

TOP 养生 | 健康大百科



盛夏时节,气温逐渐升高,人体出汗也会增多。脚部保健,透气、吸汗就显得尤为重要。选择一双柔软、舒适的鞋,多到户外走走,是这个时节养脚的首选。但是,每个人脚的形状和着力点不同,合脚鞋的选择也有所不同。对于老年人而言,鞋子不合脚还会间接引起膝关节和腰椎等问题,甚至关乎内脏健康。所以,穿鞋就成了一件很重要的事情。
郑州晚报记者 蒋晓蕾

鞋子不合脚,腰膝很受伤 夏季老人穿鞋,可不仅仅是能透气、吸汗那么简单 养生“老人鞋”需要六标准

鞋子不合脚 腰膝也受伤

“临床上因为鞋子不舒服、不合脚造成脚跟痛、脚底疼痛的中老人病例近年来呈高发趋势。”据中国著名运动养生健康教育专家赵之心介绍,由于老年人对外界事物反应迟钝,动作缓慢,容易摔跤,每年因为穿不合适的鞋导致滑倒摔伤而引起骨折甚至瘫痪的病例也在逐年增加。

“其实老年人穿鞋有着更苛刻的要求,丝毫马虎不得。人到中年后,脚部的肌肉开始退化,韧带的弹性下降,足关节松弛,足弓下塌,足底脂肪垫萎缩,运动平衡力降低等。这些都是不可逆转的自然生理现象。”赵之心强调,人体脚部有60多个穴位,90多个神经反射区,身体大部分经络皆通足底。鞋子不合脚,还会间接引起膝关节和腰椎等问题,甚至关乎内脏的健康。所以中老年人一定要穿双适合自己脚部特征、安全防滑、轻便舒适、保健养生的鞋。但目前我国中老年人很难买到一双真正适合自己的鞋,具有保健养生的功能鞋更是少之又少。

市场上适合老人的鞋如此稀缺?

专家说,造成这种局面的主要是在市场,商家普遍认为老年人消费能力不强,市场有限。而美国、加拿大、法国等欧美发达国家,对老人健康却非常重视,不仅有专

门为老年人设计的“老人鞋”,而且更青睐它的功能性。在纽约繁华的商业街上,就有多家老人鞋专卖店。据介绍,老人鞋必须具有六大标准:

老人鞋六标准

- 1 安全性要高,耐磨防滑
- 2 鞋帮柔软、重量要轻
- 3 弹性和透气性要好
- 4 要方便穿脱
- 5 前仓要宽松不挤脚、鞋底要软硬结合
- 6 要健康养生

这六大标准“面面俱到”,才能完全满足老人日常穿鞋的需求。



足是人之根,好鞋能养生

现在市面上不少鞋穿起来磨脚、鞋膛过窄、鞋底过硬,这种鞋不是帮助人行走,更像给人的双脚套上了枷锁,本应充当双脚“保护神”的鞋,却扮演着破坏者的角色。

为了更加贴近老人的生活,北京孝夕阳科技发展有限公司与青岛双星名人实业股份有限公司共同研制的一款真正适合中国老人脚型特征的专业老人鞋——“六超老人鞋”,在赵之心老师的指导下,具备了“超舒适、超防滑、超轻便、超透气、超柔软、超耐穿”六大标准,创造了三合一设计原理,采用德国一次成型技术,环保级高质感材质,经过上万次试验后开始批量上市,是一款真正的专业老人鞋,穿着合

脚、舒适、轻便,还防滑。最重要的是,穿上后可消除疲劳,改善血液循环。

“六超老人鞋”一经问世,立即引起老年群体的高度认可。不仅老人们纷纷抢购体验,其单只仅170克的超轻量化、防滑软硬结合的鞋底、透气会呼吸的鞋面、保护踝关节的柔软鞋帮等,也吸引了不少年轻人的青睐。很多年轻人也加入抢购大军,纷纷为爸妈抢购一双安全健康又能养生的“老人鞋”。

赵之心指出,中医强调气脉周流、万病不生、防病于前。足是人之根,好鞋能养生,小小的一双鞋,贴近老人日常生活的设计就有十几处,细致入微、面面俱到。可以说,“六超老人鞋”的问世,为我国亿万中老年人带来健康的福音。

医疗快递

没错,种牙3900元 种牙热线:400 000 3667

近日,从泰阳口腔种植中心获悉,“种植一颗牙只需3900元”的活动正式启动。同样的种植体在泰阳口腔价格实惠,种植技术在业界更权威,种植服务体系更完备。

据泰阳口腔魏院长介绍,以韩国种植体为例,同样的一颗种植体在其他口腔医院需要七八千元,而在泰阳口腔只需要3900元。“进口种植体能做到这么低价,是因为厂家长期给予了大力支持,也是为了让老百姓得实惠,让种植牙在群众中更普及。”

种植牙采用3D超导技术,根据患者的口腔情况,个性化设计种植方案,获得最理想的牙齿种植效果;领先的微创种植技术,在舒适、无痛、轻松的状态下完成手术过程,确保种植牙更坚固,更耐用,更安全;进口种植体植入颌骨后形成良好、稳定的骨结合,使种植牙坚固、稳定,无论是咀嚼坚硬食物还是黏性食物,均无妨碍;种植牙不伤邻牙健康,不但能满足缺牙者在使用功能上的要求,而且使口腔更健康、舒适和美观。完备的种植跟踪服务体系,让缺失牙患者一次种牙,终生无忧。

温馨提示

种植患者凭本期报纸,免费拍摄数码全景片;凭市内出租车发票可报销交通费。

李鹏云 凌少敏

郑州一美整形名媛汇 旗袍慈善公益活动成功举行

7月27日,一场别开生面的“名媛汇”活动在郑州一美整形医院举行。这是一个由女性朋友自发组织的提升修养、交流资源、慈善对接的平台,致力于万千女性一同成长,分享姐妹间的爱与力量。

活动全方位诠释了旗袍背后的东方传统女性之美,“从三庭五眼到婀娜多姿”、“刺绣与女性文化发展”、“服饰配饰知识”3场讲座由内而外地塑造了现代女性魅力与传统文化的交相辉映。活动现场,在爱心企业的带领下,还携手自闭症儿童群体机构,每一位女性朋友都感受到了慈善、爱心与分享的幸福,呈现了当代中国女性的新“女德”,上孝下爱,善良优雅。 蒋晓蕾

普瑞眼科医院 为环卫工人“送清凉”

连日来,郑州连续出现高温酷暑天气,一线路面作业的环卫工人非常辛苦。为了让城市的美容师们能有休息、饮水的场所,河南大学眼科中心普瑞眼科医院向城区一线环卫工人“送清凉”,组织志愿者为环卫工人免费提供饮水、义务热餐等服务。环卫工人还可以根据自身需要,在工作间隙于医院内小憩。

胡大姐今年36岁,老家是周口的,在郑州从事环卫工作六七年:“这个医院经常给我们提供各种方便,现在能休息的地方多了,上班心情也好!”

医院负责人表示,环卫工人的工作十分辛苦,需要全社会的关心,今后医院不仅为环卫工人提供方便,还将为环卫工人开展健康讲座、免费体检等活动,用实际行动关爱环卫工人,促进全民健康事业的发展。
郑州晚报记者 刘俊芳

“2014助孕计划暨专项基金援助工程”在新世纪启动 征集50名不孕家庭 全免手术援助



京豫专家 齐聚新世纪女子医院

据悉,活动现场,新世纪不孕不育研究院孕博士专家园浓情开诊,该专家园特邀北京大学第三医院妇产科主任医师、研究员、硕士生导师、享受国务院特殊津贴的不孕不育专家周淑梅,首都医科大学北京妇产医院妇产科主任、“北京名医史册”入选专家、法国里昂大学E-H医院客座教授刘长江,北京新世纪妇科医院特聘妇科专家、国家不孕不育专家组成员刘芬哲,北京新世纪妇科医院特聘妇科专家关欣,原郑州市三院妇产科主任徐佩安,原郑大三附院妇产科主任许心杰等知名孕育专家。京豫专家齐聚新世纪女子医院,将共圆河南众多不孕家庭的求子梦。

百元查不孕,查得准才能治得好

不孕不育检查是诊断治疗的基础,新世纪不孕不育研究院严格按照WHO诊疗标准,准确找出不孕不育病因,检测更加规范、准确、快捷。

援助活动中,新世纪女子医院将专门推出输卵管造影检查、卵泡监测1次、白带常规+BV、尿常规四项精确的不孕检查,援助价仅需100元。专业的检查诊断,将为临床对症治疗提供了科学准确的依据。

专项助孕基金,圆万千家庭求子梦

调查显示,我国每10对育龄夫妇中,就有一对不孕不育。针对此现状,中华医学基金会特别设立中华医学基金会专项助孕基金用于援助不孕不育家庭。为专款专用,郑州新世纪女子医院将严格按照基金管理委员会规定,将符合援助条件的不孕不育患者和家庭资料予以上报审批。

首笔专项助孕基金,7月28日已启用,来院就诊的不孕患者,可独享中华医学基金会提供的3000元专项助孕基金援助卡一张。同时,面向全省特困不孕不育家庭、征集50名符合条件、实行全免手术援助的活动也同期展开,以圆万千家庭的求子梦想。



郑大一附院原院长、享受国务院特殊津贴专家乔玉环(右)和郑州新世纪女子医院业务院长苏朝共同为该院孕博士专家园揭牌

7月28日,由中华医学基金会、中国优生优育促进会主办,郑州新世纪女子医院承办的“2014助孕计划暨专项基金援助工程”在郑州新世纪女子医院启动。原卫生部副部长、中国优生优育促进会会长段大奎,中国优生优育促进会副会长苗银昌,中华医学会妇产科学分会委员、河南省妇产科专业委员会主任委员乔玉环等共同出席。郑州晚报记者 李鹏云 韩新宝