



# 徒步过程 如何预防双脚起泡

不管是登山、骑行还是长距离的徒步，我们的手上、屁股或者脚上都会起泡，那种疼不是你我都无法用语言描述。这些水泡是由于外力作用长时间挤压、摩擦引起的皮肤损伤。大家一定要用科学的方法处理这些小毛病，切不可乱来。

## 双脚不同部位起泡的原因

**脚趾起泡:**脚趾起泡的时候就该考虑你的鞋子是否太小,让你的五个脚趾没有空间,你跑步落地是不是过于在意前掌落地,前掌落地的技巧里面有非常重要一点是:“轻轻触底,立即腾空。”这种高效的跑法非常受到高手的推崇,但是如何能做到轻触地就有非常大的学问了。怎么合理的调整你的上身力量,去带动你的运动在这个时候变得很重要,如果做不到,严重的情况就是出现黑指甲。

**脚两侧起水泡:**脚两侧起水泡常见于新鞋子。所以有一个新鞋子需要磨合的说法,正常情况下,鞋子是不需要磨合也不会造成怎样的伤痛,磨合是为了让你了解鞋子的习性,更好的发挥运动水平。但是现在更多的原因是为了避免鞋子给脚造成伤害。如果鞋子两边起泡很大部分原因是鞋子设计或者生产中的小失误造成某一个位置特别突兀造成,这种情况,你需要稍微厚点的袜子磨合一段时间。还有一个原因可能是,你

买的鞋子买小了!鞋子太大,你的脚得不到好的包裹性,一直在鞋子里面挪动也是硬伤。

**后跟起水泡:**脚后跟起水泡基本上是鞋子不合适,大部分原因是鞋子太大,过大的鞋子,让脚一直在鞋子里面活动,冲撞就会起水泡了,也遇到过因为鞋口材料太粗糙,太硬造成的水泡,建议穿的袜子高过鞋口,避免脚与后跟的直接接触。

**脚底起水泡:**脚底部可能在长时间长距离的训练后,脚部皮肤过度使用而造成,但是如果日常训练脚底板频繁起泡,除了换双厚点鞋底的鞋子外,你需要检查你的跑步姿势,看看你跑步的时候是不是有擦地的习惯,跑步习惯性的擦地,会造成某一个点频繁的集中受到撞击,这样这个点就很容易的出现水泡了。这种跑步姿势不仅废鞋、费力,长时间如此还容易累积成脚踝膝盖的伤痛。

除去以上,脚起泡更大的责任在袜子,袜子最大的使命很多时候不是保暖,而是保护双脚不受伤。所以一般建议跑步的时候选择稍专业的运动袜子而不是纯棉的袜子,专

业的运动袜子无缝技术,平顺舒服。速干材料能加快脚部的透气,达到速干的效果。这样就不会那么快的脚起泡。旧袜子使用时间过长会变硬也会造成起泡,所以要勤更换。

## 防护措施

**一是鞋袜要合适。**鞋子不宜过高或过小,最好穿半新的胶鞋或布鞋。女同志不要穿高跟硬底皮鞋。鞋垫要平整,袜子无破损、无皱褶。鞋内进砂应及时清除,要保持鞋袜干燥(在脚上涂上润滑作用的凡士林之类。这样能减少摩擦)。

**二是徒步游览应循序渐进,先近后远。**脚步要均匀,落地要稳,不可时快时慢。

**三是临睡前要用热水烫脚,以促进局部血液循环。**对足掌部位应用手按摩或用煤油在足底突出部位涂擦。此外,亦可用药物预防,川芎、细辛、防风、白芷各4两,加水5斤煎至3斤,徒步旅游前涂脚底,每日一次。

(来源:搜狐网)

## 保健有招

# 腿不好的老人爬楼梯宜“好上坏下”

上了年纪,多少都有些腿脚不灵光,尤其是爬楼梯,对老人的膝关节更是考验。爬楼梯属于负重运动,正常人在爬楼梯的时候膝关节承受的压力会在瞬间增加4倍。比如,一个体重为70公斤的人在爬楼梯时,其两侧膝关节所承受的压力则高达280公斤。而且,对于很多急性子而言,爬楼梯速度越快,膝关节承受的压力就越大。

建议腿不好的老

人尽量减少爬楼梯频率,如果必须要上下楼梯,最好把握住一个“好上坏下”的原则:上楼时膝关节健康的那侧腿先迈出,有助于利用好腿支撑身体,减轻另一侧膝关节受到的损害;下楼时先挪动疼痛的那侧腿,前脚掌先着地,然后再全脚掌着地,有助于缓冲膝关节的压力,这时候,健康的那侧腿还能提供一定的支撑力。

(来源:大河网)

## 休闲养生

# 三个小动作可预防中风

严重影响老人健康的疾病,心脑血管类占了相当大的比例。尤其现在天气寒冷,屋内外的冷热刺激,更会让老人本就脆弱的血管随时接受严峻的考验。

为了将各种突发危险控制在“摇篮”中,老人除了要坚持锻炼、健康饮食、调节情志外,还应该每天做些小动作,强健血管。

**活动、按摩颈、肩、头,**能增加脑部的供血量、减轻脑血管的压力,从而可降低脑中风的患病几率。

**摩擦并按摩颈部:**双手摩擦发热后,按摩颈部两侧,以皮肤发热发红为宜。然后双手十指交叉置于后脑,左右来回擦至发热。而后,可以配合一些转头活动,头前俯时脖子尽量前伸,左右转时幅度不宜过大,做30个循环即可;或可取站立姿势,两手紧贴大腿两侧,下肢不动,头转向

左侧时,上身旋向右侧,头转向右侧时,上身旋向左侧,共做10次,然后身体不动,头用力左旋并尽量后仰,上看左上方5秒钟,复原后,再换方向做。

**运动肩部:**双手放在两侧肩部,掌心向下,两肩先由后向前旋转10次,再由前向后旋转10次,接下来做双肩上提、放下的反复运动,每次耸肩尽量使肌肉有紧迫感,放松时也要尽量使肌肉松弛。

**两脚画圈:**活动踝关节,不仅可以疏通相关经络,还可刺激关节周围的腧穴,起到平衡阴阳、调和气血的作用。活动手脚也能舒筋活血,降低中风危险。

此外,老人每天早、中、晚各做3次空抓手,每次500下左右,也有好处。

(中国中医科学院西苑医院老年病中心教授 李跃华)