

健康

观察鞋底,挑运动鞋

运动鞋不仅是人们锻炼、旅游时的必备,因其与皮鞋、胶鞋相比,更舒适透气,不少人平时也会常穿。殊不知,运动鞋不同设计功能有异,如果挑不好,很容易埋下健康隐患。专家指出,鞋底的磨损情况就可以显示人们走路时施加压力的部位,通过观察鞋底就能确定什么样的运动鞋适合自己。

1.前掌外侧磨损选择减震型运动鞋。鞋底前部外侧磨损多——意味着你是高足弓或“O”型腿,平时很难通过脚对身体起减震缓冲作用。芝加哥伊利诺伊骨与关节研究所足病医生梅根·莱希建议,这种脚型应选择弹性较大的减震型运动鞋,可减少运动对身体造成的冲击力,保证支撑身体平衡。

2. 磨损均匀选择轻便稳定的运动鞋。鞋底磨损均匀——表示足弓正常,走路时脚用力分布均匀。费城罗斯曼研究所脚和踝关节医生史蒂芬·雷金说:“这种脚型最好,可以任意挑选自己感觉舒服的运动鞋。”选择轻便简单、稳定性好的运动鞋,可减少脚背骨头的负担,平衡缓冲和支撑的作用。

3. 前掌内侧磨损选择固定型运动鞋。鞋底前部内侧磨损多——意味着你是扁平足或“X”型腿,足弓易塌陷或向内倾斜。这种脚型应该选择对脚部固定效果好的鞋子,以更好地保持脚和腿对齐。专家说,此类运动鞋往往鞋底很硬,仅在脚趾附近比较柔软,具有防止侧倾的功能。



漫画

2012,你准备好了吗?

我们和 2011 年说了“再见”,遗留的问题却没有因此消失。2012 伊始,先来一打红牛?

Lisa © 2011 12-30
Disney/ABC/Disney Group



漫画作者: Lisa Benson

热脸

瑞德·乔布斯



苹果公司创办人乔布斯一向不愿谈及家人的事,引人猜测他可能为了事业而疏忽家庭关系,但最近流出的一段影片,显示事实可能并非如此。最近出现的一段影片中,乔布斯的儿子瑞德·乔布斯已颇有父亲风范,在电视益智竞赛节目的表现,让其他同学相形见绌。而且,很明显瑞德受到与癌症搏斗的父亲启发,宣称未来希望成为肿瘤学家。

熊猫甜甜



2011 年底,英国广播公司(BBC)宣布,来自中国、刚落户苏格兰爱丁堡的雌性大熊猫“甜甜”成为该媒体 2011 年度女性面孔 12 名人选者之一,这迅速引发巨大争议。有人批评 BBC“男性至上主义”,“难道真的找不出一位杰出女性,非要找大熊猫凑数?”但 BBC 方面辩解称,这不是动物首次入选“年度风云人物”榜,公众没必要感到奇怪。

每周读图

欧元区南北差多少?

自从债券投资者区别对待欧元区各经济体以来,欧洲北部谈论最多的就是南欧政府的恣意挥霍了。欧元区不少国家都有长期的竞争力问题,高失业率、低产能和投资不足并存。图中北部国家包括奥地利、比利时、法国、德国、爱尔兰、卢森堡、荷兰;南部包括希腊、意大利、葡萄牙、西班牙。

