

高跟鞋穿出“大脚骨”

专家建议让脚“忙里偷闲”，少穿尖头高跟鞋，每天泡脚

□晚报记者 詹莉莉

俗话说“窈窕淑女，君子好逑”。从高跟鞋发明以来，便受到爱美女性的无限青睐。但是，因为尖尖窄窄的高跟鞋也让女人穿出了“大脚骨”，脚变丑且疼痛难忍，在展露风采的同时大煞风景，给“高跟鞋”的女性徒增了几分烦恼。

高跟鞋穿出大脚骨

最近，爱穿高跟鞋的阿莲发现自己的双足大脚趾均呈现外翻，连大脚趾的内侧都出现了红肿，每走一步脚都会钻心般的疼痛。经诊断，她患上了一种叫“大脚骨”的病，是由穿高跟鞋引起的。

尖头高跟鞋久站易患

据郑州骨科医院脊柱一科主任母心灵介绍，“大脚骨”的医学名叫拇外翻畸形，是常见的脚部畸形。通常表现为脚部大拇指倾斜外

撇，内侧肿胀疼痛，前足增宽、脚底出现茧子，合并足底塌陷。母心灵强调，患者如果不治疗会出现疼痛，长时间会引起二脚趾、三脚趾趾骨的脱位，呈现“叠”字状畸形。

避免长时间穿着

“要想和大脚骨绝缘，一定要避免长时间穿尖头高跟鞋。”母心灵说，“每天用热水泡脚。一旦有大脚骨的症状发生，就要及时就医。此外，扁平足者最好别穿高跟鞋。”



夏季养生当“吃苦”

□见习记者 聂广利

夏季，花红柳绿，可由于天气炎热，很多人食不甘味，出现胃肠疾病的概率大大增加。

夏季多吃苦味食物

河南中医学院内三科主任医师党中勤说，按照传统中医理论，夏季在五行中属火，这时人们通常会感到酷

热、烦躁、多汗、津液流失，导致食欲下降体亏人乏，整天提不起劲儿。这时，餐桌上最好加一些苦味的食物，少吃肥腻厚味及辛辣上火之物。党中勤指出，苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。天热适当的吃些苦瓜、苦菜，喝些茶水、咖啡、

苦味食物具有消暑清热等药理作用

可可等苦味，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾利胃。

肉类蛋白需及时补

入伏后天气越来越闷热，很多人早晨不吃早饭，中午凉皮、米皮换着来，天天以青菜瓜果为食。这实际上是走入了夏季“清淡”饮食的误区。党中勤认为，“清淡”实质是强调少用油

脂，绝不是不沾一点荤腥。夏季炎热，人体代谢速度加快，蛋白质消耗量就会大增，加之天气炎热使人体胃肠道活力变差让蛋白质补充不足。

党中勤说，在夏季肉类蛋白质每日摄入量在70克至90克为宜，且最好以鱼、虾、瘦肉和豆制品等优质蛋白质为主。

给点“彩光” 你就更“炫”亮

本报联合东方医疗推出彩光嫩肤专家现场咨询会

□晚报记者 詹莉莉

有人说，“世界上最美丽的服饰也比不上一身美丽的肌肤”。可是因为年龄、生理、气候等原因，女人难免要面对各种皮肤问题。彩光嫩肤采用两种激光和最新 AFT 技术，协同作用于皮肤靶组织，同步扫除浅层色斑和深层色素，祛除皮肤异常的各种血丝、色斑，刺激胶原蛋白的增生，让脸蛋变得白皙柔嫩。

彩光嫩肤/脱毛，“炫”“酷”一夏

夏季一到，一些女孩就有了心病：汗毛过密过长，不敢露出四肢，美丽衣裙不能穿，浓密汗毛把女性风情全部遮盖，这简直是大让人伤心了。不过还好，可以通过彩光嫩肤等技术的运用，对发际、腋下、胡须部位、前臂、上臂、胸部、大小腿、比基尼线外和背部等多毛部位，都能迅速、安全、持久地清除掉。

巧妙祛斑 换来光洁好面子

“雀斑”、“黄褐斑”简直就是女人的“致命伤”，让女人抬不起头来。但是，先进的彩光技术却可以“光到斑除”。彩光通过作用于一些皮肤表浅色素和

较小分子的色素，使之柔和地分解、消融以减退皮肤表浅色斑，然后再通过激光作用于深部色素和分子较大的色素，利用激光瞬间的高能量将顽固的色素爆破成细小色素分子，代谢排出体外，从而达到嫩肤的目的。

彩光战“痘”不留痕

从青春期开始以后，痘痘、痤疮就是很多人脸上的常客了。复合彩光技术能对整个面部进行治疗，在治疗痤疮的同时还可治疗多种面部瑕疵；不仅治表皮，还对皮肤进行深层护理，全面改善肤质，美白嫩肤。这样一来，不光痘痘没了，连痘印也销声匿迹，让彩光把青春光彩照出来！

特别推荐：《郑州晚报》联合东方医疗整形美容医院举办的大型“医学美容，彩光嫩肤”专家现场咨询会正在进行中……现场有英国紫色兰朵 ECO 复合彩光嫩肤仪及仪器制造商技术专家亲临献艺。一束彩光让你的夏天更“炫”亮。

国家发明专利号：ZL98118756.0

糖尿病

(不服药 不忌口)

一般1次见效,4次左右显著或康复,尤其对并发症疗效更好。

0394-6223992 (0)13949967992

登陆网: www.liuguopun.com

由河南省妇联宣传部惟一指定，武警医院承办的“河南关爱女性卫生健康工程”，是一个大型“关爱健康，远离疾病”的公益活动。在母亲节之际，为真正体现关爱女性的活动宗旨，特举行了免费体检、援助诊治服务项目——

“母亲节” 感恩伟大母爱

——河南关爱女性卫生健康工程第二期关爱行动启动

◆主办单位：河南省妇联宣传部
大河健康报
妇女生活杂志社

◆承办单位：武警河南总队医院

◆活动时间：4月19日~5月20日(节假日不休息)

特别提示：在4月19日~5月20日期间，凡在武警医院妇科中心就诊的患者均可享受六项免费妇科体检及最大限度的手术费援助，最多手术费援助可达450元。(详情见武警医院院内公告)

核心提示

“河南关爱女性卫生健康工程”是由河南省妇联宣传部、大河健康报、妇女生活杂志社共同主办，武警河南总队医院承办的大型关爱女性活动。对此活动，河南省妇联给予了高度重视，副主席杜芮亲自参加启动仪式，并与医院领导共同为活动揭幕。此活动从3月份起持续整整7个月，期间，除了在全省范围内开展有奖知识竞赛等活动外，还将由武警医院组织专家、教授深入到郑州市各个居民社区，免费为广大女性朋友举办大型义诊、健康知识讲座、健康咨询等一系列公益活动。



武警河南总队医院

地址：郑州市康复中街1号 网址：www.hnwjfk.com



咨询电话：0371-66969787