟酒健康伴侣茶上市以来,在全国上下纷纷出现了办公室里换茶忙的现象。只要有一点点健康意识的人都会在心里盘算,健康是这个时代的主题词,忙碌的办公桌上,还没有摆上烟酒健康伴侣茶,就必将是这个时代的落伍者,自己喝就不用说了,若是拿来招待客人,更能体现自身的生活品质和健康生活品质,并且对客人还多了一份贴心关怀。

为了工作应酬,很多“换茶”的人还有更多体会,比如:白天喝了烟酒健康伴侣茶,晚上出去应酬就显得很不一样,而且不影响工作。

烟酒健康伴侣茶真是饮酒更爽,吸烟更健康,吸烟过多者服用,能润肺、清痰、解酒、醒脑、醒酒。突出表现是嗓子不干痒,喉咙不干燥,祛除白喉烟引起的口气、胃气,保持精神爽利。

烟酒健康伴侣茶已经喝了好几个月了,效果真是没的说。烟酒不能少,烟酒健康伴侣茶更少不了。

## 烟酒戒不了 排毒最重要

### 烟酒健康伴侣 专排烟酒毒素

深度排解体内上百种烟酒毒素  
 让您精神焕发  
 有效预防烟酒综合征

## 关键时刻怎能喝醉?

应酬场上如战场,关键时刻千万不要让自己喝醉了而酒后吐“真言”

**饮酒酒更美 吸烟保健康 全面保护肝、肺、胃、脑、心、肾**

- 1 保护脑:** 维持中枢神经系统的兴奋与抑制平衡,保持思维敏捷,头脑清醒,经常饮用可提高工作效率,消除疲劳,减少对烟草的精神依赖,有利于主动戒烟。
- 2 保护肝:** 降解烟酒对人体的毒害,促进有害物质排泄,加快酒精分解,减少乙醇转化为乙醛,使乙醇直接转化成无毒乙酸乙酯排出体外。
- 3 保护肺:** 补气、化痰、清肺,并除吸入体内的烟尘和有害物质,可迅速分解粘附在肺部的有害颗粒物,增强肺部排痰功能,促进肺部深层纤毛摆动,最大程度减少有害物质进入人体血管,以痰的形式把肺部垃圾直接排出体外。
- 4 保护胃:** 能迅速形成覆盖性保护膜,覆盖在胃黏膜上,阻挡灰尘、酒精对胃黏膜的损伤,还能改善胃黏膜血液供应,促使已损坏的胃黏膜进行修复和再生。
- 5 保护心:** 能够提升心脏的耐缺氧能力,稳定血压,平稳心率,促进心肌电学指标,降解酒精对心肌细胞的毒害,并且使体内维生素E有效储存,防止心肌功能异常。
- 6 保护肾:** 增强肾脏的过滤和排泄功能,把烟酒中的有害物质完全过滤并直接通过尿液排出体外,强力保护肾脏的健康。

专柜地址: 新区燕莎购物广场一楼东门  
 热线电话: 3338633 4盒精品装售价780元