

保暖好物正热销，选对才能保健康

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

随着冬日来临，气温下降，在线下各大商场以及线上各大电商平台上，不少“保暖神器”销售持续火热。暖足贴、便携发热毯、电热马甲、厚底雪地靴、自发热内衣、通过小程序控制加热的发热袜等，价格从几十元到几百元不等，俘获了不少消费者的心。不过，有些“保暖神器”可能并不“神”，还暗藏风险。

厚底雪地靴暗藏风险

对一些怕冷的女性而言，一双厚实保暖的雪地靴无疑是冬日出行的必备“神器”。而且，雪地靴的设计也在不断升级，当下，厚底雪地靴走红，“无痛增高”的设计让很多人爱不释“脚”：“穿上之后腿长两米”“这个冬天，我的自信是五厘米高的雪地靴给的”“‘腿短星人’福音”……

2024年12月30日，今日女报 / 凤网记者在某社交平台上搜索“厚底雪地靴”，发现与之相关的笔记有32万余篇。

但除了讨论厚底雪地靴的优点外，也有人称“第一批买厚底雪地靴的人已经后悔了”。不少网友称，厚底雪地靴鞋底沉、不跟脚，“走路走多了比穿高跟鞋还累”“像踩着一块砖在走路”“压脚背还顶脚尖，简直就是‘美丽废物’”。更糟糕的是，鞋底变厚后，脚底对地面的感知能力也会下降，稍不注意就容易摔跤。有网友称，她穿了一双厚底雪地靴去北方旅游，“一天滑了八次”。还有人提醒：“穿着厚底雪地靴脚不灵活，千万别开车。”

长沙市中医医院天心院区骨科副主任医师刘明告诉今日女报 / 凤网记者，从医学的角度来看，厚底雪地靴的设计并不友好。厚底鞋延长了阻力臂，使得人体在行走时，踝关节、肌肉和韧带要承受更多的压力。她建议，消费者尽量不要选购鞋底厚度超过



当下，厚底雪地靴走红。

3.5厘米的雪地靴。

此外，给孩子选购雪地靴也要谨慎。“有的雪地靴刚被购买时鞋内的绒毛较长，但穿了一段时间后，绒毛经过踩踏会变得不够蓬松，鞋内底部会变得滑溜溜，同时鞋内空间增大，孩子在行走时足部很容易滑动，越跑就越打滑，很可能发生摔跤、崴脚等情况。”而且，有些雪地靴无法做到在鞋底1/3处弯折，走路时弯曲度不够，无法缓冲地面对下肢的冲击力，孩子每走一步都需要更用力地抬足跟，导致足部肌肉持续紧绷，肌腱与脚底筋膜也得不到充分

休息，甚至影响足弓和骨骼发育。

刘明建议，冬季购买雪地靴要注意这几点：要有支撑力和抓地力，鞋内的绒毛不宜过长；大小要合适，鞋子的大小要略大于脚的尺寸，但也不能过大；雪地靴多采用宽鞋头设计，瘦脚的朋友不要选过宽的款式，否则会增加崴脚的几率；选择相对有弹性的鞋底，EVA材质鞋底防滑性能比较一般，雨雪天尽量别穿；高足弓和扁平足的朋友不要长时间穿着雪地靴，这类人群穿着平底雪地靴容易产生疼痛和肌肉疲劳。

自发热内衣一点也不“神”

面膜衣、蛋白肌底衣、速热衣……在某购物平台搜索“保暖神器”，各类发热保暖内衣出现在前排，自发热、远红外、石墨烯，听上去充满了“科技与狠活”，让人眼花缭乱。

但据央视新闻报道，所谓“自发热”是不存在的，其原理是纤维吸湿发热。穿衣者感到发热其实是被衣服吸收了自身的水分。另外，远红外纺织品是一种高效的保温材料，发热原理是先吸热，再放热。除非服装本身带有其他电热转换或者电热的驱动能力，否则很难实现“自发热”。

这两年，加绒衣裤也受到人们的追捧。但有网友表示，复合加绒的保暖内衣面料是用胶粘

的，不仅甲醛含量高，而且有毒。

这是真的吗？专家介绍，“复合”就是将两种不同面料合在一起，是一种常见工艺。“复合加绒”通常是将一层普通面料与一层经过拉毛起绒处理的聚酯纤维（即“涤纶”）面料复合形成类似珊瑚绒、摇粒绒、羊羔绒质感的面料，“复合加绒”的关键在于使用的胶水。面料的复合要保证一定的柔软度，脲醛树脂、酚醛树脂类胶硬度高，通常不会使用。目前市面上复合面

料的黏合，多用热熔胶和油胶两类。聚氨酯类热熔胶是服装领域最常用的热熔胶，具有黏结强度高、柔软弹性好、耐热耐水等优点，而且不会释放甲醛，符合安全标准。

而一些厂家为降低成本，会选择使用油胶。油胶是用有机溶剂溶解胶水，虽不含甲醛，但残留的挥发性有机溶剂会对人体健康造成潜在危害，消费者可通过气味来辨别，如衣物有刺鼻气味，建议不要购买或直接退货。



使用这些设备取暖的注意事项

1 热水袋
切不可注入高于厂家建议温度的热水，也不可注得太满，注入总容量的70%左右即可。另外，不能在外面包上布套使用。热水袋多为橡胶或者塑料制品，在使用过程中容易老化，一般使用寿命1~3年，若出现鼓包、变脆、破损等现象，不可继续使用，以防漏水被烫伤。

2 电热毯
选购电热毯时必须选用取得“CCC”（国家强制性产品认证）标志的产品。检查电热毯的外观有无破损或缝隙，开关、旋钮等部件是否正常灵敏，电源线及接口是否完好无破损。

在电热毯上面铺一层毛毯或床单，避免直接接触使用；睡前打开，睡时关闭，不可通宵使用；通电后不可离开时间太久，不使用时要关闭电源；使用时平铺在床垫上，不可折叠使用，以免热量集中、温升过高，造成局部过热而引发烫伤、火灾等事故；不可与暖手宝、热水袋、暖宝宝等其他取暖设备一起使用。

3 电热暖手器
选择正规厂家生产、有合格证明、铭牌标识齐全、有检测报告电热暖手器。不建议选购造型可爱、外观像玩具的电热暖手器，此类产品会吸引儿童玩耍，而儿童缺乏用电常识，玩耍时可能会造成危险事故。

充电时应将暖手器放置在耐热物体上，严禁放在床上充电。充电时间不宜过长，充电时，人不要长时间离开，也不要一边充电一边取暖，因为在使用过程中的碰撞极易造成内部短路。一旦发现漏液、过分膨胀，要立即切断电源，停止使用。

4 暖宝宝
使用暖宝宝要提防低温烫伤。不可直接贴在皮肤上，应贴在衣服上使用；不要在睡着时使用；请勿用其他取暖设备一起使用，也不要放在被窝内使用，否则会使局部温度过高从而产生安全隐患；请不要在同一位置长时间使用，注意观察皮肤情况，感觉异常时立即停止使用。糖尿病患者、血液循环不良者、皮肤病患者请在医生或药剂师指导下使用；避免给婴幼儿、热感迟钝者或生活不能自理者使用。

5 发热围脖
作为皮肤直接接触类产品，日常使用过程中要注意预防烫伤。建议从正规渠道购买大厂家生产的产品，隔着衣领或布料等使用。

资讯 >>



“母亲健康快车”发车仪式现场。

新一批“母亲健康快车”开进湖南7个市州

今日女报 / 凤网讯（记者 罗雅洁）2024年12月27日，由中国妇女发展基金会、中国建设银行主办，湖南省妇女儿童发展基金会、中国建设银行湖南省分行承办的“母亲健康快车”发车仪式在长沙举行。省妇联党组成员、副主席陈艳英，中国建设银行湖南省分行党委委员、副行长戴建军，省妇女儿童发展基金会副理事长兼秘书长汤凤英出席，相关县区妇联领导以及受赠医院代表等30余人参加仪式。

据了解，本次发放的7辆“母亲健康快车”均由中国妇基会、中国建设银行捐赠，价值共计111.18万元。这7辆满载爱心和温暖的“母亲健康快车”将落户长沙、衡阳、邵阳、张家界、郴州、娄底、湘西等七个市州的基层医疗机构，为广大基层妇女儿童提供健康服务，助力夯实妇幼健康基层服务网络。

陈艳英在讲话中强调，“母亲健康快车”项目是助推健康中国建设的民生实事，她要求各项目执行医院要以项目为抓手，用心用情向广大妇女和家庭送去党的温暖关怀、送去健康知识和贴心服务，让这些承载着爱心使命的“母亲健康快车”真正为当地及周边地区妇女和家庭健康保驾护航。

湘西土家族苗族自治州龙山县靛房镇卫生院院长向迎辉作为受赠医院代表发言，表态“会不断提升急救服务水平，把‘母亲健康快车’使用好，让爱心救护车在守护乡亲们生命和健康的道路上发挥最大的作用”。

据悉，“母亲健康快车”公益项目自2008年以来已累计为湖南捐赠“母亲健康快车”94台，其中20台由中国建设银行捐赠。该项目平均每年为基层妇女儿童提供健康服务20万余次、发放药品价值超100万元，在降低妇科病发病率、孕产妇及婴幼儿死亡率，积极配合国家实施农村妇女“两癌”免费检查项目，提高妇女儿童生活质量等方面发挥着积极作用。