

女孩因长时间穿紧身打底出现身体不适

# 小心光腿神器变成美丽负担

裸色打底裤,因其隐形又保暖、拍照显得像真的光腿一般,一直有着“光腿神器”的美誉,在冬天销量十分可观。

但最近,“女孩穿光腿神器进了急诊”相关话题引发关注。有用户在社交平台上发帖称,自己因长时间穿着紧身“光腿神器”而感到身体不适,最终不得不前往医院急诊就诊。

发帖者小张称,自己当天为了参加一场重要活动,特意选择了加厚款的“光腿神器”,希望能在保暖的同时保持优雅形象。然而连续穿数小时后,她逐渐感到不适,最终在家人的陪同下前往医院。

小张的分享迅速引发共鸣,许多网友纷纷留言表示有过类似经历。从“光腿神器”到“美丽刑具”,它会对健康造成哪些影响?



## 静脉曲张袜

### 能替代“光腿神器”吗

有人想用静脉曲张袜替代“光腿神器”,觉得它们有“压力”,应该都差不多。还有朋友说,我不穿全腿长度,选择小腿长度,是不是好一点?

事实上,并非如此。

“光腿神器”的压力设计比较简单,并不能用“光腿神器”代替专门的静脉曲张袜。

静脉曲张袜是医用弹力袜的一种,是医用治疗器械,目的是预防和缓解下肢静脉曲张、避免下肢深静脉血栓形成、促进下肢血液回心等。其压力自脚踝向上逐级递减,在小腿可能到70%,到大腿会降到30%。

由于静脉曲张袜的设计完全遵循治疗疾病的逻辑,所以具有严格的款式和型号要求,并非像普通服装那样只需挑选M或者L号,而是根据治疗目的选择过膝还是全腿、孕妇还是老年人用、用于处理瘢痕还是预防深静脉血栓等实际问题,并且需要临床评估后由医生推荐,严格按照说明书进行穿戴。(《科普中国》)



## 长期穿着不当

### 可能会引起多种疾病

初代“光腿神器”还只是追求跟肤色相近,后来随着人们的需求变化,很多“光腿神器”都增加了“压力”,有些女生为了显瘦,一味追求“压力大”的“光腿神器”,殊不知,这种过度紧致的连裤袜,会带来许多“美丽的代价”。

**轻则便秘重则痔疮。**“光腿神器”由于裤腰过紧,会对腰腹盆腔造成过大压力,尤其是肛周静脉循环受限,直肠肛门静脉血回流减缓,轻则会引发便秘,严重者甚至会导致痔疮的发生。对于女性而言,盆底位置如果过紧,阴道分泌物增加,肛周细菌向前转移,而且还不透气,更容易滋生细菌,引发妇科炎症。

**可能导致甲沟炎。**买“光腿神器”时,如果一味追求“能把腿绷细”的效果,而忽略了垂直方向压缩张力,那么,你可能会发现“光腿神器”

由于过紧非常难穿上身。

穿上之后,垂直方向的张力不足导致脚趾被过度挤压,持续的压缩会严重影响身体末梢血液循环,由于脚趾不能正常伸展,走路时脚趾抓地力下降,为了维持正常走路而不得已增加了鞋内脚趾与袜子和鞋子的摩擦力,导致皮肤尤其是甲周皮肤破损,引发微生物感染,最终导致甲沟炎的发生。

长期穿过紧的鞋子是导致甲沟炎的高危因素,“光腿神器”无疑就是女性穿在脚上的“小鞋”。

**拇外翻畸形的可能性提高。**除了对脚趾甲的伤害,脚趾被长时间勒住、处于过度屈曲状态,也会造成足趾屈肌痉挛不适,反过来足趾伸肌持续被动牵拉,同样会增加肌纤维损伤,而持续挤压跖趾关节也会造成加速关节退化变形等一系列后果,尤其是拇外翻畸形发生的可能

性提高。

**可能导致皮肤磨损。**关节褶皱处的裤袜紧紧贴在皮肤上,反复摩擦着稚嫩的表皮层,会导致皮肤磨损甚至出现水泡(即水泡),最直接的问题是疼痛,一旦破损且环境非无菌状态,就容易造成感染。

**皮肤敏感人群可能出现压力性荨麻疹。**更有肤质较为敏感的朋友,由于反复摩擦刺激和持续的过度压力,会出现压力性荨麻疹的皮肤过敏情况,表现为局部的皮肤红肿、瘙痒、刺痛等。本来冬天寒冷和干燥的空气就会加重过敏症状,一旦引发荨麻疹,有的人的症状会持续数周,让人烦躁难忍。

“光腿神器”是否会导致静脉曲张?答案并不一定。不过,过紧的“光腿神器”的确有可能加重下肢的水肿,进而引发小静脉扩张,导致静脉曲张病情加重。



## “光腿神器”怎么选

在选择“光腿神器”时,要选择适合自己的,避免紧绷感过重的产品。

1. 穿着舒适有弹性,脚趾、膝关节可正常活动不紧绷;
2. 穿戴后没有明显压迫感,尤其是盆腔区域;
3. 皮肤没有不适;
4. 脱下后没有久久不能消失的压痕。

## 提醒

# 冬天多吃白菜

防癌 通便 抗衰老

俗话说“百菜不如白菜”,白菜不仅便宜,还有防癌、抗衰老等功效,冬季尤其推荐你吃。

大白菜味美清爽、热量低,水分含量高,膳食纤维含量也较丰富。常吃大白菜,对预防便秘、缓解便秘有一定好处,在抗氧化、抗衰老方面也能起到较好的作用。另有研究表明,白菜里含有三种可以帮助预防癌症的营养成分。

冬天适量吃点“凉”有助养生,白菜性质偏凉,有助于清热解毒、润燥生津,适量食用是有益的,可适当配些温性食物,比如牛肉、鸡肉等,帮助平衡寒热。

遇到这些情况,建议你多吃白菜。比如,冬季进补吃太多吃腻

食物了,来点白菜,可以疏通积滞的肠胃,清除多余的火气。容易肺热(经常上火、感染风邪咳嗽、鼻子干冒热气),吃白菜准没错。冬天家里有暖气,咳黄痰或者喉咙痛,晚餐吃点白菜,通体舒服。

营养专家推荐白菜这样吃养生效果更好。

白菜维生素C含量高,炒白菜最好急火快炒,把烹饪时间控制在2分钟内;其次,在炒白菜时加点醋,更有助于保留维生素C;另外,处理白菜时可以用手撕的方式,有助于减少营养流失。

大白菜最外层的“老菜叶”比较适合做炖菜,烹调时,把“老菜叶”放在肉菜里短时间炖一下,能



(CFP)

更好地吸收,利用类胡萝卜素等脂溶性维生素。

特别提醒,白菜虽为秋冬平价养生佳品,但并非人人适合。脾胃虚寒(常腹泻、怕冷)、肺寒咳嗽(痰白清稀)、胃寒腹痛、大便溏稀者,需慎食或少食,以免引发不适。(央视)

LE HUO

