



罗马鞋很时尚 您可能不适合

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

流行真是让人琢磨不透：松糕鞋还没有完全退场，“罗马鞋”就开始捆绑女士的脚了。不过，骨科大夫提醒，并不是所有的女性都适合穿罗马鞋。

稍加留意，人们就会发现眼下街上许多女士的足部颇显“战斗”色彩：脚面、脚踝，甚至小腿处，都捆有或横或竖的绑带；女鞋专柜显眼处，各种风格的此类鞋子争奇斗艳，商家管它叫罗马鞋。

由这罗马鞋的快速普及，人们会想到一度引领时尚的松糕鞋。据称，松糕鞋曾使司机在刹车时反应迟钝，导致事故发生，而且松糕鞋的鞋底太厚，容易使人在行走时扭伤脚部关节、骨骼或韧带。那么，这罗马鞋是不是适合所有女性穿呢？

市第三人民医院（原铁路医院）骨科主任、副主任医师孙建强说，罗马鞋的突出特



丽云健身俱乐部协办电话：63900900

征就是运用了条条环状的设计或是“T”字带，鞋子在脚面、脚踝甚至小腿处采用交叉绑

带，穿上后造型宛如中古世纪罗马角斗士所穿着的交叉绑带凉鞋，故又称“角斗士鞋”。

那么，穿罗马鞋要注意什么呢？哪些人不适合穿罗马鞋呢？

孙建强称，孕妇最好不要穿罗马鞋，尤其是高跟罗马鞋，要尽量穿柔韧性、弯曲性较好的布面凉鞋；对于足弓高或平足的人来说，穿高跟罗马鞋容易造成脚部或腿部的不适；穿罗马鞋不要将带子系得太紧，避免造成血液流通不畅；对于鞋底薄的罗马鞋，不要穿得太久，以免对足弓产生不良影响，导致肌腱韧带劳损。

孙建强特别提醒脚较胖的女性，穿上罗马鞋会显得脚部更加臃肿，不但不美观，还容易被勒得不舒服，造成脚部不适；下肢容易浮肿的人也不适合穿罗马鞋，尤其是穿得久或长时间行走时，带子会越勒越紧，有可能造成血液循环不畅，还可能引发足底的筋膜炎。

运动能够有效排解抑郁症

由于生活节奏不断加快，工作压力增大，抑郁症已经不再是一个陌生的名词，甚至在我们身边都可能患上抑郁症的人士。抑郁症并不可怕，但是如何才能成功摆脱抑郁，成为人们关心的问题。据美联社6月23日报道，美国一项小型研究最新发现，运动能够有效排解抑郁，而且效果立竿见影。

试验探求良策

不久前，美国得克萨斯大学研究人员对如何缓解抑郁症展开试验。研究对象是40名抑郁症患者，年龄在18岁~55岁。这些人都在近期被确诊为抑郁症，接受试验前尚未服用

过任何抗抑郁药物，而且这些人也没有体育锻炼的习惯。

试验中，这40名受试者被分为两组，每组20人。其中一组人被安排在跑步机上运动30分钟，另一组人静坐30分钟。研究人员分别在试验进行前5分钟、试验开始后5分钟、试验刚刚结束后以及试验结束后30分钟对这些受试者作调查，以检验运动对排解抑郁所起的效果。

结果喜获妙方

研究表明，30分钟后，两组受试者都感到恐惧、压抑、愤怒、疲劳等症状有所减轻，但只有参加运动的一组人

心情愉悦，精力几乎达到正常水平，而且在运动后1小时里能够保持这种状态。由此可见，漫步确实有改善人们情绪的作用。但是，研究同时表明，这种良好状态只能持续1个小时。人体运动学和健康教育助教约翰·巴塞洛缪是这项研究的负责人。他说，这项研究证明了以前的研究成果，即人们可以通过坚持运动来摆脱抑郁。

另外，巴塞洛缪指出，这项试验还证明了运动产生的积极效果可以立刻表现出来。“这并不是要求人们坚持运动10个星期，也不是要他们做高强度运动。在开始运动不久，他们就会发觉从中受益，这样就有动力将这项运动继

续下去。”

运动 抑郁克星

调查发现，很多抑郁症患者会通过抽烟、喝咖啡或暴饮暴食使自己摆脱不良情绪。研究表明，运动可以取得同以上几种方式类似的“提神”效果，且不会损害健康。

虽然，30分钟运动产生的良好效果只能维持1个小时，但是它在治疗抑郁症方面的效果不容忽视。辛辛那提大学医学院临床精神病学助教埃里克·纳尔逊指出：“对于轻度或中度抑郁症患者，可以通过运动来减少他们的无助感和孤独感。”（筱晚）

锻炼前 最好吃根香蕉

很多人怕影响减肥的效果，常常在健身前不吃饭，而刚锻炼一会儿，就会出现气喘、头晕、出虚汗等情况。健身教练指出，这是运动性低血糖造成的。当体内热量不足、血糖含量下降时，就会出现这种情况，严重的会晕倒或出现暂时性的精神紊乱。

如果出现运动性低血糖时应该怎么办？有人会上坐下来，并用胳膊抱住腹部；还有人身体前倾靠在墙上。虽然当时的感觉似乎好一些，但这两种姿势并不利于血液循环，是不正确的。正确的休息方式是，立即停止运动，坐在有靠背的椅子上，上身稍微后仰，然后喝一些含糖的饮料，常见的运动饮料或冲杯糖水都可以。等症状消失了，最好不要坚持锻炼，应及时回家休息。

不吃饭就去健身是错误的，一般在锻炼前一个半小时左右，应吃一些米饭、面包等主食，才能给身体提供足够的糖分。另外，在运动前半小时吃根香蕉或喝杯含糖的饮料都能有效预防运动性低血糖。刚开始锻炼的人，则要注意循序渐进，不宜长时间剧烈运动，以免出现低血糖、运动性腹痛、肌肉韧带拉伤等运动伤。（铃兰）



妙招避免 肤色暗沉

你应学会的避免暗沉护肤法：

- 1.用洁肤水擦拭面部，能起到二次清洁的作用，其中的水杨酸能带走老化角质。选择有洁肤功效的洁肤水时，你可以摇动瓶身，产生气泡多说明其中含有酒精成分。
- 2.买一款焕颜面膜救急，在约会前、加班后敷5分钟，它在短时间内能够促进皮肤血液循环，带来好气色。
- 3.坚持按摩脸部能摆脱暗沉，按摩能促进微循环，使肌肤血液循环良好，让肌肤细胞得到所需要的氧气与营养，提高新陈代谢率。
- 4.目前大热的基因保养，可以通过DNA重新排序，恢复你最佳的皮肤状态，不妨一试。（菁菁）



九分钟美腿操

亭亭玉立，双腿秀美，是每个女性所追求和渴望的。下面介绍的这套操简便易学，行之有效，在日本深受女大学生的欢迎。只要每天坚持锻炼9分钟，你就会有新感觉。

一、大腿前部(1分钟)

- 1.直立，两手在脑后交叉或收在耳后，深深地吸口气。
- 2.向前迈出一大步，同时下蹲。

上体保持正直，大腿前部用力，稍停，吸气还原。左右腿交替进行。

二、大腿后部(1分钟)

- 1.屈膝屈肘俯卧。一腿单膝支撑身体，另一腿抬起，与身体成直线，吸气。
- 2.边呼气边弯曲小腿，同时大腿后部肌肉用力收紧，稍停，还原。左右腿交替进行。

三、臀部(1分钟)

- 1.双手撑地，一腿屈膝撑地，一腿屈膝尽量靠近腹部，背不要提起，吸气。
- 2.一边呼气，一边将胸腹前的腿向后举起，至大腿与躯

干成一直线止，臀部用力。左右腿交替各进行10次。

四、大腿内侧(1分钟)

- 1.仰卧，一腿屈膝撑地，另一腿勾脚尖直腿向上举起。
- 2.边吸气边慢慢地把高抬的腿向外侧展开，大腿内侧肌肉用力收紧。呼气，还原。左右腿交替各进行10次。

五、小腿肚(半分钟)

- 1.双脚稍分开站立在台阶上，脚跟下垂，吸气。
- 2.边呼气边提踵，至水平处止，稍停。平衡好的人可双手插腰做，但不能拱背。（小美）

