



严勇杰 绘

二十四节气已经到了小雪,这几天的气温也让人真真切切感受到了冬天的“诚意”。走在马路上,却总能看到有小姑娘把裤脚卷得高高的,露出脚踝,据说这是一种冬日时尚。还有人喜欢外披长风衣,内搭露膝短裙。宁波市中医院骨伤科主治医师张辽提醒:这种要风度不要温度的穿法会对关节造成不同程度的损伤,甚至影响走路。



## 真惹眼:长风衣配短裙、露脚踝 太痛苦! 这种时尚 害女性落下病根

### A/ 年轻时爱漂亮 年老了吃苦头

59岁的刘女士爱打扮,看起来比实际年龄年轻不少。她的女儿小菲在这方面也随了刘女士,母女俩出街十分惹眼。最近,刘女士却对女儿的穿着总是持反对意见。

“你能不能把裤脚放下来?这样以后要落病根的,你看现在妈妈天气一冷就要套护膝,就是年轻时不懂事像你这样穿太少了。”看到小菲露出脚踝,刘女士忍不住唠叨,一边为自己当初的行为后悔不已。

刘女士退休前从事文艺工作,身材好,喜欢

穿短裙,哪怕大冬天也很少穿长裤。年轻时没感觉,大约十年前开始,夏天在空调房里待久了,或者一到冬天,她的两个膝盖和脚踝就会隐隐作痛,别说高跟鞋穿不了,严重时就连正常走路都困难。到医院检查才知道,由于长期不保暖,她的双腿膝关节和踝关节受损严重,被诊断为关节炎。

她担心,女儿这样露着脚踝连双薄袜都不穿,迟早也会像自己这样把身体搞坏。可年轻的小菲完全不听,依旧我行我素。

### B/ 要注意身体关键部位保暖

宁波市中医院骨伤科主治医师张辽告诉记者,每天门诊中这样的患者总能遇上几个,上了年纪的阿姨和年轻小姑娘都有。而且来看的,病情基本上已经不轻了。

“从症状上来看,膝关节、踝关节的关节炎急性期发作时会有明显的按压痛,露脚踝还有可能导致跟腱炎,也就是说后脚跟也会痛。这样的患者还有一个共同点,他们的小腿都是冰冰凉的。”

张辽说,除了爱美人士,还有不少人是由于职业原因造成的。他曾遇到过一位在银行工作的女孩子,常年穿着短裙,长时间的站立,对她的关节造成了不小的损伤。张辽为其进行了中药泡脚熏蒸、艾灸等治疗,效果明显。

俗话说要风度,更要温度。即使是“春捂秋冻”,也要注意关键部位保暖。脚部被称为人体的“第二心脏”,脚踝是联系两个心脏之间的重要

接通枢纽,分布着淋巴管、血管、神经等重要组织,外部却只覆盖了一层单薄的软组织,极易受凉。长期受冻,就会造成关节损害、关节炎。一旦脚踝受凉,寒气侵入体内,就可能使人发生感冒等病症。

同时,冬天身体组织受凉,最可能出现的伤害是皮肤长冻疮,出现局部青紫、瘙痒、溃烂等症状。

如果女性正处在经期,冬春露脚踝,会导致女性痛经加重。甚至有的人因体内受寒严重,还会增加其他身体组织功能受损的风险。

张辽提醒,虽然“春捂秋冻”确实可以增强抵抗力,但还是要根据自身的身体情况来判断。专家还告诉我们,想要提高抵抗力,更重要的还是要养成良好的生活习惯,多参加锻炼,保持良好的心情,注意合理的饮食搭配。

记者 陆麒雯 通讯员 陈君艳

## 老海曙核心,小面积大阳台,无遮挡的南向江景 这套房子长成了你理想中的模样



效果图

最近,记者的一位朋友在朋友圈述说“甜蜜的烦恼”:父母位于老海曙的一套“超长待机”的老房子面临拆迁,手握一笔补偿款,全家人马不停蹄开始了一轮看房,老人家的要求很明确:不能跳出老海曙,空气要好,环境要好,配套要好,要有电梯,面积不能太大……

在许多“老宁波”眼里,老海曙是一种不可替代的存在。老海曙,是中西合璧的鼓楼,是书香缭绕的天一阁,是烟火气十足的南塘老街,是绵绵流淌的奉化江……这是刻在宁波人基因里的东西。

居住在老海曙,不仅是一种生活方式,更是一种文化认同。只是在城市发展的过程中,要在老海曙寻觅新住所,却大不易。但凡在老海曙核心区内的新开楼盘,占据了不可复制的土地资源的同时,往往也伴随着大面积、高总价。一轮轮新盘看下来,愣是没有中意的。

于是,记者就建议他去看看城投的江湾SOHO,凑巧的是,这个项目最近几天就要开盘了。

### 有着IMAX级南向瞰江视野的“小房子”

江湾SOHO,坐落于海曙繁华城心的滨江大宅——江湾城内,毗邻南塘老街,地处海曙、鄞州、老江东三大核心交汇处。江湾SOHO南面,无遮挡地直面奉化江,与舟宿夜江隔江对望。

挑一个晴好天气,记者来到江湾SOHO实地探访。沿着项目所在的近700米的滨江绿轴公园行走,就如同在逛私家后花园一般。初冬的明媚暖阳洒在身上,江风轻送,幸福感就像煮开的水一样冒上来。最难得的是,奉化江和滨江公园这对“黄金搭档”之间,江湾SOHO与它们没有道路之隔,仅一墙之距,这在如今的市场上已难再复制。

乘电梯,到13楼,换一个视角俯瞰,那种辽阔和震撼,只有身临其境,才能感同身受。建筑面积约79平方米的空间,玄关、厨房、餐厅、客厅、办公区域……奢华灵动。最为珍贵的是,阳台的天幕江景,将老海曙的繁华收入眼底:冬日里依然绿意盎然的滨江绿轴,辽阔的奉化江,不远处处长丰桥似一张蓄势待发的弯弓,飞架于奉化江两岸。站在宽阔的阳台上,与舟宿夜江隔江对望,一览众山小的气势扑面而来。

而另一个建筑面积约118平方米的空间,除了舒朗通透的方正格局,餐厨一体的设计,自在办公的宽绰空间,那270度IMAX级的瞰江视野,使这里成为都市中人的另一个社交场所。黑白灰的色调,呈现出低调的奢华。宽敞的客厅,有着媲美大牌酒店的气场,担纲商务会谈,气派的同时,兼顾隐私;东面靠窗处,设了个小吧台,亲密好友在此小酌其乐融融;明媚的午后,坐在宽景阳台上,啜着咖啡,看着通透的江水和远处的天际线,瞬间切换到国际版的潮品生活现场。

据了解,许多宁波的精英圈层,已经提前将其纳入“私家珍藏”,作为自己的后花园、茶室、品酒厅、客厅等社交场所的延续。

### 豪气的小户型预计本周内开盘

江湾SOHO,作为主力建筑面积约60-120平方米的潮品SOHO,其不可复制的地段、“造梦空间”的设计,使小户型有着比肩豪宅的享受。

这里有着金不换的地段。好天气,就去楼下的滨江公园散步,在绿荫之中做深呼吸;近在咫尺的南塘老街,更像是私家收藏,穿梭在宁波市井味道中轻而易举采撷美食;有兴趣,就在家做几道可口小菜,细细品尝。坏天气,就猫在大阳台,窗外的大雨如注更衬着窗内宁静温馨。

约3.1米层高的平层,这是许多大面积华宅才有的待遇,在提升住宅通透度的同时,让小面积也拥有了大气场。玄关、待客空间、办公区域、落地天幕、瞰江阳台、独立厨卫、客餐空间,动线自然而舒适。

城投出品,总价低,不限购,精装修,毗邻繁华商圈,这几重优点让在宁波奋斗的年轻人,有了轻装上阵的生活能力;落在住惯了老海曙的人眼里,天天是好日子。

江湾SOHO预计本周内开盘,给自己一个安居老海曙核心区的机会吧。

记者 包佳



效果图