



## 提醒 常穿高跟鞋 患了“拇外翻”

□记者 罗湘波 通讯员 刘扬

职场女白领上班通常爱穿高跟鞋,腿好看更显气质,然而这却有着健康隐忧。昨天,记者从宁波市中医院骨伤科主治医师楼红侃那里了解到,今年5月以来,接诊了不少因穿高跟鞋引起“拇外翻”患者,平均每周一到两例。

### 常穿高跟鞋女性更容易患“拇外翻”

沈女士今年40岁,进入职场十多年,平时上班几乎都是穿高跟鞋。不知道什么时候开始,沈女士脱鞋子的时候发现,双脚拇指向小脚趾方向倾斜。个把月前,沈女士突然发现穿着高跟鞋双脚拇指开始隐隐疼痛。近日上班的时候,沈女士不管穿不穿高跟鞋,脚趾都疼得不能落地走路,只好上医院检查。接诊医生楼红侃看了下沈

女士的脚趾,询问对方有穿高跟鞋史后,根据检查情况告知她得了“拇外翻”,而且比较严重,须进行手术矫正。最终,沈女士选择了接受手术治疗,矫正双脚拇指的畸形。

楼红侃告诉记者,从今年5月以来,患“拇外翻”的病人不在少数,平均下来每周都会接诊一两例病人,这些病人年龄多数在30岁至40岁左右。

### “拇外翻”可以自查:脚拇指向小趾倾斜

像沈女士这样的拇外翻畸形,常穿高跟鞋的人几乎都有,只是程度不同而已。

拇外翻,其实可以简单地先脱鞋自查。正常情况下,脚拇指应该是与其他脚趾并列向前,而拇外翻则表现为:脚拇指向小趾方向偏斜,甚至与第二趾交叉、重叠,医学上称为拇外翻,俗称“大脚骨”。

“如果脚拇指和第二趾交叉,那么

可能已经是较严重的拇外翻了。”楼红侃说,拇外翻症状不仅影响美观,由于拇指变形隆起处长期受到鞋子挤压,还会加剧局部疼痛。

虽然“拇外翻”的发病原因既有先天遗传因素,也有后天走路、穿鞋的影响,但楼红侃从临床诊疗来看,多数是长期穿鞋不起当引起,如一些鞋头过尖、过高、挤脚的鞋子,容易导致或加重“拇外翻”。

### 鞋跟高于2.5厘米不宜常穿

那么,如何科学地穿高跟鞋?楼红侃建议,日常长期穿着的鞋子,鞋跟不要高于2.5厘米,如果偶尔想穿更高跟的鞋子,7厘米是极限。超过7厘米甚至10厘米的“恨天高”,医生不建议作为日常穿着。

事实上,很多女性已经有不同程度的“拇外翻”了,如果有以下情况,医生认为是不适合穿着高跟鞋的,因为再穿的话会导致疾病加重和损伤出现:

16岁以下少女,因为足骨、脊柱、

骨盆都未发育成熟,在外力的作用下很容易弯曲、变形,长时间穿高跟鞋会危害正常足弓而诱发扁平足;

有“拇外翻”迹象或原先就有扁平足的人,穿高跟鞋时由于重力作用及鞋的坡度增加,将脚趾挤入窄而小的鞋尖内,会诱发形成拇囊炎或大脚骨;

患膝关节炎和膝盖曾做过手术的人也不宜穿。穿上高跟鞋后,是脚前掌先着地,容易导致膝关节、盆骨等部位要承受更大压力。

## 近期小儿腹泻多发 按摩拇指和肚子有助止泻

本报讯(记者 罗湘波 通讯员 刘扬) 这一周,到宁波市中医院儿科门诊看病的孩子,以呼吸道和肠道疾病为主。其中,小儿秋季腹泻有明显增多趋势,差不多占门诊量两成。

昨天,市中医院儿科主治医师郑含笑说,根据往年门诊,2岁以下小儿中招秋季腹泻接下来一段时间可能会越来越多。

现在已经进入秋季腹泻高发季节,多数由轮状病毒感染导致。从传播方式来说,通常是经口或者粪便传播,也可通过密切接触和呼吸道感染致

病,这时候小儿如果在幼儿园或在外游玩时接触带病毒的玩具,很容易感染上病毒。

不过轮状病毒,来势看着挺凶猛,但家长不要过于急着乱用药,要给孩子自己恢复的时间,宝宝只要没出现脱水的情况,一般来说就问题不大。

有两个穴位推拿方法,中医师推荐家长们可以在家试试。找到小孩拇指外侧边缘,将小儿拇指屈曲,往向心方向反复推,这个按摩方法可以补脾经。另外一个逆时针摩腹,用手掌面揉摩腹部,每次200-500下,有止泻效果。

### 生活关键词

## 公交撤停

昨日上午,记者从市客管局获悉,为缓解东门口早晚高峰公交车停站排队现象,自9月29日起,将对目前途经东门口(天一广场)站和阳光广场站的14条公交线路实行2选1停站。

其中,3路、19路、504路、515路、516路、528路、521路将撤销东门口(天一广场)站停靠,2路、2路(夜)、15路、360路、503路、517路、518路将撤销阳光广场站停靠。

记者 房伟

## 雨污分流

昨天,桃渡路雨污分流工程主体完工并投入使用,如果再遇到大的台风暴雨天气,周边的小区和企业单位将免受积水之困。

据市城管局相关负责人介绍,老城区雨污分流工程,是针对治理老城区城市污水排放问题进行的一项大工程。目前宁波市城区排水管线已经基本实现了雨污水分流制,仅剩下老城区部分管线仍为雨污水合流制,桃渡路就是其中之一。

桃渡路雨污分流工程是2015年市城管局排水公司结合老城区路面改造工程,工程位于桃渡路江安路段南侧,新建一条长120米的直径30厘米的污水管。

记者 边城雨 通讯员 朱彬彬

## 献血有礼

中秋、国庆临近,宁波市献血办公室、宁波市中心血站将开展“团圆中秋节,为爱去献血”和“我为国庆献热血,我为国旗添光彩”主题活动,向成功捐献全血或机采血小板的爱心人士赠送精美礼品一份,数量有限送完为止。献血时请携带有效身份证件。

活动时间:2015年9月26-27日、10月1日-7日。

活动地点:第二百货献血点、亚细亚献血点、柳汀街爱心献血屋、市中心血站机采室。

记者 董程红 通讯员 林柱洲

### 发布

## 我市将在奉化尚田 再建一座中型水库

本报讯(记者 边城雨 通讯员 应海蓉) 昨天记者从市水利部门获悉,我市将在奉化尚田葛岙村一带将建造一座以防洪为主的中型水库,目前葛岙水库项目报批、政策研究、基础调查等前期工作已全面启动。

据了解,根据浙江省水利水电勘测设计院编制的工程可行性研究报告,葛岙水库坝址选在奉化东江上游葛岙村附近,水库集雨面积38.5平方公里,总库容3500万立方米。水库建成后,将使下游平原地区防洪标准从目前的不足5年一遇提高到20年一遇,极大地减轻下游奉化西坞、江口平原乃至整个奉化江流域的防洪排涝压力。同时,水库年均可提供近2800万立方米的优质水。

## 宁波机场旅客年吞吐量 突破500万人次

本报讯(记者 房伟 通讯员 黄跃光 单继鹏) 9月向来是航空市场传统淡季,但宁波栎社国际机场客流延续旺季态势,昨日机场年旅客吞吐量突破500万人次大关。随着中秋国庆“双节”临近,客运市场将再次迎来高峰,全年旅客吞吐量有望突破700万人次。

机场市场部门统计显示,由各地往返宁波的航班平均客座率超过80%,特别是往返北京、广州、深圳、青岛、武汉、台北、新加坡等主干航线及暑期热点旅游城市的航班平均客座率达到90%。

今年5月1日开始,栎社国际机场推出空铁联运,凡乘坐火车、动车、高铁等任何一种铁路运输方式到栎社国际机场坐飞机的旅客,除可在宁波火车站乘坐机场大巴到机场外,还可在栎社国际机场内报销火车票。

### 图说



## 江北拆除319省道旁违建

前天,江北区慈城街道组织力量对位于S319省道4公里处9间存在十多年违法建筑进行了拆除。

记者 边城雨 通讯员 刘鹏程

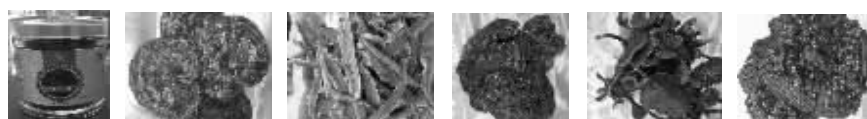


## 鄞州安装大批井盖防坠网

鄞州新城区一期井盖防坠网安装昨天结束,此次共在新城区范围内安装了894个雨水井防坠网。

记者 边城雨 通讯员 朱娇娇 毕俊杰

## 网罗各地灵芝、灵芝孢子粉特惠产地直销



灵芝孢子粉 买5送1 买8送2 买10送3  
灵芝 特价45元/斤  
灵芝片 特价45元/斤  
紫灵芝  
竹灵芝  
黑灵芝

桑黄灵芝、赤灵芝、黄灵芝、树舌灵芝、云灵芝、薄树灵芝、长白山木灵芝等十余种灵芝供您选择! (实体店销售 买得放心 买得实惠 假一罚十 质量有保证)

灵芝、灵芝孢子粉科学养生每天只需几块钱

麦云参茸商行关爱肿瘤病友公益活动: 每位70岁以上老年人凭肿瘤病历卡可以免费领取灵芝孢子粉一份(云南文山三七199元/斤;云南玛卡200元/斤,买一斤送半斤。三百余种养生滋补品全部产地直销)

地址:镇明路611-613路(鼓楼对面100米) 电话:81190227