

天气渐冷,你穿“光腿神器”了吗?

医生提醒:声称“保美又保暖”的“光腿神器”,存在众多健康隐患

天气渐冷,不少爱美的女孩子们,早早翻出了压箱底的“保美又保暖”的“光腿神器”,实现冬日“短裙自由”。不过,连日来“光腿神器的危害有多大”词条冲上热搜,引来众多使用者的赞同。

看似漂亮,实则受罪,记者同台州市立医院血管外科主任医师梁思渊,聊了聊“光腿神器”的健康隐患。

穿“光腿神器”一个月,生生勒出甲沟炎

光腿神器,指的是类似打底裤的丝袜,内层加绒保暖,外层轻薄显瘦,颜色与皮肤颜色相近,穿上就像啥都没穿一样,给人一种大冷天还光着腿的错觉。

记者在网购平台浏览“光腿神器”相关页面发现,逼真和保暖,是消费者最在意的两个方面。比如袜子的颜色是否接近肤色、屈腿时膝盖处是否有褶皱、日常保暖性如何等,都是评价其是否合格的标准。

然而,为了追求显瘦的效果,“光腿神器”通常会比较紧身。椒江的靓靓,就因此受了不少罪。

“出于工作需要,我一个星期有一半时间都是穿西装裙,从前段时间降温开始,‘光腿神器’就是我的必备品。”靓靓告诉记者,前几年她也穿,没想到今年没穿几天就开始脚趾酸痛,到医院一查,原来是典型的“甲沟炎”,吓得她直呼“避雷”,以后都不太敢穿了。

声称“保美又保暖”,实际存在健康隐患

“要美丽还是要健康?”对于靓靓的遭遇,梁思渊

既同情又感慨。站在医生的角度,他指出,“光腿神器”声称“保美又保暖”,实则存在众多健康隐患。

其一,“光腿神器”通常是连裤袜,相对较紧,会造成足部压力,导致脚趾过度向下弯曲或上翘,引发甲沟炎、指甲分层等问题;对腿部的压力,容易带来腿部水肿,增加静脉曲张发病率,更严重的还会让使用者缺血,感到腿脚发麻;身形较胖的使用者,腹部也会受到压力,可能引发便秘等问题。

其二,“光腿神器”过厚,透气性就差些,容易造成皮肤瘙痒或患上湿疹。

“有些女性为了达到瘦腿效果,长期使用‘光腿神器’,美是美了,但健康隐患正在悄悄滋生。从保护血管角度讲,并不推荐。”梁思渊说。

被医生“点名”的,还有这几类美丽用品

除了“光腿神器”,记者注意到,市面上还有众多类似的冬日美丽用品——紧身裤、连裤袜、小脚裤等。

“门诊中有碰到过穿小脚裤被勒到肿胀的案例。”梁思渊介绍道,小脚裤的收口处位于脚踝,一天穿下来,脚踝受压迫供血不足,加上冬天受冷感受性下降,等到患者发现时,脚踝处已经肿了一圈。“还有设计过紧的高领,压迫脖子也容易造成胸闷气促。”

现在是11月下旬,天气会逐渐变冷。爱美之心人皆有之,但健康问题也要重视。梁思渊呼吁市民,冬季穿搭以舒适为主,过于紧绷的这些美丽用品最好少用。“如果有需要,建议购买前多注意尺寸规格,适合自己的才是最优选择。”

记者 王艳

羊肉迎来消费旺季,有的店一天40斤羊骨头都不够卖

秋冬的第一碗羊肉汤安排上了吗?

11月的台州,气温骤降,不少市民除了“外在”添衣外,还会选择“内在”进补,滋润养生的羊肉成为了大家的心头好。

近日,记者探访多家经营羊肉的餐馆发现,天气转冷后,这些餐馆的生意愈发火爆,不少市民会约上三五好友进店喝一碗热气腾腾的羊肉汤。

羊肉馆子生意渐火

11月16日中午,记者来到位于椒江育德路的一家羊杂面馆,小小的店面里坐满食客,热腾腾的白色雾气从厨房里飘出。厨房里的老板娘正忙着煮羊杂面,一旁的老板也没有闲着,在厨房和前厅来回穿梭,给客人们端上煮好的面。

“每年天气冷了我都会来店吃羊杂面,然后再来一个肚包肉,吃完浑身暖乎乎的。”市民王先生说,天气冷了不来吃顿羊肉,总感觉差了点什么。

“从9月底开始,店里的生意就开始忙活起来了,来吃羊杂面的客人和平时相比多了一倍。”老板周先生告诉记者,羊肉生意在秋冬最旺,能持续到过年后的一个月,不过夏天的生意也不差。“羊肉是温补的,夏天大家湿气重,很多顾客越热越要吃,大中午过来吃羊杂面,吃得一身汗,觉得特别舒服。”

“吃羊肉火锅哇?几位?”在椒江新嘉路,一家羊肉汤馆的老板娘王女士在门口热情地招揽顾客。王女士介绍,她家的羊肉用的是内蒙古羊肉,相较于本地羊肉,没有膻味、肉质嫩滑,很受市民喜爱。

“天气一冷,吃羊肉的人就变多了。上个月我就开始大量备货,像我们店里三分之二的顾客都是来吃羊肉火锅的。”王女士说,也会有客人选择一碗羊肉面加一个羊蹄子或者羊肚包。

一天40斤羊骨头都不够卖

收拾完中午时间段的最后一桌,周先生又马不停蹄地忙活起来了。“夏天的时候,一天就烧20斤左右的羊骨头,现在一天40斤都不够。”周先生说,一天里生意最好的就是晚上。除了来吃面的客人外,还会有不少喝酒的客人,会点羊肚、羊蹄、肚包肉作为小菜,夜宵时间会持续到隔日凌晨一两点。

同一时间点,王女士和店员在拖完地之后也开始卤煮招牌——羊肚包,“羊肚包就是把羊肚切割成小块,然后把羊肉块包在里面,加入香料卤煮起来就好。”王女士说,天气降温后,店里每个月至少能卖出1000多个羊肚包。

每年秋冬都会在微信群里组织团购牛羊肉的余先生,最近也开始忙活起来了。“10月开始就有很多朋友在问我啥时候卖羊排,催我好几次了!”余先生表示,他已经在和内蒙古的朋友联系卖羊肉的事情。“感觉吃羊肉已成为大家入冬的仪式感之一。”

那么销量上涨后,羊肉的价格有没有上涨呢?“我们的面是不涨价的,但是羊杂、羊肚和羊鞭有时候会上涨一些。”周先生介绍,每到冬天,羊肉价格就会上调一些,但是为了留住更多的顾客,羊杂面、羊排面、羊心面等砂锅面没有涨过价。

记者 杨梦倩

浙江省社区运动会总决赛举行 动起来!释放快乐“多巴胺”



11月17日至19日,2023年浙江省社区运动会总决赛在台州市体育中心举行。赛事汇集了飞盘、气排球、腰旗橄榄球、趣味足球、趣味“小铁三”5个项目,48支队伍近1000名社区健身爱好者,角逐冠军宝座。

此次比赛是在全省各地举办社区运动会预选赛的基础上进行,虽然比赛难度不高,但趣味性赛事和各地精兵强将的“组合”,让赛事极具观赏性。

11月17日晚,由跑步机、划船机和动感单车组成的“小铁三”项目,率先拉开了赛事序幕。选手们一身运动装备,“抵抗”寒冷,专注赛事,比拼速度和体力。

其余4个项目于第二天开展。作为新兴运动项目,飞盘、气排球、腰旗橄榄球、趣味足球的关注度也相当高。统一的着装加上新颖的赛制,选手们在赛场上挥洒青春的汗水,在运动中传递全民健身的理念。

“飞盘运动近年来相当火热,不少健身爱好者一

到周末就组织起来,运动氛围浓厚。”飞盘运动员小王告诉记者,这次参与比赛,希望能通过赛事推广这项运动,让更多人加入其中。

台州高度重视体育事业发展,连续5年将基层体育场地设施建设列入市政府民生实事项目,将现代化、功能化的健身运动场地建到群众“家门口”,推动“15分钟健身圈”迭代升级。今年以来,我市举办群众性体育赛事超千场,日常开展体育健身的民间队伍达7500余支。

“此次赛事,旨在通过社区群众喜闻乐见、易于参与的全民健身项目,打造真正意义上的社区品牌健身赛事,营造‘全民健身、共享亚运’的良好氛围。”市体育事业发展中心群体处负责人俞叶飞表示。

记者 王艳/文

图片由台州市体育中心提供