

## 美丽应以健康为底色

记者 寇旭静

10月19日,我市最低气温降到了10摄氏度以下,但记者发现仍有不少女性穿着单鞋,脚踝裸露在外,似乎还停留在初秋时节。

市民李女士告诉记者,她不久前在某高校等人时,看到不少年轻的女大学生这样穿:“看上面还觉得穿得挺保暖的,结果瞄到腿部,发现穿得很单薄,真的不冷吗?”

“95后”姑娘杨清告诉记者,这种“上厚、下薄、露脚踝”的穿法是从韩剧流传开的,身边很多人这样穿。“我也这样穿过,一开始觉得有点冷,后来习惯了,也就无所谓了。”

“我冬天也会露脚踝,这样更显瘦。”“95后”姑娘小可说,不像大家想象中的那么冷,习惯就好。

那么,露脚踝对健康到底有没有影响?市中医院养生堂专家徐征华表示,中国有句俗语叫“寒从脚底起”,这是有医学根据的。脚部由于距离心脏较远,血液循环较差,所以容易受凉造成免疫力下降,从而引起腹痛、胃疼、发烧,女性甚至引发痛经。因此,脚也被称为“第二心脏”。脚踝裸露除了会引发感冒、发烧外,还会引起局部踝关节疾病。“很多年轻人冬天不注意脚部保暖,年龄大一些各种问题就来了。”徐征华说,此前他接诊的年轻姑娘,30多岁就得了“老寒腿”等关节疾病,都和冬季贪凉、爱美、穿得少有关。甚至一些年纪轻轻的姑娘因冬季贪凉而导致痛经,引发一系列妇科疾病。徐征华提醒爱美女性,千万不要为了美丽而忽视健康。

## 羊绒衫太贵?可以自己找人织 定制羊绒衫 正流行

记者 寇旭静

近日,昼夜温差大、早晚寒意浓,御寒保暖衣物热销,羊绒衫作为轻便保暖产品热卖。羊绒衫加工店因成品价格低、可量身定做等特点备受市民欢迎。

10月18日,记者在我市某大型商场看到,一件品牌羊绒衫价格一般在2000元左右,有的甚至卖到4000元。记者从手工织衣店了解到,同款式、同品质的羊绒衫,定制的更实惠。

据市区兴业路一家名为“爱心毛衣”的织衣店老板小芳介绍,质量较好的羊绒2000多元/公斤。一般一件羊绒衫需要0.25公斤左右的羊绒,再算上纱线及加工等费用,价格在800元至1000元。与商场出售的品牌羊绒衫相比,其之所以便宜许多,一方面是因为没有租赁柜台的费用,另一方面是因为没有品牌价值。

正在选购纱线的杨女士告诉记者,从店家那里购买羊绒,然后支付一定的加工费用,就可以根据自己的身材以及喜好,定做适合自己的羊绒衫,不仅性价比高,而且更合心意。“我准备织一件高领短款廓形羊绒衫,在网上找好了图片,大概需要0.3公斤羊绒,算下来价格差不多1000元。”杨女士说,“自己挑选的材料品质有保证,一星期左右就能拿到成品。”

据了解,今年秋冬基础款高领羊绒衫、堆堆领羊绒衫更受欢迎,麻花样式、富有活力的个性色彩引领时尚。



近日,市民在环境优美的许都公园快乐运动。

## 人居环境美 百姓欢乐多

记者 寇旭静 文/图

秋高气爽,温度宜人。近日,记者发现环境优美的公园、游园成了市民运动、遛弯儿甚至拍婚纱照的好去处……

10月17日,长跑爱好者张丽娜告诉记者,优良的空气质量、宜居的城市环境、功能齐全的健身设备让许多市民爱上了户外运动,她就是其中之一。“我每天5时30分起床,经常到西湖公园跑步,偶尔也会和小伙伴相约鹿鸣湖体育公园。”张丽娜说,“这种不冷不热的天气非常适合运动。我每天除了跑步之外,还会练习瑜伽。瑜伽也是我喜欢的运动方式之一。”

市区新兴路附近有一块藏在茂密小树林中的空地,远离市中心的喧嚣,每天到这里晨练的老年人、

跑步的中年人络绎不绝。10月18日早上5时40分左右,常年在哪儿锻炼的市民王先生已经开始慢跑。“秋季不冷不热,最适合运动。”王先生乐呵呵地说,这个地方空气清新、环境优美,既能健身又能怡情养性!

当日7时许,距小树林不足500米的德星路广场逐渐热闹起来,这里活跃着一支舞蹈队。跳舞健身的人很多,围观的市民也很多。正在锻炼的市民杨阿姨告诉记者,她退休前是一名银行职员,退休后一次偶然的的机会接触到广场舞,立刻就被吸引了。她坚持锻炼两年后,颈椎疼、腰疼的老毛病没有了,睡眠质量也越来越高。除了跳舞之外,她平常还会游泳、打羽毛球锻炼身体。

记者调查发现,市民健身的方式越来越多样化。除了慢跑、跳舞这些传统的健身运动外,打陀螺、甩鞭子、放风筝、打太极拳、踩石子、吹奏乐器也受到了许多人的青睐。

“我坚持在清溪河畔打陀螺已经很长时间了。这里流水潺潺、视野开阔,非常适合运动。”陀螺爱好者李师傅告诉记者,他小时候经常和同村的孩子们一起打陀螺、滚铁环等。“打陀螺这项运动不仅能舒展筋骨、缓解压力,还能勾起我小时候的一些美好回忆。”

时下,我市各游园、公园秋意浓郁,优美的景色吸引了众多市民前往观赏。特别是依托城市中轴线打造的中央公园,更是成了市民放松身心的乐园。其水波盈盈、驳岸蜿蜒、亭台相间的美景吸引了为数不少的新人前来拍婚纱照,逐渐成为市民心目中拍婚纱照的一个时尚景点。

10月18日下午,记者在中央公园发现,3对新人正在拍婚纱照。他们在亲戚、朋友的簇拥下,经过婚纱摄影师的指导,摆起了各种POSS(造型)。在中央公园亮丽风景的衬托下,新人更显美丽动人,脸上洋溢着幸福的笑容,婚纱摄影师不失时机地将他们的美好时光定格。“其实,中央公园的婚纱照外景并不比省外的差。”正在拍婚纱照的市民小雅说,他们本来定的婚纱照外景在青岛,但近期受疫情影响不太方便出行,就听从了婚纱摄影师的建议在市区拍。“我们的婚纱照外景融入了许昌的地标建筑以及本土文化。让许昌的美景见证我们的幸福,我们觉得更有意义……”

“开窗见绿、推门入园,目光所及全是风景。”家住中央公园附近的市民刘先生告诉记者,他和老伴儿每天早上都会到中央公园打球或散步,享受良好生态给市民带来的福利,精神状态越来越好,幸福指数也越来越高……



### 运动,让生活更美好!

10月18日,市民在某瑜伽工作室练习瑜伽。近年来,随着“15分钟健身圈”的成功打造,许多市民养成了健身的好习惯,并通过丰富的运动方式提升生活质量。

记者 寇旭静 摄