

跑完马拉松后足底痛，莫忽视！

如今，马拉松不仅是一项体育运动，还成为一种人文活动。人们用跑步这种健康的方式去感受生活，磨砺自己。一些跑友跑完半马或全马后当时没什么大碍，但跑后几天却出现脚底宛如刀割般的尖锐疼痛感，一站立负重就疼痛，根本无法行走。安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌表示，其实这是跑马拉松后最常见的足底运动损伤——足底筋膜炎在作怪。

□ 田浩文 王津淼 记者 马冰璐 文/图

什么是足底筋膜炎

足底筋膜炎是足底的肌腱或者筋膜发生无菌性炎症所致。由于超负荷压力的长期作用，造成足底筋膜的急性或慢性损伤，是引起疼痛的主要原因。其最常见的诱因是经长时间走路包括登山健身、徒步旅行、跑马拉松等活动，连续走上几天，就很容易引起足底的慢性损伤，从而导致足底筋膜炎。

最常见症状是脚底的疼痛与不适，压痛点常在足底近足跟处，有时压痛较剧烈，且持续存在。晨起时疼痛感觉明显，行走过度时疼痛感加剧，严重患者甚至站立休息时也有疼痛感。

预防足底筋膜炎

首先选择合适的运动装备，尤其是比较舒适的跑鞋对于跑友来说是至关重要的；其次运动前要做好充分的热身和牵拉，运动后也要及时放松与恢复；最后当跑友在跑步中感到脚底疼痛或不舒服的时候应当及时停止运动，有条件的话应该及时冰敷。

足底拉伸训练

跑友如果跑步后出现足底筋膜炎引起足底疼痛症状，可先自行足底拉伸训练。足底筋膜炎拉伸训练目的，是维持足底筋膜的长度及弹性，可以减轻痛苦。跟腱拉伸训练，除了可以拉伸足底筋膜，也可以改善踝关节的功能，牵拉跟腱和足弓。

跑友可以选择如下方法：(1)靠在墙壁上，将上臂向前张开至肩膀高度，弯曲一侧膝盖抵住墙壁用力推，另一侧膝盖保持伸直，注意脚跟贴地，不要抬起，感觉跟腱和足弓有较强拉张，保持约10秒，然后放松直立，稍微休息后重复此动作。(2)足底筋膜和屈肌牵拉训练，一手固定足跟，另一手紧握脚趾，将脚趾用力向上扳直，至筋膜有被拉伸的感觉，保持10秒后放松，重复此动作10次。

□ 健康提醒

阿尔茨海默病患者的家庭照护需要爱心和技巧

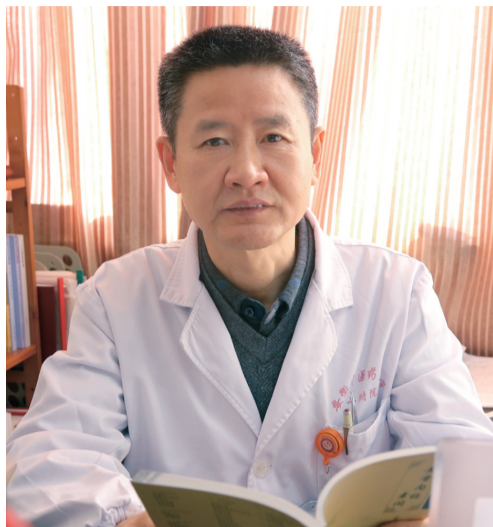
星报讯(记者 马冰璐) 阿尔茨海默病病程长，逐渐加重，家庭照护无疑是一场艰巨的“持久战”。专家表示，与阿尔茨海默病患者相处，爱心和包容最重要。

阿尔茨海默病患者常会制造一些麻烦，这是疾病所致，并不是故意的，看护者应该努力去理解病人，学会如何面对和处理这些情况。阿尔茨海默病患者一般存在理解困难，但对别人的语气非常敏感，跟他们说话要尽可能保持心平气和，不要与他争论或者试图去纠正他，要尽量顺着他的意思，当患者做对的时候要及时给予表扬。

家里有阿尔茨海默病患者的，最好在他们的衣服里放一张联络卡片，上面要写清患者的姓名、病情以及家属的联络方式，一旦走失，这些信息就可以帮助他们尽快找到家人。尽量保持患者生活环境中的各种事物相对固定，比如在家里尽量让同一个人照顾他的饮食起居，而不是常常更换。必须改变时，也要采用缓慢渐进的方式。

具体的小技巧

1、对有记忆障碍者：可将房间门及把手等涂上



孙善斌：主任医师，硕士研究生导师，擅长针灸推拿与现代康复结合治疗神经、运动系统疾病，如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。

中西医治疗足底筋膜炎

西医对足底筋膜炎患者主要采用非甾体类抗炎药、局部药物注射和物理治疗方法来治疗，但效果有限。对治疗无效、疼痛剧烈、功能严重受限者，则需手术治疗，而且手术后易使足部稳定性增加。中医学认为足底筋膜炎多因气血不和，经筋失养，为风寒湿邪侵袭而成；或因外伤、劳损等，致使经络气血受阻而成。中医针对足底筋膜炎的治疗，可以从针灸、推拿、中药熏洗进行内外共治来提升疗效。

中医针灸治疗主要起到活血化瘀，温经通脉的作用。针灸取穴以患处附近穴位为主，常用的穴位有阿是穴、昆仑、仆参、太溪、水泉、然谷等穴，再配合循经取穴，用毫针刺施以平补平泻法，每日1次，再用艾条温和灸。至于推拿手法则是以舒缓腓骨长肌以及腓骨短肌，和复位跟距关节，降低不正当受力为主。足底筋膜炎在针灸的同时，结合中药熏洗疗法效果更佳。熏洗药物多用艾叶、红花、透骨草、牛膝、乳香等活血化瘀、通络止痛药物，将上述药物煎煮后取下，先以热气熏患处，待水稍凉后外洗患处即可。

孙善斌提醒，跑步虽好，但也要量力而行。

□ 安全用药

问：化妆品标签怎么看？

答：主要通过以下方面查看：

化妆品标签内容。化妆品标签的相关法规主要有国家标准GB5296.3《消费品使用说明化妆品通用标签》及《化妆品标识管理规定》。化妆品标签上基本内容包括：国产化妆品标签产品名称、生产企业名称和地址、成分、生产许可证号、生产日期和保质期(或生产批号和限期使用日期)、批准文号(仅特殊用途化妆品)。进口化妆品标签产品名称、原产国、进口商或经销商名称和地址、成分、生产日期和保质期(或生产批号和限期使用日期)、批准文号或备案号。

化妆品批准文号和备案号。特殊用途化妆品须经国家药品监督管理局批准，获得产品的批准文号；进口非特殊用途化妆品须向国家药品监督管理局备案；国产非特殊用途化妆品须在所在地省级药品监督管理局备案并取得备案电子凭证。

我们在查询化妆品的身份证明时，要看清楚国家药品监督管理局网站的产品详细信息，不仅是注册、备案信息，还要关注产品名称、生产厂家、外包装等是否相符合。目前国产及进口化妆品的注册及备案信息均可在国家药品监督管理局网站(<http://www.nmpa.gov.cn/WS04/CL2045/>)通过产品名称、批准文号或备案号查询。化妆品的抽检信息也会在国家药品监督管理局及各省市区市场监督管理局官方网站公告。

此外，化妆品标签的保质期可选择下列两种方式标注：生产日期和保质期；生产批号和限期使用日期。需要注意的是，化妆品标注的保质期都是在未开封的情况下的保存期限。开封后产品会与空气直接接触，保质期就会相应缩短，在使用时要多留心。 □ 石跃新 记者 王玮伟

□ 医疗新闻

“移动ICU” 抢回7岁女童生命

星报讯(周维涛 唐华兵 方雯 记者 马冰璐) 昨日，记者从中国科大附一院(安徽省立医院)获悉，近日，该院小儿内科通过危重症转运车(移动ICU)，从宿州市皖北总医院成功转运一名7岁暴发性心肌炎患儿，经过46天的精心救治，患儿转危为安，康复出院。

4月初的一天，中国科大附一院小儿内科接到紧急求助，距离医院200公里外的宿州市皖北总医院，一名7岁女童因“暴发性心肌炎”急需体外循环支持治疗。该院小儿内科立即启动移动转运系统。移动ICU快速驶出中国科大附一院，来回5小时与“死神”赛跑，最终将孩子安全转入小儿内科重症监护病房(PICU)。到达医院后，小儿内科、血管外科、心血管内科、重症医学科等多学科诊疗团队迅速为孩子建立起ECMO(体外膜肺氧合)支持治疗，经过46天的精心救治，孩子最终转危为安，康复出院。

据介绍，截至2020年4月底，中国科大附一院移动ICU成功转运患儿300余人次，危重症患儿达95%，转运总里程2万多公里，转运成功率100%。最小转运患儿为26周早产宝宝，体重仅820克。

MAZDA CX-30 斩获数项国际权威大奖

长安马自达 MAZDA CX-30 已于5月28日正式上市。作为马自达品牌全新世代首款SUV车型，定位于「新生代跑旅SUV」的 MAZDA CX-30 首次将轿跑车的设计感、操控感和高级旅行车的内饰质感与空间实用性融合统一，辅以SUV特有的高通过性、高驾驶视野和高安全性，将为当下具有「进化力」精神的「新锐创客」群体提供极富创造力的精致拥车生活。作为一款全新车型，在入市之初即获得世界级奖项肯定和全球汽车专业人士的认可。