

当心进急诊！ 穿“光腿神器”，一定要注意

近期，“女孩穿光腿神器进了急诊”这一话题在网络上引发广泛关注。一位网友在社交平台分享了自己的遭遇：她从下午穿着“光腿神器”到晚上，出现胸闷、呼吸困难、腿部发麻的症状，最终不得不前往急诊。

“光腿神器”是一种外观仿若光腿、内里加绒的紧身袜，因兼具时尚和保暖成为寒冬街头常见的单品。而社交媒体上频频出现健康风险警示案例，“保暖神器”也可能成为“美丽负担”。

如何在追求“风度”的同时，守护好身体的温度与健康，成为这个冬天值得关注的话题。

内蒙古自治区中医医院骨科主治医师哈斯指出，“光腿神器”通常为均码，紧身设计使得长时间穿着可能引发下肢血液循环不畅、回流受阻等问题。

“这种情况可能诱发血栓类疾病，若下肢长时间处于过紧压力状态，还可能引发压力性过敏或压力性皮炎。”哈斯提醒，在追求美丽的同时，务必重视健康保护。

有些人认为“光腿神器”与静脉曲张患者所穿的弹力袜效果相近，对身体影响不大。对此，内蒙古自治区人民医院血液外科主任医师梁越解释说，弹力袜与“光腿神器”

对腿部的压力截然不同。“医用弹力袜，又名梯度压力袜，其编织强度从脚部到大腿根部逐渐递减，产生的压力也随之逐渐下降，能有效改善下肢静脉回流。而‘光腿神器’、紧身衣、紧身裤等，编织时仅有一个强度，缺乏压力梯度，会影响血液回流。”

梁越还特别提醒，对于动脉严重狭窄或闭塞、有严重下肢缺血情况的患者，弹力袜可能减少下肢血流，所以不适合穿弹力袜，也不适合穿“光腿神器”这类压力较大的裤袜。

“冬季寒冷时节，各类血管类疾病容易发作，如下肢缺血、静脉曲张等。”梁越说。哈斯也指出，每年冬季都是骨伤科疾病的高发期。“下肢关节炎在冬季极易发病，骨伤科的一些退行性病变，其炎症因子在低温环境下更为活跃，导致发病率升高。像腰腿疼痛、关节疼痛这类疾病，冬季发病率明显上升。做好冬季保暖工作，能有效降低发病几率。”

从保暖原理看，“光腿神器”的表现也不尽如人意。哈斯指出，其主要材质是化学纤维，其保暖效果远不及蓬松的羽绒裤或棉裤等，建议可采用“内薄软、中保暖、外防风”的多层穿搭法，利用衣物间的空气层锁定热量。

据新华社微信公众号

水果加热还能有营养吗？ 这些水果热着吃更好

越来越冷的天气，带火了一种新的水果食用方式——加热水果，放在空气炸锅里烤、蒸锅里蒸，北方有暖气的朋友们干脆直接放在暖气上……

不过，有些人也会有点担心：水果加热还能有营养吗？

其实，水果加热吃，营养损失没那么大，而且熟吃还别有一番风味。

在蒸、煮、炖这样的低温烹调下，水果中的糖、氨基酸、维生素C、类胡萝卜素等成分会部分降解，产生醛、酮、醇等有香气的物质，所以煮一碗梨汤，我们能闻到特有的香味，除了跟水果本身含有的果香，跟加热也有关系，不过最好别特别长时间地煮水果，除了怕热的营养损失得多，水果本身的果香也损失得多。

有些水果生吃会比较刺激，比如菠萝，它含有的菠萝蛋白酶跟口腔接触，会有扎嘴的感觉，草酸钙结晶还像针一样扎嘴。但做熟吃就不怕了，因为酶在高温下可以被破坏，草酸钙结晶还能溶到水里，所以怕扎嘴的朋友不妨把菠萝煮着吃、烤着吃或者做成菠萝炒饭。

水果是否适合加热吃，除了考虑营养损失，还要考虑质地和口感。综合考虑下来，苹果、梨、黄桃、李子、西梅、菠萝这些质地硬，维生素C含量不是很丰

可以烤着吃的水果



富，杏、橘子、芒果、橙子、山楂这些质地较硬，花青素、番茄红素含量也不丰富的水果，可以加热吃。

像蓝莓、草莓、猕猴桃、桑葚、火龙果、西瓜这些质地很柔软，再加热容易烂泥的水果就别熟吃了。

条件允许的情况下，吃新鲜水果还是最好的选择。只是有些水果也可以加热吃，感受不同的口感和风味，也算是给餐桌增添一些新鲜感。

据科普中国微信公众号



看一家超市如何让老人找到“归属感”

□记者 俞浙前

超市是人们日常生活中不可或缺的购物场所，它与人们的交集极为频繁。但要让超市有“家”的感觉，大多数商家也难以构建。而在岛城，鑫阳生活超市真正做出了“家”的氛围。“得闲去鑫阳超市坐坐”成了周边不少中老年人的一种休闲选择。

临近元旦，冬日的午后晴朗且温暖，鑫阳生活超市(东港店)便热闹起来。店堂不大，却布置得很温馨，新近到货的“骑士”纯牛奶、“甄悠闲”食品系列，都放置在显眼位置，引人注目。“阿姨来啦！楼上坐，小心台阶……”“叔叔您看，这是新到的产品，等下您尝尝……”工作人员热情地招呼着每一位顾客，耐心解答他们的疑问，脸上始终挂着亲切的笑容。顾客们或是悠闲地挑选着商品，或是三两成群地轻声交谈，仿佛真的置身于家中一般自在。

“我们鑫阳生活超市，始终秉持的就是‘以商养善、孝亲敬老’的服务理念”负责人毛泽阳一边整理着货架，一边向记者介绍着商品。鑫阳生活超市最初以“黑土臻选”品牌产品为特色，始终坚持甄选原产地优品，

原生态 原产地
少添加 少处理
先品尝 后购买

主营黑土臻选、东北黑蜂产品和红曲系列食品，涵盖米面油、南北干货、酒水冲饮、休闲小食、乳制品、天然蜂产品等200多种有机绿色食品。将原生态、少添加、少处理的健康食品从田间带到舟山市民的餐桌之上。

“现在，我们也不断引进其他的优质产品。”毛泽阳告诉记者，超市在产品选择上同样是以贴近中老年顾客群体为准则。“像我们新到的这款‘骑士’纯牛奶，就是从内蒙古原产地精挑细选而来。另一款水牛奶产品，也选择的是符合中老年体质的优良产品。还有‘甄悠闲’食品系列，主打的就是酥脆好消化，适合成为老年人

的休闲零食。”

店堂二楼是一处类似会客室的空间，宽敞明亮，有专门的服务员接待顾客，为他们提供尝新的商品。不少老人手捧热茶，品着新鲜滋味的同时也与朋友门谈天说地，聊着家长里短。在这样的闲适下午，一个温暖的空间就能够带给老人们无限的欢乐与慰藉。“元旦到了，走亲访友的时候，我还是愿意从鑫阳超市买些东西带去。这里的东，实惠、实在！”一位正在选择商品的阿姨说。

“先品尝，再购买”这是鑫阳超市与其他商场不一样的地方。每一种商品都可以试一试，选择权完全在顾客

手中。这样的经营方式，也让看中商品实际质量的中老年顾客心里有底。在聆听介绍、挑选尝试的过程中，老人们找到了归属感，仿佛这里就是他们的第二个家。超市不仅提供了商品，更提供了一个交流、分享、放松的温馨场所。这种独特的“家”氛围，让鑫阳生活超市在众多商家中脱颖而出，成为了周边中老年人心目中不可或缺的一部分。无论是日常购物还是休闲小聚，鑫阳生活超市都是他们的首选之地。

鑫阳超市的负责人告诉记者，他们将继续秉持“专心做事、用心待人”的经营理念，以孝道文化为引领，不断探索和创新服务方式，为海岛市民提供更多的关爱与帮助。他们深知孝道文化的传承需要每个人的共同努力，因此他们将继续携手社会各界，共同推动孝道文化的传承与发展，让孝亲敬老的理念在社会的每一个角落生根发芽、开花结果。

即日起至元月5日，拨打超市热线3050228预约，可领取3.8克乳蛋白纯牛奶一箱。

