



这些网红鞋，真的很伤脚

这几年，不少“网红鞋”进入大家的视野，防滑“老人鞋”、“一脚蹬”洞洞鞋……

你知道吗？有些鞋看似舒服、时髦，其实是隐形的“健康杀手”！

防滑“老人鞋”

老人腿脚不灵便，一不留神就会摔倒。一些商家以此为商机，开发了“老人鞋”。这些鞋在宣传时通常会强调又软又防滑，让人心动不已。但请注意：部分“老人鞋”不但不防滑，反而会让人重心不稳，绊倒的风险更高。

●**隐患一：过度防滑，鞋底摩擦力过大反而成“绊脚石”**

一些“老人鞋”为提升防滑效果，会在鞋底设计夸张的纹路或凸起，以此增大与地面的摩擦力，看似防滑性能拉满，实则存在安全隐患。据“科普中国”科普，老年人走路通常抬脚低、动作缓慢。当脚尖轻擦地面时，鞋底会与地面产生较强摩擦力。摩擦系数过高的鞋容易让鞋底“吸”在地面上，而身体仍在惯性的作用下向前，若来不及迈出另一只脚及时支撑，老人就会因重心前倾而摔倒。

●**隐患二：鞋底过软，足弓更易塌陷**

很多“老人鞋”以“软底舒适”作为卖点，但鞋底过软反而会削弱对足弓的支撑。足弓相当于足部的“减震弹簧”，负责支撑体重、缓冲行走冲击力。足弓的弹性随着年龄的增长会逐渐下降，缓冲地面冲击的能力随之减弱。若鞋底再缺乏足够支撑，足弓更容易塌

陷，进而导致双脚抓地能力进一步变差。

长期穿着这类鞋子，不仅容易引发足部疼痛，还会造成重心不稳，在无形中增加摔倒风险。

“一脚蹬”洞洞鞋

洞洞鞋最近也很流行，一到夏天，成了不少人鞋柜里的“标配”。据“科普中国”介绍，这种鞋子虽然上脚柔软舒适，但是可能在无形中损害身体健康。

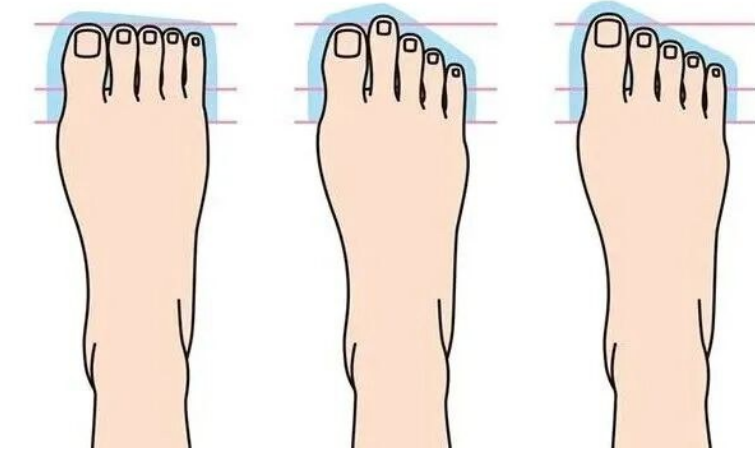
●**隐患一：鞋底过软过厚，易损伤脚踝**

这类洞洞鞋鞋底平、软、宽，对脚掌中部的支撑不足，无法稳定承托足部与下肢，导致脚部难以找到正确的受力点。或许有人会疑惑：成年人的足弓不是已经发育定型了吗？事实上，即便足弓发育完全，若长期走路受力不当，足底筋膜也会逐渐松弛或紧张，久而久之可能引发足弓塌陷，甚至诱发足底筋膜炎，也就是常说的“跟痛症”。

更严重的是，受力异常还会造成踝关节力线偏移，加速脚踝退化，甚至引发X型腿、腰椎疼痛、脊柱侧弯、骨盆前倾等问题，最终影响整体体态。

●**隐患二：包裹性差，走路易崴脚**

洞洞鞋通常版型宽大，尤其是前掌区域空间富余，脚部在鞋内容易晃动。再加上鞋底过于柔软，对脚部的控制力大幅下降，脚踝缺乏有效固定，站立和行走时稳定性变差。长期穿这类鞋子，崴



脚风险会明显升高，尤其是本身存在足内翻、足外翻等问题的人群。

●**隐患三：廉价洞洞鞋，暗藏健康隐患**

市面上不少低价洞洞鞋采用再生塑料或劣质人造橡胶制成。这些劣质材料容易刺激皮肤，引发过敏、接触性皮炎等问题。

这类鞋子看似布满孔洞，实则透气性差。汗液与污垢会粘在鞋底，形成潮湿、闷热的环境，成为细菌真菌滋生的温床，可能会诱发脚气等皮肤疾病。此外，洞洞鞋防滑性能差，雨天穿着易滑倒摔伤。

记住这3点 买鞋不踩坑

●**不同脚型，适配不同鞋型**

埃及脚：特点是第一足趾最长，其余依次变短，无突出脚趾。在各类鞋子的选择上较为轻松，有

人甚至认为这是一种“百搭脚型”。希腊脚：第二足趾最长且突出，两侧足趾较短，整体呈三角形，在人群中较为常见。适合穿尖头鞋和圆头鞋。

罗马脚：五根足趾长度相近，分布较为均匀。建议选择方头鞋或圆头鞋。

●**软硬适中，回弹力良好**

鞋子的前掌部位可以轻松弯折，但鞋子中后段不能随意对折或扭曲变形。鞋后跟必须具备一定硬度，才能有效稳定脚踝。另外，平底鞋也不宜完全水平，鞋头与鞋跟最好有轻微高度差，以便更好地支撑足弓。

●**内部透气，大小合宜**

优先选择透气材质，尽量避开塑料及劣质人造革。鞋子尺码可略大于脚掌，但不宜过大。购买时一定要上脚试走几步，确保走路时脚不会在鞋内来回滑动。

(本报综合)

祛湿，是养生还是智商税？

皮肤油腻、舌苔厚腻、大便粘马桶、头昏腿沉……这些症状，你是不是觉得“说的就是我”？

在中医看来，这些都是“湿气”的表现。可湿气看不见摸不着，不是化验单上的异常指标，也不是X光能拍出的病灶，却让人实实在在地感到沉重、困倦、吃不下饭。

于是，商家顺势而上，把“祛湿”包装成了万能良方。祛湿茶、祛湿贴、红豆薏米粉……五花八门的产品铺天盖地，真有奇效，还是纯属智商税？

爆款祛湿产品，真的靠谱吗

打开购物平台，祛湿贴、祛湿丸、祛湿茶、泡脚包、祛湿膏……几十种产品轮番轰炸。

宣传语更是一个比一个猛：“三天消肚膈”“肥油咔咔掉”“一袋等于跳绳500次”，让人恨不得立刻下单。

很多店铺销量成千上万，好评如潮，但也有一些被淹没的真实评价：“喝了十几天，不但没瘦还胖了”“反而便秘了”“钱打了水漂”。

社交平台上，“祛湿”同样是高频词。有关的帖子超过了1万条，讨论热度很高。只是不少“妙招”的背后有产品在做支撑，最终目的还是卖货。

这些产品真有这么神奇吗？

对此，浙江省中医院互联网医院诊疗中心主任叶文怡持中立态度。“的确现在很多人存在脾虚有湿的表现。但中医讲究辨证，湿气，也需要区分湿热还是寒湿。两种体质不同，不适合用一个配方解决。”

就拿祛湿茶来说。市面上祛湿茶的主料不外乎红豆、赤小豆、薏米、芡实等。“这些药材确实具有祛湿功效，但不同的药材药性不尽相同——薏米、蒲公英偏寒凉，白扁豆、茯苓、芡实则较平和。”但是问题在于，市面上由寒凉中药组成的祛湿茶更适合湿热体质的人群，如果寒湿体质喝了反而会加重症状。

商品版的祛湿茶使用的基本都是药食同源的成分，“是药就有其偏性”，“不要觉得想喝就喝，想喝多久就喝多久。还是建议经过体质辨识后选择性的使用，盲目跟风只会适得其反。”

网红一阵子的足部祛湿贴，贴一晚变黑变油。“这更多是汗液油脂混合的化学反应。不能直接说明是湿气排出的反应。”叶文怡说，贴敷疗法虽有中医经络学说支撑，但关键在于成分是否对症、穴位是否准确。“成分不明的祛湿贴，别乱用。”

湿气从哪来？内外夹击，最是“狡猾”

想要祛湿，还得从根本上了解，湿气从何而来。

“湿气也分内外。”浙江省中医院中医内科副主任中医师徐素美说。外湿主要是环境，比如南方的梅雨季、回南天，或者长期居住在潮湿之地、淋雨涉水，湿邪由外侵入人体。内湿则源于人体自身的代谢障碍，多由脾胃功能失调所致。脾胃在中医理论中被称为“后天之本”，主运化水湿。

如果饮食不当，喜欢生冷、油腻的食物和甜食，或长期熬夜损伤阳气，脾胃运化无力，水液就会停滞在体内某处，形成湿邪。简单说，脾像一个“运化工厂”，负责把吃进去的食物和水液转化为人体可用的营养，再把多余的水液排出体外；当这个工厂出了问题，水液代谢失调，湿气就产生了。

“湿气最狡猾的地方在于特别善于隐藏。不像寒邪一样让你冷得发抖，也不像热邪一样让你烧得满脸通红，湿气像温水煮青蛙慢慢渗透到身体里。”徐素美说。

当湿气深入到头面部，就会头脑昏沉，像戴了顶湿帽子；当湿气停留在皮肤，脸上就会出油长痘，面色萎黄，怎么洗都洗不清爽；如果阻滞在经络，四肢像灌了铅，只想摆烂；湿气继续往下的话，女性就会带下增多、瘙痒，男性就会出现阴囊的潮湿；当湿气进入肠道，大便黏腻不成形。“因于湿，首如裹。湿气一旦上身，就像被包裹住，不清爽，不痛快。”

真正祛湿，从生活里下手

那么，普通人应该如何正确祛湿？

首先需要明确，人人都有湿气，但只有湿气过盛、产生湿邪之后，才需要干预。日常最好的祛湿方法，其实是调整饮食、生活习惯和科学运动。

饮食上，减少“湿气型美食”的摄入。比如炸鸡烤肉红烧肉，蛋糕糯米食，凉菜冷饮等，伤脾助湿生痰。“可以在菜肴中适量加入葱姜，多吃山药、茯苓、冬瓜皮等健脾利湿的食材。”徐素美说。

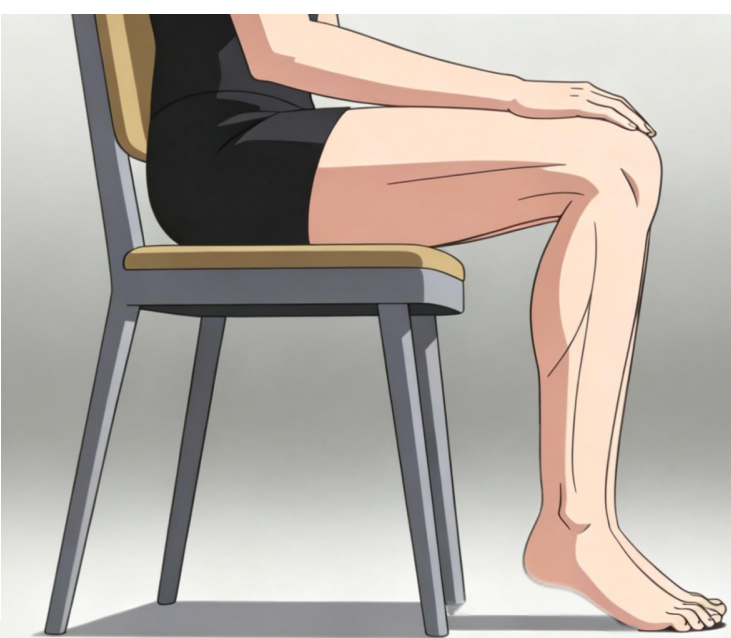
运动上，慢跑、散步等温和运动有助于增加水分代谢，加速湿气排出体外。但要避免过量运动或大汗淋漓，运动后不要立即洗澡或猛喝冷饮，也不要出汗未干时吹空调。

起居上，不要熬夜。晚上11点到凌晨3点，是阳气回到体内充电的关键时刻。这个时间段要是还是刷手机，追剧，就相当于把阳气关在门外，湿气就会趁虚而入；姿势要讲究，推荐右侧侧卧的姿势，像婴儿一样右侧卧，双腿自然弯曲，这个姿势放松全身，让气血运行更加顺畅；要护好身体上的阳气开关，神阙穴，也就是肚脐眼，睡觉的时候一定要盖住肚子，腹部温暖了阳气才能守住，湿气才不容易侵入身体。

“女性因为有特殊生理阶段，气血变化急骤，脾胃功能更易受损，从而导致水湿代谢失常，湿邪内生。”浙江大学医学院附属妇产科医院中医科主任医师曲凡说，女性祛湿，需要格外“温和”。比如养生茶饮，日常可用陈皮、白术、党参等泡水，性味平和。在医师指导下，服用四君子汤、参苓白术散等经典方剂。同时，他建议用艾叶、生姜等煮水泡脚，温通经络，助阳化湿；配合刮痧、拔罐，疏通经络、行气化痰。

祛湿，从来就不是一帖药方、一盒祛湿茶能解决的速成题，而是一场关乎日常点滴的持久养生之道。

(来源：潮新闻)



这个小动作，降糖又降脂

你是不是也总这样：一坐就是一天。久而久之，代谢越来越慢，血糖、血脂都悄悄升高，体检报告上的箭头越来越多。

都知道“要多运动”，可下班累到只想躺着，哪有精力去健身房？今天给所有久坐的人，分享一个“零成本、零难度、不费劲”的小动作——坐姿提踵（抬后脚跟），坐着就能练，不累不喘。研究实测：坚持做，可降低餐后血糖，血脂也能慢慢变好！

在上述研究中，参与者的血脂也同样受益。在坐姿提踵过程中，他们的血液中极低密度脂蛋白甘油三酯显著下降。简单说就是，活跃的比目鱼肌能够主动“抓取”血液中的甘油三酯作为燃料，从而帮助改善餐后高脂血症。

2025年，另一项发表在《国际期刊《医学》》的研究也证实了这一点。冠心病患者在坚持药物治疗的基础上，每天做3次坐姿提踵（每次至少8分钟，在饭后1小时进行）。一个月后，他们的总胆固醇从170.7毫克/分升降到了162.2毫克/分升。

降低炎症水平

2025年国际期刊《医学》上这项研究还发现，坐姿提踵能降低体内的炎症水平。在进行了一个月的坐姿提踵后，参与者的全身免疫炎症指数下降，而没进行坐姿提踵训练的人全身免疫炎症指数却急剧升高。

促进血液循环

北京大学第三医院健康管理

中心运动康复治疗师葛杰曾介绍，坐姿提踵可以让小腿肌肉通过收缩舒张，挤压淋巴和血液回流，多做一做能促进血液循环，加强下肢力量。

坐姿提踵的正确做法 记住这几个要点

不用器械、不用起身，坐着就能练，四步到位，新手也能轻松掌握。

●**身体坐直，不要靠椅背**，双脚平踩地面，与肩同宽，脚尖和膝盖对准正前方，小腿尽量与地面垂直，脚趾和前脚掌紧贴住地面（别翘脚尖）；

●**缓慢抬起后脚跟**，抬到最高处时，停顿5秒，清晰地感受到小腿后侧肌肉的紧绷感（重点：全程脚趾不能离地）；

●**再缓慢、有控制地放下脚后跟**，落地时不要用力砸地，轻轻落地即可；

●**保持节奏**，每次做10~15次，每天做3组，饭后1小时做效果最好。

(本报综合)

一个小动作 可明显降低餐后血糖

2022年，国际期刊《交叉科学》发表过一项研究，专门针对久坐人群设计实验，结果让人出乎意料：一个小动作——坐姿提踵，可以让你餐后血糖明显降低。

研究人员让15名志愿者喝下75克葡萄糖（模拟吃饭后血糖升高的状态），随后3小时内，分别让他们做两种强度的坐姿提踵，再和“完全久坐不动”的人进行对比。

最终数据显示：和完全久坐不动的人相比，高强度坐姿提踵组，血糖平均降低50毫克/分升，降幅高达52%；就算是低强度组，血糖降幅也有39%。

更惊喜的是，这些参与者的胰岛素水平也大幅下降。这意味着，做坐姿提踵这个动作时，对保护胰岛功能、预防2型糖尿病具有积极意义。

为什么抬抬脚后跟 能稳血糖

很多人疑惑：为什么“抬抬脚后跟”能有这么大作用？关键就在小腿后侧一块被忽略的肌肉——比目鱼肌。

这块肌肉藏在小腿深层，和其他肌肉不一样，它很少消耗自己的“库存能量”，反而直接“抓取”血液中的葡萄糖和脂肪来供能。上述研究也证实：做坐姿提踵时，比目鱼肌所用的能量中，只有4%来自肌肉自身的糖原储备，剩下的96%全是来自血液“拿”来的糖和脂肪，这就是它能降血糖、调血脂的核心原理。

不仅如此，做坐姿提踵效率还很高：比目鱼肌的局部耗氧量，是正常走路时整条腿平均耗氧量的近8倍。

坐姿提踵 还有3个隐藏好处

改善血脂健康

身份证到期更换，社保卡需要换吗？

社保卡具有身份凭证、信息记录、自助查询就医结算、缴费和领取待遇、金融支付六大功能，当参保地变化、身份证到期……社保卡要跟着换吗？

目前，各地已普遍实现换卡“立等可取”。针对异地居住人员，逐步开通邮寄业务。

身份证到期更换社保卡要一起换吗？

身份证到期，更换社保卡并非必须一起更换，仅当社保卡记

载的姓名、社会保障号码、照片、服务银行等关键信息发生变更时，才需按换发流程办理新卡。换卡流程与新申领一致，支持线上及线下“立等可取”服务。

若身份证到期，但未变更上述信息，则无需主动换卡。注意：证件有效期变更，可能会影响部分金融功能，可通过银行服务渠道更新证件信息，不涉及换卡。

社保关系转移需更换社保卡吗？

社保卡技术标准全国统一，社会保障号码、姓名等关键信息可以实现全国通达。

目前社保卡基本实现省内一人一卡，省内社保关系转移无需换卡。跨省转移社保关系的，目前需要换发社保卡。

关于社保卡换发等问题，可拨打社保服务热线12333咨询。

(来源：人力资源社会保障部)

招租公告

位于温岭市太平街道方城路91号（原温岭日报社）的大楼，现公开招租。

出租概况：总出租面积约3500平方米（大楼地上1至8层），交通便利，布局规整，用地性质为办公用房。

意向联系：如需现场踏勘或者咨询相关情况，请电话联系：86144008 朱女士。

★ 遗失启事 ★

温岭市石塘镇海港村集体经济组织遗失台州市农村集体经济组织统一收据（第二联），收据号码：No03464721，收据日期：2024年2月1日，收据号码：No04383045，收据日期：2025年2月14日，声明作废。