

经常用热水泡脚,身体会发生什么变化?

这4类人千万别随便泡脚!

一到冬天,很多人都喜欢在家里用热水泡脚,缓解一天的疲惫和寒冷。

作为和“保温杯里泡枸杞”齐名的养生方式,热水泡脚似乎是中国人沿袭了几辈子的习惯,很多人觉得,泡脚可以促进全身血液循环,不但能助眠,还能治疗各种疾病。各种足浴馆,也以加入各种补料为噱头,宣称可以强身健体。

但泡脚的功效,真的有这样神奇吗?

热水泡脚确实能睡得更香

2013年,《国际护理研究杂志》刊登的一篇文章就指出,对于健康人群而言,泡脚的确可以辅助睡眠。

这是因为随着温度的升高,腿部和脚部的末梢血管扩张,足部的皮肤血流量也会加大,让核心区域更好地散热,身体能更好地进入到睡眠的状态。

不过,需要注意的是,对于失眠人群,泡脚并不是一劳永逸的助眠方法。

失眠是由许多因素导致的,除了会引起体内环境紊乱的消化系统疾病等生理问题,还有情绪过于紧张、焦虑甚至抑郁等心理问题。对症下药,才能真正缓解睡眠障碍。

不是人人都适合泡脚

不过,也不是所有人都适合泡脚。对于有些人而言,泡脚反而会带来负面作用,以下几类人群,在泡脚时最好要多加注意。

1. 儿童

和成年人不同,6岁前的儿童往往足弓还未完全形成。

要知道,足弓是人体重要的减震系统。当做跳跃动作时,它可以减缓震荡,减轻落地对全身骨关节和人体器官的冲击性。当你行走时,足弓还能对身体重力下传与地面反弹力起到缓冲,让足底血管和神经免于受到长时间的压迫。

长期用热水泡脚,会让足底韧带遇热松弛,缺乏弹性,造成扁平足等影响。

2. 静脉曲张或动脉闭塞患者

上面我们提到,热水泡脚,会增加脚部和腿部的局部血流量。

而静脉曲张则是静脉瓣膜功能不全、静脉血液回流不畅导致的血液淤积血管肿,多见于肢体前段,也就是足部和手部。

所以,静脉曲张患者泡脚,就相当于在一个阀门紧闭的小溪里多注入了一些水流。本来就拥挤,这样一来更加重了静脉回流负担。

而动脉闭塞患者也是同样的道理,长时间泡脚并不会增加下肢血液的供应和回流,只会让问题加重。

3. 糖尿病患者

根据最新数据,中国糖尿病患者人数超过1.4亿人。对于糖尿病患者来说,泡脚是尤其要注意的。尤其是已经有了糖尿病足——这一并发症的群体。

糖尿病足患者大多下肢远端神经异常且有不同程度的血管病变。简单来说,他们的血管不会因为温度的高低而张缩,泡脚并不会给血液流通带来帮助。相反,他们对温度的感知远不如普通人敏感,有人觉得很烫的水,他们却可能觉得还正常。极易发生烫伤。

而且,糖尿病足患者的足部皮肤相对脆弱,一旦烫伤,后果比普通人严重得多,若不及时就医,甚至会导致足部感染、溃烂。

4. 足癣患者

足癣又称脚气,并不只是人们想象中的“闷久了所以有味道”,而是一种真菌感染。许多足癣患者泡过脚也许会短暂觉得舒缓,还相信热水把真菌杀死了,其实这不过是饮鸩止渴。

研究显示,只有把真菌放在100摄氏度的水中煮沸10到30分钟,才能让真菌灭活,失去致病性。但问题是,谁会拿开水来泡脚?有人习惯用脚来试温度,用脚尖碰一下就已经烫得不得了了。

相反,热水还会让足部毛细血管扩张,因此导致继发性细菌感染。

据“科普中国”微信公众号

骨传导耳机戴出头晕失衡? 哪些人群不适合佩戴?



近日在社交平台上,一些网友吐槽戴骨传导耳机让他们头晕、头疼。这些症状是骨传导耳机引起的吗?骨传导耳机是不是适合所有人?一起来了解。

记者在各个社交平台评论区看到,有多名网友接连曝光,因佩戴骨传导耳机出现走路失衡、头晕恶心、耳鸣等不适症状。此类不适并非个例,从电商平台的用户评价到社交平台的讨论帖,相关反馈呈扩散趋势。

在某社交平台上,一位网友发帖表示:“游泳太无聊了买了个骨传导耳机,但是一戴就头疼”。记者注意到,该网友的经历迅速引发共鸣,评论区大量网友表示存在相似经历。而底下不少评论也表示“上班戴着没怎么开声音,但是戴着有点头晕、头疼”。有的网友则表示“戴了一个月得了耳石症”。也有用户表示,起初均将症状归咎于自身原因,或者是作息问题等,直到“停用耳机后症状缓解”,才将诱因锁定在骨传导耳机上。

记者在电商平台搜索发现,骨传导耳机相关在售产品达数百款,价格覆盖百元至千元区间。针对网友反馈的头晕、失衡等使用不适,记者随机咨询了多家骨传导耳机店铺。受访客服均回应称每个人体感不同。

哪些人群不适合佩戴骨传导耳机

声音如何通过骨传导?哪些人使用骨传导耳机会出现头晕失衡?骨传导耳机真的不影响听力吗?

相关专家介绍,正常耳机通过空气传声,耳廓收集声波,从外耳道引起鼓膜振动,通过听骨链(锤骨、砧骨、镫骨)传导放大,镫骨底板的活动通过前庭窗引起内耳耳蜗淋巴液振动,毛细胞感知并转化为神经信号,再通过听觉神经传导至大脑听觉中枢,最终形成听觉。

而骨传导耳机是“骨骼传声”。骨传导耳机的振动单元通

过颅骨的振动,绕过外耳和中耳,直接将声波传递到内耳耳蜗毛细胞,从而让人感知声音。

首都医科大学附属北京同仁医院神经耳科主任技师孔颖:由于骨导耳机是通过声音振动颅骨而传递声音的,颅骨如果长时间震动,尤其是低频对震动反应会更大,它就容易影响前庭功能。所以有些人戴了骨导耳机时间比较久了以后,就会出现头晕等一系列的前庭症状。另外现在有一些宣传会误导大家,说使用骨导耳机会对听力产生保护,不会影响听力。但实际上,不管是气导耳机还是骨导耳机,最终的声音都要传到内耳毛细胞。如果耳机使用不当,都会对内耳毛细胞功能产生影响,从而会影响听力。

不建议佩戴骨传导耳机的人群有:

1. 颅骨/颞骨异常者:颅骨骨折愈合不良、颞骨畸形或有严重骨质疏松的人,振动传递受阻,不仅音质差,因有一定压力,还可能加重骨骼不适。

2. 头部有慢性疼痛或损伤者:如偏头痛、颞下颌关节紊乱、头部外伤未愈合者,耳机振动会刺激患处,加剧疼痛或影响恢复。

3. 对振动敏感或耐受度低者:部分人佩戴时会明显感知颅骨振动,出现头晕、恶心等不适,这类人群不适合长期使用。

孔颖还介绍,不论使用的是气导耳机还是骨导耳机,都建议科学安全的佩戴使用。牢记“三个60原则”:

第一个,在使用耳机时,音量不要超过耳机最大音量的60%。

第二个,连续使用耳机的时间,不要超过60分钟。

第三个,尽量在环境背景噪声小于60分贝的地方使用,也就是说尽量在安静的环境下使用耳机。

据央视新闻客户端

小心“神器”变“凶器” 这份冬季取暖安全贴士请查收

冷空气来袭,不少市民家中的“取暖神器”又将登场。但你可知,若稍有不慎,“神器”也可能变“凶器”。

前不久,贵州六盘水发生了一起火灾,父子二人被困家中。好在消防救援人员及时出手,二人才幸免于难。经调查,发现该火灾因取暖器未及时关闭,引燃周边物品所致。

为何取暖设备“发火”?消防救援人员表示,长时间烘烤导致的温度积蓄,是引发火灾的原因之一。以“小太阳”电暖器为例,根据此前实验得知,启动后其表面温度可超500℃,而纸张、衣物的燃点仅为130℃—200℃。将纸张放在表面,只需几秒便可见到明火。将湿毛巾搭在上面,仅20秒便可看见白烟,8分钟毛巾被烤焦,16分钟后毛巾表面出现破洞。

“在使用电暖器时,应注意摆放位置,与纸张、衣物、窗帘等可燃物品之间的距离应至少保持30厘米,更不要将湿衣物放在电暖器上烘干。”消防救援人员提醒,空气清新剂、花露水等易燃易爆物品应远离电暖器。若需中途离开,应及时切断电源。

电气故障也是造成取暖设备起火的一大原因。记者了解到,电暖器、浴霸等都属于大功率电器,若同时接在一个插

线板上,容易造成电流过载,继而引发火灾。此外,不当操作也会引发火灾,以电热毯为例,若折叠使用,容易导致内部电线损坏,造成短路并最终起火。

“使用取暖设备时,应选择带地线的三孔插座,最好使用有过流保护装置的插排。”消防救援人员提醒,使用电热毯时,应将其平铺在床单或褥子下。另外,电热毯的平均使用寿命为3—6年,应定期对电热毯进行检查更换,以免因线路老化、开裂等原因引发火灾。

低温烫伤也是冬季取暖中的常见问题。“人体长时间接触41℃—45℃的低热源,就可能引发慢性烫伤,而暖宝宝表面温度最高超50℃,热水袋表面最高温度可达45℃。”消防救援人员提醒,使用暖宝宝时,应隔一层衣物使用,使用时间不宜过长,更要避免长时间用同一部位接触;使用热水袋时应提前套上保护套,装水至70%左右,水温不宜过热,最好每隔30分钟换个位置;暖手宝尽量选择电热丝加热式,切勿边充电边使用,以免爆炸,使用时不要长时间抱着,避免烫伤皮肤,一旦发生烫伤,应尽快送医。切勿用盐、酱油、牙膏、香油等偏方处理,也不建议使用冰敷,这会导致组织进一步损伤。”

据中国宁波网