

医生建议

日常生活和低强度有氧运动不穿

碳板跑鞋对于专业人士比赛和训练是一个不错的选择，对于非专业人士，专家也给出了运动建议：专业人士穿着碳板跑鞋更适合在平坦、干燥的路面跑步。一些湿滑、松软或崎岖的路面，其抓地力和稳定性相对不足，有滑倒或扭伤风险。非专业人士在日常生活和低强度的有氧运动中尽量不穿。

首都医科大学附属北京积水潭医院副主任医师鲁明进一步提醒，大家要根据自己的运动水平，选择需要的时间穿。什么是需要时候穿？就是你需要高强度运动的时候，那种大强度你现在肌肉差一点，需要它辅助一下穿，那是好事。而非高强度的时候，穿这个你不会得到额外的帮助，时间长了反而还会有些隐患。

应急处置

崴脚后48~72小时应遵五原则

春暖花开，不少人走向户外跑步、徒步、踏青……此时，崴脚（脚踝扭伤）便成了春季高发的意外之一。脚踝突然扭伤怎么办？

保护：别再活动受伤的脚踝，立即停止行走或运动，防止进一步损伤。

适当负重：在不疼的前提下，可以稍微活动一下，避免关节僵硬。

冰敷：用毛巾包好冰袋，别让冰袋直接接触皮肤。每次冰敷15~20分钟，每2小时重复一次。

加压包扎：用弹性绷带“8字缠绕”踝关节，松紧度以能伸进一根手指为宜。若脚趾发麻、皮肤发紫，要松开绷带。

抬高患肢：平躺时把脚垫高，最好高于心脏的位置。

崴脚后记得千万别做这些事：

千万别立即揉搓或热敷：这样可能会加剧肿胀和出血。

千万别强行活动或继续行走：易导致二次损伤。

千万别随意贴膏药或涂抹药油：可能会掩盖症状，耽误治疗。

据央视新闻

疯狂种草碳板跑鞋？

这里有一份来自医生的足底筋膜炎警告

随着全民健身和马拉松运动的走红，高价的碳板跑鞋（又叫竞速鞋）受到很多跑步爱好者的青睐，尤其深受一些青少年群体的喜欢。碳板跑鞋是一种在中底部位嵌入碳纤维板的跑步鞋，碳板硬度高，能在跑步时为脚掌提供稳定支撑，分散压力。然而，这种造型新颖、穿起来很酷的碳板跑鞋如果穿着不当，很容易引发健康风险。

为了提高配速
跑步爱好者换上碳板跑鞋后脚疼

郑州市民邵先生是一名跑步爱好者，原来一直用的是尼龙板的缓震回弹跑鞋，为了提高配速，最近他开始换上了碳板跑鞋。用上碳板跑鞋之后，邵先生的成绩确实有了不小的提升。欣喜之余，随之而来的前脚掌和小腿疼痛也让他有些不安。

经过诊断，医生认为造成邵先生身体不适的主要原因跟最近更换的碳板跑鞋有一定关系。

像邵先生这样因为穿着碳板跑鞋导致足部和脚踝受伤的并不在少数，在北京积水潭医院记者了解到，有些严重的患者甚至导致肌腱断裂。

记者在积水潭医院急诊科了解到，经常有患者因为不当穿

着碳板跑鞋导致身体受到损伤。专家介绍称，长时间穿着U形踏板鞋，当足底肌肉被长时间拉伸得不到休息后极易造成疲劳性损伤。

两头高中间厚
设计初衷是为提高精英运动员水平

河南省直第三人民医院运动医学科主管康复师孙岩介绍，碳板鞋又叫竞速鞋，它的设计之初就是为了提高精英运动员的运动水平，所以设计一般像船形，两头比较高，中间比较厚，第一脚趾关节就相当于这个状态，足底筋膜始终处于一个拉长的状态，就会出现一些细小的裂缝，裂缝产生炎症，产生疼痛。

首都医科大学附属北京积水潭医院副主任医师鲁明以一个足的正常的关节模型进行举例：它在正常情况下是可以动，穿上碳板鞋前足翘起来之后，它拉紧了肌腱，让后边这些关节都锁定了，那么足的运动主要发生在踝关节周围这一块肌肉。这个情况下，你要获得踝关节的稳定性，那么就要靠踝关节周围的这些肌肉、韧带保持稳定性。在这种情况下做急停、急转，如果你的肌肉力量不够，那外侧韧带就会受到损伤，所以说我们见到最严重的甚至有外侧韧带断裂的情况。

『00后』殡葬接线员职场成长记

近日，重庆市殡葬服务中心96000热线室里，几名接线员戴着接线耳机，接通着一个又一个的来电。“00后”芳芳是整个团队中年龄最小的一位，刚结束一天的接线工作，她面容难掩疲惫，手旁的保温杯敞开着，已没冒热气。别看她年纪小，但干起工作来却一点不含糊。



初入职场横冲直撞

工作时候的芳芳，看起来干练沉稳，面对记者时，她脸庞稚嫩、活泼有个性。听芳芳讲起最初的职场生活，有些横冲直撞，也偶有犯错，但工作三年后的她，已完全成为职场“老司机”。

“还记得我接到第一通电话时，手都在微微颤抖，内心很紧张。”芳芳回忆起初入职场时的情景，那时虽然紧张，但声音还是平稳地询问对方需求，并按照培训时候的要求，为对方解答了相关政策及给出相应建议。

芳芳说，顺利地接完第一个电话，下一个电话又接通了。只来得及跟对面的同事对视一眼，收到对方鼓励的眼神又投入到下一通电话中。

“当时的心情很奇妙，你根本来不及紧张。”芳芳告诉记者，对于初入职场的她来说，热线教会她的第一课是学会倾听。

为每通电话倾注真情

96000热线不仅提供业务办理、信息咨询、悲伤抚慰等，还受理举报投诉。面对举报投诉类的来电，芳芳也有自己独特的应对方法。

“通常投诉电话打来，对方情绪一般都比较激动和愤怒，我会先安抚他情绪详细记录对方所述问题后，联系相关部门协调解决，并及时反馈。”芳芳以专业和严谨的态度说。

让芳芳印象深刻的是，一位老爷爷打来的投诉电话，前前后后持续了一年时间，打了二十几通电话。开始的时候老爷爷非常愤怒，询问违规修建墓地归谁管。在芳芳耐心解答他的问题并询问地址的时候，他反而挂掉了电话。

此后，每当芳芳询问地址时，他都避而不谈只是一味地抒发愤怒情绪。据他所述，在他家附近有人未拿出任何手续未经他的同意，私自进行墓地选址、修建，他感觉很晦气，但又害怕被周围邻居孤立，迟迟不肯说出地址，芳芳



只能安抚他的情绪，宣传相关政策，并为他提供相关建议。

终于，在一次来电中，芳芳知晓了事件地址，最终顺利解决了困扰老人近一年的问题。

保持热爱不断成长

今年是芳芳来到96000热线的第四年，日复一日的接线工作并没有磨灭她对职场的热情，身上依然保有“00后”的真性情。

“无论何时都不要丧失对生活的热爱，当我意识到的时候是前年接到的一个电话。”芳芳回忆，那是一个中年男人的来电，在同龄人享受儿孙绕膝的时候，他却因为突然查出重病感到迷茫。他的来电就是想问已无直系亲人，身后事该如何办？芳芳耐心地告诉对方，无亲人的治丧会有专门的社工帮助办理。

对方又在电话中倾诉了很多自己的人生经历，隐约间还透露出轻生的念头，芳芳耐心倾听并悉心疏导，鼓励对方享受生活，可以出去散心，也可以做一些感兴趣的事情。或许是芳芳的真情顺着这根电话线传递到了另一头，电话中的男人承诺自己会重拾起钓鱼的爱好，多去晒晒太阳，积极治疗，尽力享受生命。“那时候我想，世事无常，好好工作也要好好生活。”芳芳感叹道。

对于芳芳来说，96000热线很温暖。虽然在这里似乎与“生死”很近，但是在这里，小小的接线员也感觉到被需要，也凭借着个人的力量在推动着世界向更好发展。“当我坐在这里，我就被赋予了服务于民的使命感。”芳芳告诉记者。

多知道点

“96000”是重庆市民政局官方殡葬服务热线，第一时间联系正规殡葬服务单位办理殡葬事务，24小时提供业务办理、信息咨询、投诉举报、悲伤抚慰等一站式服务。

96000，温情守候，为民解忧！

重庆晚报-厢遇记者 陈娟 张春莲 陈丹 受访者供图