

脫掉高跟鞋 神奇五變化

愛美的女性大都愛穿高跟鞋，雖然它可能會給健康帶來一些隱患。近日，美國《女性健康》雜誌網站根據脊椎相關專家的研究結果，盤點了女性在脫下高跟鞋後會發生的5個變化，這些變化可能會讓你永遠不再想穿高跟鞋了。

腿會慢慢變長 發表在《應用生理學雜誌》的一項研究顯示：習慣于穿高跟鞋的人不僅走路步幅較短，而且其小腿肌肉也較短。這是由於用腳尖走路時，腳後跟會花更多的時間用於腳跟，小腿肌肉很少有時間自然伸展到全部長度。伸展練習和穿支撐性較強的平底鞋等，可幫助小腿肌肉恢復到原先的長度。

後背感到舒服 紐約市脊椎按摩師托德·西奈特認為：穿高跟鞋會增加脊柱腰部區域的壓力，同時造成肌肉群緊張。有些穿高跟鞋的女性甚至會因此腰椎滑脫，進而導致神經損傷和疼痛。脫下高跟鞋之後，脊椎會慢慢回到其合適的位置，減輕背部壓力，疼痛得以緩解。

腳跟疼痛逐漸好轉 穿高跟鞋會導致跟腱縮短。美國足踝外科醫師協會的研究員克裏斯塔·雅琪認為：當你突然穿回平底鞋後，腳的位置會恢復到直角，對之前過於緊繃的肌腱施加壓力。對足底筋膜炎患者來說，連接腳跟與腳趾之間的厚韌帶組織會發炎，加重足跟痛。但恢復穿平底鞋幾周之後，肌腱就會恢復到正常長度，足跟痛逐漸消退，雙腳會感覺輕快很多。

脛束綜合癥(又稱跑步者膝)的消失 穿高跟鞋會導致重力中心向前偏移，給膝蓋的韌帶和肌腱帶來額

外的壓力，造成脛束綜合癥。不再穿高跟鞋後，跑步者膝也會逐漸消失。

平衡能力得到改善 經常穿高跟鞋會導致你的身體容易向前傾斜。2015年一項針對韓國航空公司正在接受培訓的人員的研究顯示：僅僅穿了幾年高跟鞋，就會造成腳踝側面、前方和後方的肌肉力量不平衡，引起踝關節不穩定，身體可能會出現明顯的失衡。當你穿回舒適的平底鞋後，腳踝周圍的肌肉會慢慢正常工作，恢復其穩定性和平衡性。



癌癥篩查講年齡

美國醫師協會在《內科醫學年鑒》上發表了一份關於腫瘤篩查的報告，提醒患癌風險處於平均水平的人，在篩查5種常見腫瘤時應更明智一些。美國克利夫蘭診所腫瘤學家戴爾·謝潑德對此進行了解讀。

乳腺癌 低風險的女性40歲時可以選擇是否做乳房X光造影檢查，但50歲後，醫生應當鼓勵她們每兩年做一次，直到75歲；存在乳腺癌家族病史或其他風險的女性需要從年輕時規律接受乳房X光造影檢查。專家認為，乳腺癌風險低，且不存在任何癥狀，年齡低於40歲的女性頻繁做篩查會導致假陽性診斷增加或對身體造成傷害，同時增加醫療費用。

宮頸癌 年齡在21~29歲的女性，報告建議她們每3年接受一次宮頸刮片檢查以篩查宮頸癌。年齡在30~65歲的女性，可以選擇每3年做一次宮頸刮片檢查，也可以每5年做一次刮片和人乳頭狀瘤病毒(HPV)檢測。專家認為，將篩查的頻率從每年一次減少到每3年一次，能將它對人體的危害程度降到最低。

腸癌 年齡在50~75歲之間，患癌風險處於低平均水平的人群可以選擇以下方式篩查：大便隱血實驗、每5年做一次乙狀結腸鏡檢查。

卵巢癌 如果患癌風險較低，且不存在任何癥狀，美國醫師協會並不建議她們過度篩查。

前列腺癌 即使患癌風險低的男性，在50~69歲之間，也應該找醫生了解前列腺癌的篩查。專家建議，50歲後，應該每2~4年做一次前列腺特异性抗原血液測試。

一把芝麻勝補藥



芝麻有黑白兩種，從營養科學看，無論黑芝麻、白芝麻都是營養豐富的食物，若一定要分出高下，那麼黑芝麻的營養價值略高于白芝麻。所以，用於補益養生的多為黑芝麻，而白芝麻因為色澤漂亮，則更多地用在日常飲食中做點綴之用。

食療作用：黑芝麻性味甘、平，具有滋養肝腎、養血潤燥的作用。除了大家熟知的烏髮功效之外，黑芝麻還有很好的抗氧化功能，因為它豐富的油脂和維生素E，能滋潤皮膚、補血通便，是養顏駐顏的保養佳品。它還含有防止人體發胖的物質蛋黃素、膽鹼、肌糖，因此芝麻吃多了也不會發胖。在節食減肥的同時，若配合芝麻的食用，粗糙的皮膚可獲得改善。此外，黑芝麻還具有益腦填髓的功效，對於一些肝腎不足所致頭暈目眩、記憶力減退的人來說，多吃一些黑芝麻會極有益處。

食用之法：我們平日裏吃到的芝麻制品多為芝麻醬和芝麻香油。吃整粒的芝麻對於營養的吸收來說並不是最好的，因為芝麻的外面有一層稍硬的膜，祇有把它碾碎，其中的營養素才能被吸收。所以，芝麻最好碾碎了再吃。

儲存有道：買來的芝麻要用密封性好的容器來儲存，並存放在陰涼乾燥的地方，避免陽光直射。如果將芝麻炒熟晾乾則更加利于存放。

睡不好覺皮膚差

一項研究報告解釋，睡眠不足的人肌膚容易出現老化徵兆，一旦皮膚受紫外線傷害或出現傷口，修復過程會慢許多，皮膚狀況自然也比較差。

研究人員對60名年齡介於30~49歲的女性的肌膚狀況進行了評估，其中有一半女性睡眠質

量不好。結果顯示，睡眠質量不好的人較易出現細紋、膚色不均、肌膚失去彈性等問題，睡眠質量良好的人皮膚修復更有效率。例如同樣是曬傷，睡眠不足的人曬傷72小時後皮膚可能還會泛紅、發炎，而睡眠充足的人皮膚復原情況良好。

老人冬季防“三久”

人們在冬季，外出活動減少，尤其是一些老年朋友，冬季常常足不出戶。養生專家認為，很多疾病都是由生活行為習慣引起的。冬季，老年朋友要防範以下三種習慣。

久坐 中醫認為，久坐傷肉。長時間坐着不活動，會導致肌肉鬆弛，加速肌肉的衰退與萎縮。因此，冬季在室內時，每隔1小時應踱步10分鐘。

久視 中醫認為，久視傷血。進入到老年，如用眼過度，就會傷血耗氣，引起頭暈目眩、視物模糊。因此，老年人看書看電腦時，每隔40分鐘應該休息1次，休息

時按摩眉毛、眼眶、太陽穴等。

久坐 中醫認為，久坐傷肉。長時間坐着不活動，會導致肌肉鬆弛，加速肌肉的衰退與萎縮。因此，冬季在室內時，每隔1小時應踱步10分鐘。

久臥 中醫認為，久臥傷氣。養生應順應四時，冬季應早睡晚起，一般保證8小時睡眠。適當的睡眠可調養氣血，但過多臥床會損耗人體臟腑之氣。

身體缺水六信號

身體一旦缺水，就會慢慢“罷工”，嚴重時甚至可導致腎功能衰竭、腦水腫等。當你感到口渴時再補水却是為時已晚。幸運的是，身體會給你留下各種線索，暗示你需要補水了。美國“發現問題”網站為你總結了6個缺水的標志。

嘴唇幹裂 缺水最開始就會表現為嘴唇幹裂、吞嚥困難。

忽然疲勞 身體缺水時會感到疲勞、反應遲鈍，兒童則表現得不如往常活潑，忽然變安靜。如果大量喝水後還口渴，可能是腎上腺疲勞導致，這類人應該保證每天攝入3.7升左右的水分。

8小時沒上廁所 便秘和排尿困難是兩個常見的缺水癥狀，如果成人8小時內、嬰兒3小時內沒有上廁所，有時還伴有抽筋等，就說明他們身體缺水。

易怒或抑鬱 如果你發現自

己不明原因的情緒低落、總是對身邊的人發火，此時急需一杯水來解救自己，同時還要配合適當的休息，讓身體及情緒慢慢接受水分的調節。

皮膚水腫 按住或捏起皮膚，鬆開後不能迅速恢復原狀，說明皮膚水腫，身體缺水，這也是醫生來驗證病人是否缺水的方法之一。

尿色深 觀察尿液顏色是檢查身體是否缺水最準確的標準。如果尿液呈暗黃色、較混濁，說明你嚴重缺水。

需要提醒的是，缺水後補水別操之過急，應小口慢慢喝，以免引起身體的排斥。尤其是嬰兒，一次祇能喂一茶匙。一旦缺水發展為嚴重腹瀉，伴隨嘔吐、發燒、大便出血等，單純補水不能解決問題，應及時就醫。

長壽十步法

長壽要從改善生活細節做起。美國“維基百科”網站最新載文，總結出“長壽十步法”。

第一步：避免致癌物 香烟含有多種致癌物，吸煙者應該盡早設法戒煙，降低肺癌發病率和死亡率。皮膚癌與過多接觸陽光紫外線有關，出門最好塗抹防曬指數至少為15的防曬霜。

第二步：正確清潔牙齒 口腔中的某些細菌容易導致血管發炎及腫脹，進而增加心臟病風險。除了每天仔細刷牙、飯後漱口，還要學會使用牙線。

第三步：蹲式排便 研究發現，蹲式排便可大大降低結腸癌和痔瘡危險。

第四步：補充抗氧化劑 抗氧化劑可降低癌癥危險。補充抗氧化劑的具體方式包括：多喝茶(每天5杯綠茶或紅茶)、每天吃1塊黑巧克力、每天喝1杯紅葡萄酒以及每天保證吃5份新鮮果蔬。

第五步：防止意外 平日生活及工作中注意安全是防止意外事故的關鍵。比如，過馬路前先看清左右車輛，不闖紅燈、遵守交通規則、開車乘車注意系好安全帶等安全措施，絕不酒駕、高危工作嚴格執行安全操作程序等。另外，定期體檢也很重要。

第六步：經常步行 多項研究表明，每天步行2英里，死亡危險減一半。每天散步半小時，降低心臟病危險的效果與高强度運動一樣好。

第七步：多受教育 哈佛大學醫學院研究發現，受過較好教育的人更長壽。原因是，接受教育越多，越注意健康飲食和積極鍛煉，吸煙的可能性也越小。

第八步：對現有生活感恩 經常保持感恩之心，壓力更小，心情更快樂。列出感恩清單，有助於更好地看待自己，珍惜眼前生活。

第九步：睡眠別多也別少 睡眠是人體自我修復的關鍵。按時睡覺，準時起床，每晚保證7~8小時睡眠至關重要。睡太多或太少都會有害身心健康。

第十步：學會用腦 研究發現，常看書學習，經常動腦的人更少罹患認知障礙癥。填字、腦筋急轉彎等智力遊戲也有益活動大腦，提高決策能力。

美腿三妙招

擁有一雙纖細修長的美腿是每個MM的夢想，那麼，怎樣瘦腿呢？下面教你3個瘦腿方法，趕快看看吧。

工作時動一動 即使工作再繁忙也要留出運動的時間，比如盡量步行，不要搭電梯。升級方法：踮腳動作。

為了塑造纖細的小腿和腳腕，可以利用工作之餘的空閒時間做踮腳運動，方法是雙手扶牆壁，雙腳分開與肩同寬，之後身體挺直，腳尖踮起。

一周兩次腿部按摩 一周進行兩次腿部按摩，可以做一次SPA。升級方法：鎮靜體露。

平時隨身攜帶着可以起到鎮靜作用的體露，並利用工作的休息時間放鬆雙腿的緊張感。

伸展運動 每晚睡前做一些簡單的伸展運動，可以緩解緊張的腿部肌肉，并且一周進行兩次普拉提運動，可以保持腿部的完美線條。升級方法：足浴和半身浴。

腿部是很容易浮腫的部位，所以經常進行足浴或半身浴，可以消除及預防浮腫。可以在水中加入一些可以起到放鬆效果的芳香浴液來消除疲勞。這些小妙招可以幫你快速瘦腿，結合升級版的快速瘦腿方法，能增強瘦腿的效果。

家中四種“暗器”會危害寶寶

不少年輕媽媽都會常常抱怨家裏的寶寶淘氣，同時還擔心寶寶身體被碰傷。生活中，究竟有哪些威脅安全的“暗器”藏在家中？又該如何讓你的寶寶避免受傷呢？

“暗器”一：磁鐵

磁鐵廣泛應用於玩具、建築材料和珠寶中，當小孩誤吞兩塊或者更多的磁鐵，或者一塊磁鐵和一塊金屬物體被分別吞下後，它們可能通過腸內壁相互吸引然後滯留在人體內，攪亂或者扭曲大腸，從而引起腸穿孔、堵塞、感染，甚至引發死亡。

所以，盡量讓孩子遠離含磁鐵產品，並避免孩子誤服。

“暗器”二：容易倒的物品

放在家具頂部的玩具、遙控器等，常容易引起小孩攀爬的欲望，而當孩子爬或者往下拉電視機、架子、書櫃等家具時，這些重物很可能翻倒並砸傷兒童頭部。

所以，一定要確認家具放得很穩固，也可以把家具用鉤子等固定在地

上或者牆壁上。

“暗器”三：

窗戶和遮蓋物

如果窗簾末端的繩索形成環狀，可能會捆住孩子的脖子引起窒息。

所以，最好用無繩的窗簾或者讓小孩子够不到繩子，并且盡量避免繩子打環。此外，記住永遠不要把嬰兒床放在窗戶邊，也不要完全相信窗格子，窗格子是用來阻攔外面的東西進來的，却不能阻擋孩子爬出窗戶。

“暗器”四：浴缸

浴缸灌滿水時，如果排水塞鬆落，浴缸排水管的吸力可以強大到把一個成年人吸在水下引起溺水，更別說孩子了。



所以，每次使用浴缸時，檢查並確認下水道處的塞子完好無損，并且塞住排水孔。

避免這些安全事故并不需要投入什麼資金，家人祇要對這四大風險有清楚的認識，許多殞命事故和重大傷害其實都是可以避免的。