

穿高跟鞋 每次不要超過四個小時



跖骨頭受壓明顯增大。如果長期穿着尖頭的高跟鞋，還會導致第一跖趾關節向外側偏斜而形成外翻，第二足趾被動抬高置于第一足趾上，第五足趾的遠端向內側偏斜而呈現畸形狀態。女性長期穿着高跟鞋可改變足底壓力的分布，引起足弓的塌陷，足底筋膜及足底肌肉易疲勞，足底的血管、神經由於足弓塌陷而更容易受壓，導致足部出現麻木、疼痛等異樣感覺。

對膝關節的危害

穿高跟鞋狀態下，沿股骨(大腿)和脛骨(小腿)方向作用于膝關節和踝關節的應力增加，導致膝關節的磨損程度增加，時間越長，髮生關節前痛、膝關節炎的風險越大。

對腰椎的危害

高跟鞋前後高低高的結構打破了人體足弓的平衡，造成足底壓力分布不均，使附着在足弓的肌肉和韌帶處在緊張的狀態，長期穿會引起足部的局部疼痛、畸形。

穿高跟鞋的常見危害對足部的危害

一般認為，高跟鞋是指鞋跟超過7厘米的鞋子，穿着高跟鞋站立和行走時，人體重心發生改變，重量集中于足前掌，因此導致腳掌

人體的脊柱有頸曲、胸曲、腰曲和骶曲四個生理彎曲，起到維持身體平衡、穩定及緩衝震蕩等作用。穿上高跟鞋後，身體重心會前移，骨盆會前傾，為了維持身體的穩定性，人們往往採取挺胸、翹臀和腰向後伸等代償性動作來獲得新的平衡。這樣可導致腰背部肌長期處於緊張收縮的狀態而出現腰肌勞損。

對平衡功能的影響

女性穿上高跟鞋後，使得人體的支撐面積減少，相應增大了摔倒的風險。穿上高跟鞋後，人體平衡功能受限，尤其是遇到地面有障礙物時，更容易出現摔倒，而導致“崴腳”等問題。

對下肢靜脈的危害

人們在行走時，小腿肌肉有節律地收縮、舒張，可以幫助下肢靜脈將血液“泵”回心臟，從而減輕下肢靜脈壓力。穿着高跟鞋以後，小腿的肌肉始終處於緊縮收縮的狀態，使得小腿肌肉收縮、舒張功能失衡從而影響下肢的血液回流到心臟，出現局部血液瘀滯，靜脈壓力升高。

當靜脈壓力到達一定程度時，可導致靜脈壁擴張並逐漸扭曲變形，發生靜脈曲張。靜脈曲張不僅影響雙下肢的外觀，還會導致血液循環障礙，影響皮膚的營養狀況而出現色素沉着、皮疹等，嚴重的還可能促使機體形成靜脈血栓。

放鬆足底筋膜可以緩解傷害。將高爾夫球或網球放置于足底，足底肌肉收縮促使球來回滾動，使脛骨後肌、趾長屈肌以及足底的趾屈肌等得以放鬆，從而緩解足底筋膜的疲勞。

正確穿鞋很重要。購買鞋子時，儘可能選粗跟的，通過增加支撐面積，提高人體的平衡功能。鞋跟的高度不超過7厘米，每次穿高跟鞋的時間不超過4小時，穿高跟鞋走路時，保持軀幹挺直，步伐小一點。總而言之，增加支撐面積，降低行走速度，提高行走的穩定性，降低摔倒的風險。

睡覺時有4種異常 說明腦血管堵塞嚴重

腦梗，是腦組織缺血缺氧而壞死引發的疾病。

數據顯示，腦梗的死亡率高達70%，而在經過了先進治療的一部分人中，也可能留下偏癱的後遺症。因此，積極預防腦梗至關重要。

4個異常是腦梗前兆

1 頭痛

睡前經常容易頭痛的人要注意，尤其是高血壓、高血脂的朋友，血液粘稠度高，更容易形成血栓，堵塞血管。一旦腦血管堵塞，就會出現持續性的頭痛，這種頭痛可能導致難以入



睡。

2 手腳麻木

睡覺時頻繁出現手腳麻木，尤其是單側性的，要警惕。當腦血管堵塞，腦供血不足時，處於肢體末端的手腳表現更加明顯。患者還可能會有突然拿不住東西、手持物體突然掉落等症狀。

3 單側流口水

大腦缺血缺氧時，會使雙側的皮質腦干束受到影響，導致舌下功能紊亂，使患者出現單側流口水、嘴歪眼斜、眼角閉合不嚴等症。當動脈硬化及腦缺血缺氧嚴重時，患者還會出現頻繁打哈欠的現象，要及時就醫。

4 手腳冰涼

手腳屬於肢體的末端部位，一旦腦血管堵塞，會使供應手腳的血液更少，出現手腳冰涼的現象。這一現象即使夜間蓋好棉被，做好保暖措施，也難以捂熱，要警惕。

預防腦梗要做好兩件事

1 遠離煙酒。

2 控制好嘴巴。少吃肥肉、動物內臟等高脂高膽固醇食物，少吃鹹菜、加工肉等腌制等高鹽食物，控制好血壓水平也同樣重要。

早在2012年，中式鹹魚就被列入《世界衛生組織國際癌症研究機構致癌物清單》中，成為1類致癌物。因為中式鹹魚先要進行高濃度的鹽腌制，又要進行脫水，這個過程會生成一些亞硝酰胺類化合物。實驗證明，這些亞硝酰胺類化合物在動物實驗中顯示出致癌性。這類物質也被列為1類致癌物質。

致癌物質的分類由國際癌症研究機構(IARC)，世界衛生組織的子公司，是最權威、最具影響力的世界上癌症和致癌性的參考指數。1類致癌物級別最高，即“對人體絕對致癌”，就是說有確鑿證據表明它會增加患癌風險。

還有哪些食物有致癌風險?

一、黃麴黴素:最強的生物致癌劑

1、發霉的花生、玉米

黃麴黴素藏在發霉的食物里，特別是澱粉含量高的食物里，花生、玉米等。我們常吃的大米、小米、豆類，尤其是在高溫濕潤的環境下，一旦霉變也會陷入它的“魔爪”。

2.發苦的堅果

如果吃到變苦的瓜子，一定要及時吐掉並且漱口，因為瓜子等堅果的苦味正是來自霉變過程中產生的黃麴黴毒素，經常攝入會增加肝癌風險。

二、苯並芘:可誘發多種癌!

1.高溫油炸食品



多次使用的高溫植物油、油炸過火、爆炒的食品都會產生苯並芘，焦糊的食品中其含量比普通食物的要增加10倍~20倍。

2.燻烤食品

燻烤所用的燃料木炭，本來就含有少量的苯並芘，在高溫下它們便有可能伴隨着煙霧侵入食品中。另一方面，被燻烤的魚或肉自身含有的糖和脂肪不完全燃燒也會產生苯並芘。

三、酒精:與多種癌症發生有關

酒含有的酒精具有致癌作用已被證實，因此世界衛生組織已經把酒列為1類致癌物，它與肝癌、口腔癌、咽癌、喉癌、食管癌等的發生都有關。

咸魚是「一類致癌物」你常吃嗎?

為什麼我們的回憶總是容易被音樂喚起?

《旋律舞者》(Rhythm Is a Dancer) 是這樣一首令我思如潮涌的歌曲。

它是德國歐陸舞曲組合 (German Euro-dance) Snap!的一首歌。有一年夏天，我周遊歐洲各國，常常聽到這支曲子。如今，我只要聽到其中的一句歌詞——“它是你靈魂的伴侶/無處不在”——旅程中的深夜與沙灘便會霎時間躍入腦海中。然而，如果不聽這首曲子，自己刻意地嘗試回想那個假期的所見所感，那將無法像有它相伴時那樣，一下子就置身其中，思緒萬千。這般感受，人皆有之：幾十年後，再聽當年的那首曲子，你好像乘上了時光穿梭機，飛回到那個特定的時刻。你的所見所感，彷彿身臨其境。音樂和記憶之間的深繫與沙灘便會霎時間躍入腦海中。然而，如果不聽這首曲子，自己刻意地嘗試回想那個假期的所見所感，那將無法像有它相伴時那樣，一下子就置身其中，思緒萬千。這般感受，人皆有之：幾十年後，再聽當年的那首曲子，你好像乘上了時光穿梭機，飛回到那個特定的時刻。你的所見所感，彷彿身臨其境。音樂和記憶之間的深繫與沙灘便會霎時間躍入腦海中。

在人腦中，海馬體和額葉皮層是與記憶相連的兩大區域，它們每分鐘都在接收大量的信息。所以，回憶並不總是那麼容易。不是人們想回憶，就能回憶起來的。而音樂有助於增進記憶，是因為音樂有節奏和韻律，有時可以提供暗示、釋放信息。正是歌曲的結構、旋律以及其歌詞所勾勒出的意象幫助我們記住它。

時至今日，這種技巧依然重要。神經科學家分析與記憶力相關的大腦機制，發現配上音樂的字詞是最容易被他人記住的。只要想想：“A, B, C, D, E, F, G, 跟我一起唱吧。”它很可能屬於頭幾首你會唱的歌。將文本配上音樂，唱成歌，比乾巴巴地把它講出來更容易讓人記住。

一切盡在腦海中

由此，音樂和記憶之間存在關聯。然而，為什麼當我們聽到某首特定的歌曲時，會有心潮澎湃的感覺，而不僅僅是能夠將其中歌詞倒背如流？一聽到《旋律舞者》，我就會想起頭一次沒有父母陪伴而獨自遠行的那種奇妙感覺以及途中的所有樂趣；同樣，其中的歌詞也會重現腦

海，但也許我該補充一句，這些歌詞並不是特別合我的意——因為它們味同嚼蠟，或者說簡直糟透了。有位評論家把 “I'm as serious as cancer when I say rhythm is a dancer” 這句稱為 “史上最爛歌詞”。可是，它卻能喚起我心底深處的情感。

記憶可以分為不同的種類，包括了外顯記憶和內隱記憶。外顯記憶是一種有意識的記憶，指人們刻意回想過去的情形，通常由這樣的問題而引發：那年夏天我在哪裏？我在和誰一起旅遊？而內隱記憶則是一種更具反應性的無意識記憶。

“記憶有很大一部分在潛意識中發生，”作曲家兼芝加哥藝術學院播音節目主席的羅伯特·斯奈德(Robert Snyder)對我說道。“有一些方面的記憶的發生是隱而難見的，亦即處於意識之外”。另外，他還說到：“內隱記憶系統和外顯記憶系統跟大腦的不同區塊相關”。阿爾茲茨海默症等疾病破壞的是外顯記憶系統。相形之下，內隱記憶系統更為強健。斯奈德解釋說：“人們往往將能在自身無意識之時發生影響的事物看成是渾厚有力的”。換言之，內隱記憶既令人心潮涌動，又牢固而持久。

特別值得注意的是，由音樂喚起的記憶一般出自於我們人生的特定時期。曾轟動一時的經典之作比往後年月中的歌曲更能讓我們重返十幾歲、二十幾歲的光陰。心理學家稱這種記憶為“記憶隆起”(remisence bump)。之所以會有這樣的記憶高峰，是因為在這段時間里，我們經歷了很多人生的第一次，漸漸學會獨立自主，它是我們生命中尤為重要且精彩紛呈的時刻。一切都別開生面，意味悠長。在那之後，生活就變得有點模糊不清了。音樂可以勾起我們的感情，而儘管歌曲的聲音和所營造的氣氛也很重要，但卻並不一定會決定聽者的主觀感受。一首悲傷的歌可能會使我們回憶起一段開心的時光，反之亦然。

我們生活的音軌

往往是流行音樂，勾起了我們對人生中這段時光的回憶。為什麼呢？嗯，首先得說，不管是否出於我們的選擇，這些樂曲在時代大背景中此起彼伏，不絕于耳。收音機、酒吧、俱樂部和臥室里總會放一些時下的音樂作品，而且這些曲子幾乎都碰巧與某個特定時期相關聯。此外，流行音樂風靡於某個特定的時代。例如，聽聽二十世紀六七十年代的流行歌曲，你就會發現自己感受到了那個時代的氣息。有一些更為抽象難解的音樂作品，比方說西方古典音樂，它已經離自己初創的時代越來越遠，而且可能會越發難以辨認。

《普魯斯特效應：感官乃通往逝去記憶之門》(The Proust Effect: The Senses as Doorways to Lost Memories)一書的作者克雷蒂安·范·坎彭對不同感官喚醒記憶的方式進行了研究，比如法國作家馬塞爾·普魯斯特的《追憶似水年華》(In Search of Lost Time) 中的瑪德琳蛋糕之于作者本人的魔力——只要咬上一口這香甜的蛋糕，它那獨特的香味、色澤以及它所營造的氣氛，就會使他重返童年時代。儘管坎彭的大部分作品都在研究大腦，但他對人腦外部狀況的所進行觀察有巨大的價值。他指出：“氣味的不同是因為它是個體的記憶，然而，我們對音樂的體會中，有一些非常群體化的東西。我們往往和小夥伴擁有共同的關於音樂的記憶。”我們一起聽音樂。派對上，我們一邊跳舞、與朋友交談，一邊聽着音樂。我們相約一起去聽音樂會或者演唱會。而正是因為音樂是我們的社交生活（常常是與至關重要的那幾位一道度過）的

一部分，所以它特別有意義。的確，我們常常為諸如葬禮或婚禮這些關乎人生大事的重要場合奏樂或者譜曲。

通常，受過腦外傷的人記憶力方面會有問題。而音樂可以幫助他們回想起一些本已遺忘的特別時刻。對那些備受癡癡折磨的人來說，傾聽年輕時聽過的音樂可以使他們清晰地回憶起往事。坎彭還強調了音樂對抑鬱症患者的價值。它能幫助抑鬱症患者回想起那些痛苦的人生片段，而其實這些時刻並不一定像他們原本想的那么糟。“抑鬱症患者常常感覺生活中似乎充滿了掃興的事情。”而聽音樂，回想多姿多彩的往事，“可以幫助他們記住更加多元化的生活經歷”。他特別提到，這些經歷並不總是積極的，“但它們可能會更加全面”。音樂無法根治抑鬱症，但它或許可以協助抑鬱症患者痊癒。

展望未來，坎彭感到十分樂觀：“現在，人們很怕忘事兒，非常擔心記憶力有問題。但好就好在，如今我們正着手採取措施，幫助記憶。”

對許許多多的人來說，這將是悅耳的佳音。

