

在微信运动里比步数 多走路难道错了吗?

□本报记者 王倩

“要想身体好,就要管住嘴迈开腿”,这句话在健身减肥界几乎成为一句至理名言,于是市民王老伯用走路健身,日行两万步,微信步数排行经常位居榜首。可是最近他一走路脚底隐隐作痛,且有愈演愈烈的趋势。去医院就诊时,医生告诉他得了“足底筋膜炎”,是因为走路太多引起的。王老伯很纳闷:多走路难道还错了吗?

什么是“足底筋膜炎”?

顾名思义,“足底筋膜炎”就是足底筋膜的炎症。市中医医院骨科主任胡培植介绍说,每个人的脚都由26块骨头组成,又排列组合形成横弓和纵弓(就是我们常说的足弓),来维持我们肉眼看见的脚的形状,以及给我们站立、行走、活动时提供良好的支撑。足弓的功能就像射箭的弓,足底筋膜就可以理解成是弓弦。“弓弦”的张力维持了弓的形状。

随着每走一步,下肢肌肉的牵拉,“弓弦”不断在收紧和伸展,整个行走走力的过程就好比把身体像箭一样射出去。一旦拉伸太硬或太频繁,这根“弓弦”过于疲劳,局部就可能出现“无菌性炎症”(即没有外在伤口的炎症反应),它就会像“弹棉花”一样,“咯嘣”一下弹在脚上!这时极有可能发生足底筋膜炎,俗称足底筋膜炎。

为什么会得“足底筋膜炎”?

就像王老伯一样,如果“跖筋膜”每天处在高强度的收紧、伸展工作模式,那患足底筋膜炎的风险自然会高出许多。

养生达人看到这里可能要提出反对意见了:医生说了,每天健步走,远离心血管病,走路好处多多,你却说走多了会有这个“足底筋膜炎”?是的,每天适当的步行对我们的身体是有益处没有坏处的,那我们该怎么平衡才可以既强身健体又不让腿脚受伤?

“首先要明确一点,任何运动都是因人而异的,应该根据自身的年龄和体质,

进行有针对性的锻炼,并坚持下去。”市中医医院骨科护士林娜说,如果是选择走路来健身,最好选择在清晨或晚饭后1个小时,时间控制在30分钟到1小时为宜,每天走5000至8000步比较适合,不宜过量,青壮年每天7000~8000步是正常步行量;而老年人或身体虚弱的人每天5000~6000步就可达到运动效果;如果是职业需要长时间步行或行走,那下班后应考虑其他的健身方式;肥胖人士想通过健步走减肥应该寻求专业医生进行评估。

如果已经患了“足底筋膜炎”怎么办?

“缓解足底筋膜炎最好的方法就是让脚休息,减少使用脚的频率,比如降低步行的距离甚至尽可能少走。”林娜表示,“每天可以尝试做做拉伸,做做脚趾操,放松一下小腿肌肉,让紧绷的肌肉韧带得以松解。也可以借助工具,例如一个高尔夫球,装满水且结冰的水瓶亦是网购一个筋膜球,放在脚底来回滚动按摩。”疼痛严重可以尝试局部热敷,用冰袋、冷毛巾敷

在疼痛的部位。如果上述方法坚持做依然不能缓解疼痛,那就要寻求骨科医生的帮助,在医生的指导下选择适合的夜用支具、足跟垫等护具。除了这些“温柔”的方法之外,还可以口服非甾体类消炎镇痛,或者在医师指导下做一些专业足部训练。如果是因为力线有问题或存在其他的足踝部畸形,定制专属鞋垫也可以达到缓解疼痛的目的。如果保守治疗没有效果,可以选择体外冲击波、打封闭针、富血小板血浆(PRP)注射治疗,甚至可以进行手术治疗。



留言板

#太仓“好老师”,孩子们健康成长的引路人!#

教师的专业能力和师德师风,对学生成长至关重要。下面和记者一起看看太仓的学校是怎样做的吧!

开设思政课程。在科教新城南郊小学,思政课程是学校课程开发的重要方向。老师们的思政课堂,如春风化雨,把道德观念、法律法规植根于学生的心田,在孩子心中种下爱的种子。

成立思政教研组。除此以外,科教新城南郊小学还成立了思政教研组,每学期都会举行思政课堂展示课,把思政教育摆在日常教育教

学的突出位置,把思政教师队伍建设作为教师队伍建设的重点抓手。

学校副校长董欢表示:“学校突出思政特色,注重师德师风内涵教育,要求每名教师都要严格规范自己的言行,努力做学生、家长认可的好老师。”

通过开设思政课堂,学校把思政教育工作贯穿教育教学全过程,打造了一支高素质专业化思政教师队伍,努力为孩子们打下真、善、美人生底色。

@自得其乐:让“活力教育”更有活力!为太仓“好老师”点赞!

#掰开包子冒热气,冬日太仓最治愈的画面!#

据说最近在太仓包子走俏,为了吃上一笼包子还得排队?带着热气的包子,真的是太诱人了,馋啊!

包饽·夜包子。让一让,最近超火的夜包子来啦!每天下午3点开始排起长队,记者也去凑了凑热闹。透过窗明几净的店面,可以看到现包现蒸的制作全过程。目前有3种口味可供选择。网红火锅包:带着四川火锅特有的牛油香,辣而不燥;招牌麻辣包:没有火锅包那么辣,搭配秘制蘸料一起吃更有味;香菇酱肉包:和川味泡菜一起吃,更开胃!

第一家包子铺。开了30年的包子铺,记者从小吃到大。白胖白胖的包子,肉馅相当扎实,里面藏着的汁水特别足,大家吃的时候要仔细点,小心溅到衣服上。如果单吃包子感觉还不够丰富,推荐再来一碗大排面或者荠菜馄饨,便宜且分量足,吃完超满足。

长春路包子铺。早上来不及做早饭,就来长春路这家包子铺填饱肚子吧。非常朴素的小店,却总是坐满回头客。刚蒸好的包子,拿在手里还得倒腾两下才能入口。掰开包子冒出热气,可以说是冬日里最治愈的画面。

满仓包子铺。古松弄里蛮有味

道的包子铺,也是陪伴了许多小伙伴童年的老店呀!来上一笼汤包,端上来还带着热气。等不及晾凉了,蘸着辣油和醋,一口一个停不下来。

…… @嘉:还有一家太仓本地人做的包子非常好吃,原汁原味的大肉包,小笼、生煎包是小时候的味道,地址在武陵街和新华路的岔路口,每天都有一辆铁皮小房子在等着老顾客的光临。

@芒果:在郑和路桃园路路口的向阳包子铺,也是几十年的老店了。肉包汤汁丰富、咸淡适中,香菇菜包也很好吃。特别是卖包子的伯伯态度和蔼,很会做生意!

@土豆:桃园路郑和路路口,没有店名的那家!

@刘翔:太仓老刘包子铺23年了,多少人的童年记忆,以前在桃园路奔山路口,现在搬到人民路广慈医院对面了。

@安哪宝:在惠阳路往扬州路那段路上,就是青少年活动中心后门那条路上,有一家本地人做的包子特别好吃,关键是肉多,干净卫生,老板是厨师,自己做的豆浆也好喝!

@度:夜包子吃出了包子别样的味道,包子界的一道风景线。

#这些老弄堂,藏着多少太仓人的“专属幸福”!#

都说北有胡同、南有弄堂,在太仓,藏着许多别有韵味的弄堂,穿梭其中,不仅能寻到旧时光的影子,还能感受到太仓专属的“幸福感”。

影剧弄。影剧弄位于原影剧院北侧,原本只是一条窄窄的石块路,后来随着城市的发展,这里成为闹市中心的一条商业步行街,颜值也蹭蹭上涨!虽然全长只有两百余米,却十分耐逛,沿街全是服装店和美食店。巷子的最深处,还藏着一个老牌网红餐厅“牛宝宝牛排”,它承载了许多市民的美食记忆。

铁锚弄。现在的铁锚弄,已经变身为了不折不扣的美食天堂。这里有太仓“配货”最齐全的菜场:中心

菜场。想找一年四季的那口鲜活味道,来这就对了!

体育弄。对于曾在南园路上学的学子来说,体育弄一定是记忆中一个闪光的存在。那时候的弄堂两侧,不仅有放学后必逛的文艺书屋,还有心心念念的炸串小店,见证了很多人的青春和友谊。

…… @九十:在经贸小学和市一中读书,体育弄里收藏了少年的时光……

@大奔:太平弄,古松弄,长春弄。

@石海海:公园门口东西向的剪刀弄不知道吧。

@登:真好,满满的生活气息。

微发布

绝美!这份「太仓赏杉攻略」请查收

“水杉林尽染,冬意诗满怀”,12月的到来,意味着太仓的水杉,进入了最佳观赏期。红、金、绿三色交织的水杉林,让冬天的太仓变得更加活泼明艳,快和记者一起欣赏这番美景吧。

1 七浦塘生态公园

七浦塘的水杉林经过秋天的洗礼,行走其间,看着身边的杉树忽而绿、忽而黄、忽而红,就像身处一幅色彩丰富的油画之中,这是不需要滤镜加持的美丽风景。

2 港区江滩湿地公园

这里的水杉高大挺拔、排列整齐,沿着公路一侧延伸而去。选一个晴天来到江边,远离

喧嚣,看午后的阳光透过红杉林洒向水面,享受这样静谧又美好的时光。

3 金仓湖公园

金仓湖公园内的水杉分布在湖内各处,清晨雾气缭绕,水杉林也别有一番意境。从空中鸟瞰,一棵棵赭红色的水杉就如同散落在湖面上的红宝石,美得出众。

4 独浣小海

城厢镇永丰村的“独浣小海”生态产业园内种植着800余亩的生态水杉。眼下这个时节,园内的水杉已从郁绿变得橙黄,漫步其中,仿佛置身于一片童话森林。

5 滨河公园

选一个阳光明媚的午后,走在滨河公园内的步道上,身边是成排相连的水杉树,水杉叶随风悄然落下,铺成一片火红色的地毯,余晖洒下,构成专属于冬日的浪漫。

6 天镜湖公园

天镜湖公园里的水杉树,虽不似前面几个点位那样高大,却也红得毫不逊色。傍晚时分,鸟儿在树上栖息,人们在树边小道散步,好一派人与自然和谐相处的景象。

快去打卡你最爱的那片水杉林,邂逅太仓冬日的美好吧! (@太仓发布)

太仓新闻抢先看

太仓e 太仓发布 太仓融媒

做好新冠疫情防控常态化

良好习惯要保持



1 勤洗手。要用肥皂(洗手液)和流动水或含有酒精的免水洗手液洗手



2 不要用脏手触摸眼睛、嘴巴、鼻子



3 咳嗽或打喷嚏时用纸巾或用臂肘遮挡住口鼻



4 提倡分餐 使用公勺公筷



5 室内经常通风,定期进行清洁消毒