

科普帖

热销的软底拖鞋或带“硬”伤

最近,一种软底拖鞋在网上热销。相关商家宣称,这种拖鞋柔软轻盈有弹性,一脚踩上去,仿佛整个人都陷入云端,每根脚趾头都在放松,是拖鞋界的“天花板”。此外,这种拖鞋看上去也非常软萌,舒适感加上高颜值让不少人“种草”。

不过,天津体育学院运动人体科学系教授谭思洁表示,柔软的鞋底虽然能带来暂时的舒适感,但是长期踩着过软的鞋子,可能会对我们的脚部关节造成损伤,选择鞋子还是要根据自身情况,不可一味追求某种功能。

鞋底为什么这么软

其实,拖鞋能如此之软,并非用了什么黑科技,市面上大部分此类鞋都是由乙烯-乙酸乙酯共聚物(EVA)材料制作而成的,而EVA是用来制作拖鞋、箱包、手机保护壳等的常见材料。该材料之所以柔软,是因为与传统制鞋材料——聚乙烯相比,EVA材质的结晶度较低,从而有更好的柔韧性和抗冲击性。

“鞋底软看似更加舒适,其实穿久了就会对人体足弓造成伤害,继而增加踝关节、膝关节等出现疼痛和伤病的风险。”谭思洁强调。

鞋底过软会让人不易转移重心

众所周知,人体的足弓是由多块骨骼与关节组成,在足内肌、足外肌、韧带及筋膜的支撑下,共同维持形成的拱形结构。足弓像个减震器,可以缓冲人们行走、跑跳时产生的冲击力。

研究表明,人在正常行走时,足部需承受人体2倍至3倍体重的负荷,在跑步时需承受人体5倍左右体重的负荷。在跳跃时,足部承受的负荷更是达到了体重的10倍。

“与硬底的鞋相比,软底鞋的缓冲效果更好,可以吸收膝盖所受到的冲击力,减少关节压力,起到保护关节的作用。”谭思洁指出,“鞋底过于软会让人不易转移重心。太软的鞋底会削弱我们对足底的控制力,鞋子的不稳定性也随之增强,身体需要花费更多的力气来保持平衡,还会增大崴脚、扭脚的风险。”

根据自身情况,选合适的鞋

“选择一双合适的鞋,对于我们脚部的健康至关重要。”谭思洁建议,要挑选一双合适的鞋,首先要确定自己足弓的类型。

如果是高弓足,因为足底接触地面的面积较小,就要选择缓震效果好的鞋子。反之,如果是低弓足或扁平足,则应着重选择支撑性较好的鞋子,加强对脚底中部的支撑。

“特别是处在生长发育期的儿童,其骨骼正在生长塑形阶段,穿鞋底过软的鞋会对他们的足弓、腿部造成明显的损害。”谭思洁提醒,平时居家散步时可穿舒适的软底鞋,需要长时间走路或爬山时最好选承托力强的硬底鞋。

在鞋子支撑力方面,需要注意,即使是平底鞋鞋底最好也要有一定厚度,后跟高度以1.5厘米至2厘米为宜,这样既有利于保护足弓,提升鞋子的抗震能力,又可以降低过度的定向转动,增强活动时的稳定性。要想判断鞋子的支撑性,可以扭一扭鞋子,看其中部会不会扭曲,支撑性强的鞋子,中部具有较好的抗扭曲性。

来源:学习强国

我州保障农民工工资支付“制度全覆盖”夏季专项行动取得实效

为5139名劳动者追发工资6107.92万元

本报讯 记者马晓芳报道:为扎实推进农民工安“薪”无忧工程,对欠薪隐患早发现、早处置,切实维护农民工合法权益和社会和谐稳定,今年5月10日至7月31日,我州组织开展了保障农民工工资支付“制度全覆盖”夏季专项行动。专项行动期间,全州478个工程项目被纳入新疆农民工工资支付监控预警平台,核查处置欠薪线索4171件,为5139名劳动者追发工资6107.92万元。

据昌吉州劳动保障监察支队队长赵晔介绍,此次专项行动以全州住建、交通、水利、电力、能源等各类使用农民工的在建工程项目为重点,围绕重点企业、重点项目,紧盯工程款支付担保、农民工工资专用账户、实名制管理、总包单位代发工资、农民工工资保证金等制度落实情况,开展集中拉网式排查,并建立了在建项目管理台账。州、县市(园区)两级成立专班,严格落实“周调度、月报告”工作机制,对重点欠薪线索督导督办。

为营造良好的法制宣传氛围,全州

两级劳动保障监察机构开展大培训、大宣讲活动,通过解读《保障农民工工资支付条例》、培训新疆农民工工资支付监控预警平台应用和操作,帮助督促各工程项目企业落实《保障农民工工资支付条例》,促进农民工工资保证金、农民工工资专用账户、农民工实名制管理、农民工工资总包代发、农民工维权公示牌等五项核心制度落到实处。专项行动期间,共开展集中培训10场次,600余家工程建设领域企业、金融机构参加了培训,发放宣传资料1400余份。

同时,我州加大督导力度,联动推进落实,充分发挥专项行动工作专班作用,加强人社、住建、交通、水利等部门间联动,以及行政司法联动,强化工作调度,形成协同推进工作合力;开展联合执法检查,深入排查欠薪隐患。此次专项行动期间,对366个在建项目开展重点检查,以新疆农民工工资支付监控预警平台为依托,联合住建、交通、水利等行业主管部门,重点对制度落实不到位的在

建项目进行执法检查,对制度未落实的工程建设项目限时整改,对拒不整改的按照有关规定依法处理、处罚。

专项行动期间,全州两级劳动保障监察机构公布并畅通9部投诉举报热线,紧盯线索平台,通过全国根治欠薪线索反映平台、投诉举报热线等渠道收集欠薪线索4524件,已办结4171件,办结率91.4%。同时,加强失信联合惩戒工作,公布重大劳动保障违法案件6起。

“我们将继续在开展全面排查、强化源头管控、健全完善机制等方面下功夫,依托新疆农民工工资支付监控预警平台,进一步贯彻落实《保障农民工工资支付条例》,畅通投诉举报渠道,及时受理和查处各类欠薪案件,加强守信联合激励和失信联合惩戒工作,扩大劳动用工诚信等级评定的覆盖面,实行分类分级监管,并按照相关规定予以联合惩戒,提高违法成本,营造‘不愿欠、不能欠、不敢欠’的社会氛围。”昌吉州劳动保障监察支队队长赵晔表示。



近日,昌吉高新区消防救援大队消防站举行开放日活动,邀请新疆中歌艺术教育培训有限公司80余名学生走进消防站,近距离感受消防安全文化,学习消防安全知识。

活动中,消防救援人员用浅显易懂的语言向学生讲授了面临火灾时如何逃生自救等消防安全常识,并介绍了车辆器材、灭火救援服、消防车辆装备的特性及用途,让同学们对消防安全有了更加直观的了解。

芦鑫 摄

昌吉市公安局建国路派出所

集中向群众返还价值近3万元赃款赃物

本报讯 记者廖冬云报道:9月2日,昌吉市公安局建国路派出所举行集中退赃大会,将近期破获的价值近3万元的涉案赃款赃物返还给受害群众。

8月中旬,建国路街道的居民春潮电动车“不翼而飞”,他报警求助,警务人员调取监控、了解车辆详细信息后,嘱咐他耐心等待消息。“不到一周,我就接到了警务人员的电话,我的电动车找到了。没想到警务人员破案如此神速,太感谢了。”春潮说。

今年以来,建国路派出所先后组织开展了“拉车门行动”“反诈宣传行动”“夏夜治安巡查宣防集中统一行动”等,坚持打防结合、一体推进,先后破获了多起盗窃车内财物、盗窃电动车、自行车、盗窃沿街门面等案件。

截至目前,建国路派出所共破获刑事案件41起,成功劝阻网络电信诈骗50余起,挽回居民损失120余万元,破案率同期上升10.81%。



9月2日,昌吉市公安局建国路派出所民警嘱咐辖区居民锁好车辆,谨防被盗。

本报记者 廖冬云 摄