

泡脚要大汗淋漓脚发红才有效?

专家提醒:这种程度反而伤身,20分钟40℃最适宜

求证辟谣

一到冬天,很多人会出现手脚冰冷的情况,泡脚是简单又有效的改善方法。从中医的角度来说,泡脚养生已有几千年的历史。用温水浸泡双脚,能促进血液循环,让人觉得浑身暖和。不过,如果泡的方式不妥当,反而伤身。上海市名中医余小萍工作室、上海中医药大学附属曙光医院主任医师吴欢介绍了关于泡脚最常见的几个误区。

泡出“小红袜”才有效?

在社交平台上的一些生活科普内容中,经常将泡脚后的效果描述成“大汗淋漓”或“穿了一双‘小红袜’”。事实上,泡脚泡到这种程度,往往是过了。

吴欢提醒,泡脚并非时间越长、温度越高越好。通常,泡脚时间应该控制在20分钟左右,水温以40℃左右为宜。时间过长,可能出现脚部发白、红肿、脱皮、起水疱等情况,还可能因血管过度扩张引发身体不适。

40℃的水温既能促进血液循环,又不容易伤害皮肤。

泡脚的核心作用是温和取暖、调理身体,若泡到大汗淋漓或脚部明显发红,会带来两个问题:一是流失大量体温和热量,反而让人更怕冷、体质更虚;二是引发不适,对于平时运动偏少、有体位性低血压的人群来说,下肢毛细血管快速扩张,可能出现心慌、心悸、头晕等症状。

在年轻人中,“泡脚能减肥”的观点也比较普遍,这同样是误解。减肥需要调整生活方式,包括饮食、运动等。部分宣传泡脚能减肥的内容,往往强调要泡到大汗淋漓才有效果。殊不知,大汗淋漓流失的只是水分,而没有脂肪,泡脚不能减肥,不适当的泡脚反而可能造成身体缺水。

当然,泡脚的水温也不能过低。使用传统泡脚桶的人群,要注意水温逐渐降低的问题,可以准备一瓶热水,随时补充,保持合适温度。

糖尿病患者等人群不能泡脚?

在泡脚禁忌方面,很多人认为

糖尿病患者、下肢静脉曲张患者都不能泡脚:前者容易出现糖尿病足,后者泡脚后下肢血管扩张,会让血管凸起更明显,还可能引发腿部肿胀等。

但吴欢表示,糖尿病患者和下肢静脉曲张者并非绝对不能泡脚,只要控制好水温和时间,仍可以使用这一传统养生方法。

糖尿病足主要由两大问题叠加导致:一是神经受损,患者足部感觉减退甚至消失,泡脚时易被烫伤;二是血糖高、免疫力低,微小伤口也难以愈合,进而引发严重后果。所以,只要做到“防烫伤、防破损”,糖尿病患者也可以泡脚。

具体来说:足部没有破损,水温控制在40℃时,糖尿病患者可泡脚15分钟左右。泡脚前不要用脚试水温,建议用温度计,同时不添加刺激性强的药物,避免损伤皮肤。

下肢静脉曲张患者泡脚同理:严格控制水温和时间,水温可比健康人群稍低,浸泡时间稍短。

此外,不论是糖尿病、下肢静脉曲张患者还是健康人群,泡完后都要用柔软毛巾将脚擦干,尤其注意擦干

脚趾缝,避免残留水分蒸发导致着凉,还能及时发现红肿、破皮等情况,及时处理或就诊。

泡脚能“治百病”?

在社交平台 and 电商平台,不少养生帖把泡脚的功能说得神乎其技:能减肥、美白、改善情绪……点开账号详情会发现,大多在推销专用泡脚药包。这些药包真有那么神奇吗?

吴欢表示,要客观看待中药泡脚的养生效果。从养生的角度,在水里加入生姜、花椒、肉桂粉、艾叶等温阳药材,能增强温通效果;如果将中药煎煮出有效成分再加入泡脚水,效果会更好。相比之下,清水泡脚只能在短时间内温暖足部,足部离开温水后很快变冷,清水在促进血液循环上的效果要弱于加了中草药的水。

但是,不能夸大中草药泡脚的效果。口服药物可作用于全身,而泡脚时药物仅能发挥局部调理作用,泡脚的核心价值仍是温暖身体、缓解疲劳。

医生还提醒,使用电动泡脚设备若添加药物,要避免药物残渣堵塞入水口,以免损坏设备。 本报记者 任翀

留言板

春节配送费调价获理解 确保切实激励一线劳动者

春节将至,各大线上购物平台纷纷宣布“春节不打烊”,多家平台调整了假期配送费用。虽然在时间、金额上略有差异,但整体均以保障节日运力、补贴一线骑手为主要方向进行小幅上调。对此,在上观新闻微信公众号评论区,读者们表达了自己的看法——

冬肥夏瘦:涨得不多,能承受,能理解。

城市夜归人:过年能吃到热饭,感谢骑手,愿意多付几元。

风继续吹:支持,这样的做法很有人情味。

白云是只猫:费用调整理解,但希望平台确保补贴尽数落到配送员口袋。

理性观察者:节假日服务溢价符合市场规律,平台有责任保障溢价切实激励一线劳动者。

安医:骑手加班费是平台该付的企业成本,转嫁给消费者,是否合理?

远在天边:公司给员工发节日补贴天经地义,这笔钱应从平台利润出,而非让用户分担。

蓝天:“春节不打烊”是平台竞争策略,其成本应视为投资。平台可否公布成本构成?比如每单补贴中,平台与用户各承担多少,公开机制或能减少争议。

本报记者 黄尔麦 整理



建言 投稿 爆料 求助
扫码参与互动

从严整治传播无AI标识虚假信息

近期,部分网络账号发布AI生成合成信息时,不添加AI标识,存在利用虚假信息内容欺骗误导公众的问题,破坏网络生态,造成恶劣影响。网信部门督促网站平台深入排查整治,依法依规处置账号13421个,清理违法违规信息54.3万余条。

如微博账号“澄霖”、快手账号“玲子爱狗狗”、哔哩哔哩账号“空空说电影”等,发布狗在高铁站救下婴儿、狗炸炸炸救人、鳄鱼伤人等视频时,未添加AI生成标识,借虚构感人故事、猎奇事件恶意博取流量。相关账号已被依法依规处置。

微信账号“浮萍9419”、微博账号“乘风已归来”、快手账号“东东情感”等,以AI换脸、声音克隆等方式,假冒运动员、演员、主持人、企业家等公众人物,发布不实言论,借此吸粉引流,或未经授权,售卖AI生成的公众人物“祝福”“拜年”等视频,从中不当牟利。相关账号已被依法依规处置。

抖音账号“巷子里的鱼”“禾粟”、快手账号“呆姐正能量”“小猪猪”等,发布AI生成的虚假火灾现场图片、视频,恶

意编造、炒作火灾事故,混淆视听,扰乱公共秩序。相关账号已被依法依规处置。

哔哩哔哩账号“真难我知道”、抖音账号“小奥特曼大智慧”、百度账号“清思影视”等,借AI魔改未成年人喜爱的动画角色,制作刀切小马宝莉头部、奥特曼怀孕等视频,传播低俗惊悚、血腥暴力内容,宣扬不良价值观,侵犯未成年人身心健康。相关账号已被依法依规处置。

小红书账号“浪淘达人”“南坤的店”等,发布“互包图片去水印神器”等内容,分享去除AI标识教程、软件,淘宝、闲鱼、拼多多店铺“浙江智慧AI”“鼎建祥旗舰店”等,售卖去AI标识教程、软件及服务。相关账号已被依法依规处置,违规商品已下架。

下一步,网信部门将对无AI标识的虚假信息保持高压严管态势,发现即处置,严厉打击违规行为。同时,也呼吁广大网络内容创作者按照相关规定主动添加AI标识,避免误导公众,共同营造风清气正的网络环境。

据央视新闻客户端

4个月亮高挂? 只是透过玻璃的“魔术”

最近,“俄罗斯圣彼得堡上空出现4个月亮”的话题引发网友关注,有人将其称为“幻月”“假月”现象。

天空中会同时出现若干个月亮吗?这当然是不可能的。

其实,早有网友拍到过类似的场景。例如,2024年9月,有人在成都一家医院的11楼,拍到过连续的7个太阳,且明暗不同。有网友在家里也拍到过天空中出现6个月亮的照片。

上海市天文学会副理事长施翰告诉记者,“4个月亮”的照片有可能是隔着双层玻璃拍摄的。

当太阳光透过双层玻璃时,首先会在玻璃中形成折射光,折射后的光路会发生一些偏转,此时折射光进入眼睛,使眼睛能够看到太阳的位置。



网友晒出的“4个月亮”现象。资料照片

与此同时,进入玻璃中的折射光还会在双层玻璃中经历若干次反射,每次反射后的光线会再次透过双层玻璃进入眼睛,然后“映在”玻璃上,最终形成若干个像,也就是肉眼看到的几

个连续的太阳。一般透过双层玻璃看到的几个太阳或月亮都是等距离排列,而且随着反射光的减弱,成像的亮度也会一个比一个暗。因此,这不是罕见的天文现象,只是普通的光学

现象。

而真正的“幻月”,则是一种罕见的大气光学现象。幻日和幻月,主要是由大气中的小冰晶折射太阳光或月光后形成的。幻日或幻月最容易出现在天气寒冷且高空存在薄薄卷云的天气条件下,且太阳或月亮处在特定高度,此时云层中的小冰晶会折射光线形成幻日或幻月。

记者在一个名为Cloud Appreciation Society(赏云协会)的全球云彩爱好者社区中看到,不少网友上传了自己拍摄到的幻日、幻月照片,太阳或月亮在中间,四周有一圈光晕,就像是一个巨大的戒指环绕着太阳或月亮,同时在戒指两侧有两个非常明亮的光点,这两个光点就像两个太阳或月亮一样,但它们不是太阳或月亮,只是虚像。 本报记者 白璐

兴业国信资管: 以金融“活水”浇灌长三角新能源产业高质量发展

从太湖之滨到黄海之畔,一幅绿色高质量发展画卷正在长三角展开。作为兴业银行集团旗下的专业权益投资平台,兴业国信资

产管理有限公司紧扣长三角一体化国家战略,深耕新能源产业,以资本撬动创新,以产融协同赋能实体经济,在服务经济转型中书写金融担当。

锚定长三角绿色转型主航道

长三角是我国新能源产业的核心集聚区。2025年江苏省《加快推进新能源产业集群高质量发展行动方案》提出,到2027年在光伏电池、新型储能等领域实现突破,培育10家国际领军企业。《长三角生态绿色一体化发展示范区碳达峰实施方案》也明确了2025年能耗与碳排放“双降”目标。

兴业国信资管主动融入区域战略,依托集团综合金融优势,通过多只基金在长三角完成投资38笔,总规模约35亿元,覆盖储能、锂电、光伏、半导体等“光储充”全产业链,践行绿色发展理念。

公司坚持“投行+投资”双轮驱动,不仅提供资金,还通过资源整合、战略辅导、资本市场服务等全方位赋能,助力企业从“专精特新”迈向“行业领军”。

在“双碳”目标下,分布式光伏成为能源转型重要抓手。天合富家能源股份有限公司作为天合光伏旗下核心子公司,用户光伏业务规模行业领先。兴业国信资管通过江苏建泉绿色产业股权投资基金投资天合富家,支持其构建智慧能源生态网络,推动市场化、数字化转型,为用户提供优质清洁能源体验。江苏厂房屋顶资源丰富,用户光伏潜力巨大。天合富家推出的“天能瓦”等场景化解决方案,融合建筑与发电,降低企业用能成本,增强电网调峰能力,体现新质生产力。

储能是构建新型电力系统的关键环节。为恒智能科技有限公司位于无锡,是全栈式工商业储能解决方案领导者。兴业国信资管通过基金投资支持其技术研发与全球市场拓展。江苏省将新型储能列为重点发展方向。为恒智能凭借技术实力与商业可持续性,持续位列全球储能第一梯队,助力补齐产业短板。

正极材料决定动力电池性能。南

通瑞翔新材料科技有限公司是国内中镍高压正极材料规模化生产先行者,产品应用于多款畅销车型。兴业国信资管通过江苏兴投新能源基金投资瑞翔新材,支持其在中高镍、单晶、高压等技术领域持续创新,扩大产能,向世界一流新能源材料企业迈进。瑞翔新材带动了南通新材料产业集群发展,并通过供应链服务长三角乃至全国新能源汽车产业,实现“一地创新、区域共享”。

新能源与半导体产业紧密相连。新美光(苏州)半导体科技有限公司专注半导体硅材料及硅部件研发制造,助力解决“卡脖子”问题。兴业国信资管通过相关基金投资新美光,支持其技术攻关与产能扩张,企业产品已进入国内主流晶圆厂供应链,为半导体自主可控提供关键材料支撑。

从财务投资到战略赋能

不同于单纯的财务投资者,兴业国信资管始终坚持“商行+投行”战略理念,将兴业银行集团的综合金融优势转化为被投资企业的发展动能。

在投后管理方面,公司建立了一套完善的企业赋能体系:一方面,通过集团内部协同,为企业提供信贷支持、债券发行、供应链金融等全方位金融服务;另一方面,利用自身在资本市场的专业能力和产业资源,协助企业优化治理结构、对接上下游客户、筹划资本运作。

以天合富家为例,投资后兴业国信资管积极协助企业对绿色金融资源,助力其优化资产负债结构,提升经营效率。为恒智能,投资团队不仅提供资金,更在企业上市筹备、股权激励设计等方面提供专业建议,加速其对资本市场。

“我们追求的不是一锤子买卖,而是与企业共同成长。”这种“长期主义”的投资哲学,使得兴业国信资管在长三角新能源产业圈建立了良好

口碑,也吸引了更多优质项目主动寻求合作。

以资本力量助推高质量发展

作为国有金融机构下属的投资平台,兴业国信资管始终牢记服务地方经济的使命。四家企业全部位于江苏省内,分布在南通、常州、无锡、苏州四市,均是当地重点培育的战略性新兴产业新兴产业项目。

更重要的是,这些投资契合了江苏省“筑峰强链”的产业政策导向。《行动方案》提出要培育100家国家级专精特新“小巨人”企业和400家“筑峰强链”重点企业,而兴业国信资管投资的企业中,多家已入选或正在申报相关资质,成为地方产业高质量发展的关键抓手。

面对新能源产业从政策驱动向市场驱动、从规模扩张向质量提升的转型,兴业国信资管将继续在三方面发力:深耕技术前沿。重点关注下一代新能源技术,寻找并培育具有颠覆性创新能力的“硬科技”企业,助力长三角抢占全球新能源技术制高点。强化区域协同。充分利用长三角一体化示范区的政策红利,推动被投企业在区域内的产能协同、技术共享和市场互通,打造跨域融合的新能源产业生态。创新绿色金融。积极探索公募REITs、产业基金、另类投资等创新工具,引导更多社会资本流向绿色低碳领域,为长三角实现“双碳”目标提供多元化的金融解决方案。

潮涌长三角,风正好扬帆。从黄浦江到苏州河,从太湖到长江口,兴业国信资管正以专业投资者的敏锐视角和国有金融机构的责任担当,在绿色发展的时代画卷上,书写着金融服务实体经济精彩篇章。未来,公司将紧跟国家战略,深耕长三角这片热土,以金融“活水”浇灌科创森林,为区域经济高质量发展贡献更大力量。

读书点亮生活

开卷有益人生