

很多人都爱穿的洞洞鞋 真的是“脚气培养皿”吗？

夏天,洞洞鞋几乎成了很多人的标配,因为鞋面上布满了孔洞,大家普遍觉得它足够透气、不闷脚。然而最近,“洞洞鞋是脚气培养皿”的话题冲上热搜,让不少爱穿洞洞鞋的人充满担忧:洞洞鞋真的会滋生脚气吗?

“很多人认为,洞洞鞋开孔多就代表透气性好。事实上洞洞鞋并不透气。”南京市第二医院皮肤科主任医师李子海告诉记者,虽然鞋面两侧和鞋头分布着许多孔洞,能提供局部的空气流通,但洞洞鞋的主体材质多为塑料、EVA或PVC等合成材料,这些材质本身几乎不具备吸汗和导湿功能。更重要的是,由于鞋底板是实心的密闭结构,当脚部出汗时,汗液无法被鞋体吸收或从底部排出,只能积聚在鞋内。因此,有孔并不等于鞋内始终干爽。

为什么穿洞洞鞋更易诱发脚气?专家指出,脚气(医学上称为足癣)是由皮肤癣菌等真菌引起的感染。真菌繁殖需要三个核心条件:温暖、潮湿、密闭,洞洞鞋恰恰为真菌提供了一个完美的繁殖环境。

李子海强调,夏季气温高,脚部汗腺分泌旺盛,洞洞鞋不仅不吸汗,其塑料材质还会蓄热,导致鞋内形成持续的高温高湿微环境。同时,洞洞鞋的设计对脚趾前端和两侧有较强的包裹性,导致脚趾缝很难接触到流动的空气,汗液难以蒸发。

另外,许多人喜欢光脚穿洞洞鞋,脚部皮肤直接与塑料摩擦,不仅容易产生肉眼看不见的微小破损,塑料中的致敏成分也可能诱发接触性皮炎。皮肤屏障一旦受损,环境里的真菌便能轻易乘虚而入。尤其是雨天蹚水时,雨水混着泥沙灌进鞋里,公共水域中的皮肤癣菌等微生物会大量滞留,如不及时清洗擦干,极易引发感染。

张文宏： 冷藏隔夜食物若无法重新加热 宁可直接丢弃

饮食安全是每年夏秋必须守住的关键一关。国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任、复旦大学感染与健康研究院院长张文宏教授17日晚间指出:“所有冷藏隔夜食物,再次食用前要彻底高温烧透;若无法重新加热,宁可直接丢弃,切勿因节约付出健康代价。”

张文宏补充,夏季肠道感染预防门槛很低,核心就是要守住两条原则:生鲜现做现吃、剩菜充分复热,这样能规避绝大多数急性肠胃急症,尤其是有老年人的家庭,更要严格执行饮食卫生规范。

17日晚,由上海市卫生健康委和市健康促进中心牵头打造的《上海健康播报》科普访谈栏目《名医话健康》迎来第三期,邀请张文宏教授,结合夏秋蚊媒传染病风险、呼吸道病毒常态化、饮食安全红线、中老年长效康养等民生话题,传递“主动预防、全周期养护”的健康理念。

“大家要以常态化监测、分级应对的思路,科

水果型蔬菜身价翻倍 和普通蔬菜有什么区别？

水果黄瓜、水果甜椒……近年来,市面上“小而美”的蔬菜越来越多,口感更好,价格也更高。它们和普通蔬菜到底有何不同?中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员李衍素带来解读。

“水果型蔬菜”是市场通俗叫法,并非植物学概念,本质是某些品种口感更甜、更脆、皮更薄,商家借此突出口感差异。比如市面上的“迷你胡萝卜”,一种为天然小型品种,另一种则是普通胡萝卜切割加工而成,后者并非真“水果型”,购买时可观察表皮是否有切割痕迹加以辨别。

水果型蔬菜售价较高,原因有二:一是口感优,消费者愿为“好吃”买单;二是种植成本高,优良品种种子贵,栽培需精细调控水肥温光,部分品种产量偏低。不过,随着育种进步,越来越多新品种已兼顾好吃与高产。需注意的是,蔬菜并非越小越好吃,过小未积累足量糖分和风味物质,口感未必佳。

关于营养,专家表示“水果型蔬菜营养价



想要安心度夏,远离足癣困扰,关键在于保持足部的清洁与干燥。李子海认为,一方面要从穿鞋习惯入手,同时也要注重鞋子的清洁。

“穿洞洞鞋时,尽量搭配纯棉薄袜。”专家表示,洞洞鞋仅适合短途代步、居家休闲或雨天临时穿着。蹚水回来后务必洗脚,并彻底擦干脚趾缝隙。洞洞鞋建议定期用肥皂水刷洗,重点清理缝隙污垢,并在通风处或阳光下彻底晾干。

李子海强调,若已出现脚趾缝发白糜烂、脱皮起泡、剧烈瘙痒等症状,切勿盲目使用含激素的药膏,这会抑制局部免疫,导致真菌扩散。应在医生指导下使用抗真菌药物,并坚持足疗程用药,切勿症状稍减就停药。

据《扬子晚报》

油烟机开晚了 比二手烟还伤肺？ 日常养肺这样做

很多人习惯油热下菜时才打开油烟机,甚至炒菜全程不开。专家提醒,油烟机最好在开火前提前开启,炒完菜也让它多转一会儿,彻底排净残留油烟。因为二手烟、厨房油烟、空气污染都是肺癌危险因素,长期吸入对肺部伤害不容忽视。



AI制图

油烟机开晚了 小心“毒气”持续伤肺

很多人抱有侥幸心理,觉得炒菜就几分钟,等浓烟冒出来再开油烟机完全来得及。

厨房油烟中含有多多种有害物质,长期接触会增加肺部健康风险。你以为菜下锅再开油烟机来得及,高温爆炒产生的油烟致癌物浓度高,长期吸入危害不亚于二手烟,有害物质早已被吸入体内。

专家打了个比方:一个苹果,结构完整、功能稳定,就像我们健康的肺。但如果苹果表面长期受到损伤,刚开始可能只是一个很小的破口,随着时间推移,损伤持续存在,局部环境发生改变,最终整个苹果都会变腐烂。我们的肺也是一样,长期反复刺激,细胞在修复过程中出现异常变化,疾病风险就增加了。

肺癌不是一朝一夕形成的,是长年累月刺激累积的结果,坚持早发现、早诊断、早干预,才能最大程度降低患病风险。

日常养肺行动指南

- 误区:炒菜等冒烟再开油烟机,不抽烟就不会得肺病。
正确做法:开火前提前开启油烟机,炒完菜继续运转一会儿排净残留油烟;主动远离二手烟、粉尘等有害环境。
- 误区:查出肺结节不痛不痒,不用复查。
正确做法:谨遵医嘱定期随访;小于5毫米微小结节按时观察;大于8毫米且带有毛刺、分叶、血管穿行、混合磨玻璃特征,尽快就医评估。
- 日常食疗养肺方:
补气固肺茶:黄芪5克、百合6克、大枣2枚,每日煮水代茶饮;
滋阴散结润肺茶:麦冬5克、玉竹2克、夏枯草3克,适合长期接触油烟、有小结节人群。
- 居家穴位养护:
肺俞穴每次按揉3~5分钟;太渊穴、鱼际穴每侧各按揉2~3分钟,每天坚持一次。
- 重要就医提醒:
一旦出现持续咳嗽、痰中带血、胸痛、声音嘶哑等症状,不要自行按摩食疗硬扛,第一时间前往医院检查确诊。

据CCTV生活圈

学、冷静地看待呼吸道感染。”张文宏提醒:“往年冬春季高发的呼吸道病毒感染,如今在夏秋季也叠加出现小流行。大部分健康年轻人即便感染,依靠对症用药、多加休息即可自愈。不过,老年人、慢性病、免疫力低下的脆弱人群建议及时接受检测,根据检测结果尽快针对性用药。如有条件,建议在每年10月底前完成流感疫苗接种,能大幅降低秋冬叠加感染的重症风险。”

张文宏教授分享夏秋蚊媒传染病风险、呼吸道病毒常态化、饮食安全红线、中老年长效康养等民生话题。

张文宏指出,当下全球化旅游、气候变迁持续推动病原跨界传播,未来各类新发、输入性传染病会成为长期公共卫生课题,做好环境消杀、外出防护、发热及时就诊,是普通人守护自身、奔赴百岁最基础的第一道防线。

据澎湃新闻

值更高”不成立。其营养成分与同类型普通蔬菜差别不大,部分成分甚至略低。膳食纤维反而更少——“无渣脆嫩”意味着纤维少,而纤维正是蔬菜重要营养;去苦味的水果苦瓜,其苦瓜素、苦瓜皂苷等核心成分也大幅减少。

选蔬菜关键看品种、成熟度和新鲜度。蔬菜种类繁多,水果型蔬菜占比小,无法替代传统蔬菜满足全面营养需求。其价值在于口感好,能让不爱吃蔬菜的人多吃一些。建议不盲目跟风,根据自身需要合理选择,保证营养均衡、食物多样。

四句话总结:
“水果型”是营销话术,非科学分类,看品质别花冤枉钱;
水果型蔬菜≠营养更好,膳食纤维可能更少;
甜≠糖高,控糖人群可适量吃;
不能替代传统蔬菜,合理搭配才是正解。

据央视新闻