

天天穿网红“德训鞋”，查出踇外翻

医生：平底鞋不一定护脚，鞋底太薄太软同样会伤脚

最近，一股“德训鞋”潮流刮到大街小巷。德训鞋诞生于上世纪70年代联邦德国，原本是室内训练用鞋，凭借极简复古、轻巧秀气的鞋型走红，由于上脚轻巧秀气、格外“显脚小”，成了很多人松弛感穿搭的刚需单品。可有人却因为这双好看的鞋进了医院。



正常足部

踇外翻

应女士（化姓）32岁，天生脚型宽大、脚背偏高。她发现当下流行的德训鞋上脚后能在视觉上收窄脚型，让脚看起来更小，为此她网购来“德训鞋”，即便鞋子前脚掌偏挤，也坚持穿着，通勤、逛街都不离脚。

一段时间后，她感到长时间走路后脚趾酸胀，以为只是劳累，休息便能缓解。可久而久之，她的大脚趾根部凸起一块，疼痛感日渐加重，鞋子摩擦后局部还会发红，甚至影响正常行走。

疼痛难忍的她这才前往西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院骨科就诊，找到姚旺祥主任医师。经检查，姚医生确诊她为踇外翻，也就是大家熟知的大脚骨。

“都说穿高跟鞋才容易得踇外翻，怎么自己一直穿平底鞋，也中招了？”应女士百思不得其解。对此姚旺祥表示，像应女士这样的病例，临床上碰到很多。过去踇外翻高发人群大多和长期穿高跟鞋有关，但随着近来类



网红“德训鞋”

似德训鞋这样的窄版运动鞋、网红休闲鞋的普及，厂家把许多鞋款设计得特别窄，这让许多常年穿平底运动鞋的人也中招，临床上碰到不少因为穿窄鞋患上踇外翻的患者。

“踇外翻，是大脚趾慢慢朝着第二根脚趾倾斜，同时第一跖骨向内移位，第一跖趾关节内侧凸起，肉眼看上去像鼓了个包。”姚

旺祥解释，正常的足部，大脚趾和第二脚趾排列顺直，跖趾关节平整没有凸起。而踇外翻人群，大脚趾向外偏斜，关节内侧凸起，反复摩擦后容易红肿、疼痛。

姚旺祥表示，踇外翻一般是多因素共同造成的，足部畸形，遗传、先天脚型、韧带松弛、扁平足或是部分全身性疾病，都属于高危因素。鞋子虽然并不是踇

外翻的唯一病因，但尖头、窄头鞋、高跟鞋会压缩前脚掌空间，持续增加脚趾局部压力与摩擦。本身足部条件容易发生踇外翻的人，长期穿挤脚鞋子，会更快出现疼痛，原本就有的畸形也会持续加重。

姚旺祥主任医师表示很多人觉得平底鞋就一定护脚，其实不然，如果鞋底太薄太软、后跟包裹差，长时间走路同样伤脚。如果长期穿窄头、挤脚鞋或是高跟鞋，会加大前足压力，诱发疼痛，加重足部畸形。

踇外翻日常可自查：

- 1.大脚趾根部关节凸起，穿鞋容易磨红、起茧；
- 2.大脚趾慢慢向旁边的脚趾歪斜，严重时压到第二脚趾；
- 3.走路、久站后前脚掌酸痛，休息后稍有缓解，反复出现；
- 4.凸起部位反复发炎，一碰就疼，影响正常走路。

一夜接诊79位呼吸道感染患儿

医生提醒：就医前先看孩子精神状态

近日一早，南京市妇幼保健健儿科医生与夜间急诊医生在交接班时统计发现，一夜接诊79位患儿都是呼吸道感染！眼下开学季，正是儿童呼吸道感染的高峰时段。一边害怕延误病情，一边担心医院人多造成交叉感染，不少家长十分纠结。南京市妇幼保健院儿科学科副主任医师钱苗解释，夏秋交替气温起伏不定，儿童免疫功能尚未完善，突发不适时家长容易慌乱，医院人流量大，优先判断是否需要就诊、怎么就诊缩短停留时间，才是更稳妥的做法。

“家长首先要明白，孩子精神状态的变化，比体温数字更能说明问题。如果孩子从活泼变得萎靡、嗜睡、难以唤醒、不愿互动，无论体温多高，都应该

立即就医。”钱苗介绍，如果孩子精神好、能吃能玩，只是低烧轻咳，多可先居家观察、多喝水多休息，轻症患儿扎堆医院反而容易交叉感染。

钱苗表示，在就医前，家长最好能提前梳理好一些信息，来帮助医生快速判断病情。“比如发病的起始时间（最好能精确到小时）、体温变化（记录最高体温、每次测温时间、用药后体温下降情况以及再次发热间隔）、用药记录（包括药物名称、服用剂量与给药时间等），还有孩子的吃喝、睡眠与精神状态，记录好孩子的进食大概比例、每日尿量，重点要关注孩子精神反应的好坏。”

面对孩子的发烧、咳嗽等症状，很多家庭都有一些习惯性的错误做法，比如捂汗退烧、一咳嗽

立马止咳等。钱苗提醒，婴幼儿体温调节能力尚未发育成熟，盲目捂汗不仅无法退烧，还容易造成体温持续升高，甚至引发脱水。优选物理降温方式，用药务必遵从医嘱。而咳嗽本身是身体排痰的保护性反射，盲目使用镇咳药会抑制排痰，痰液淤积反而加重病情，所以不建议盲目自行给孩子服用止咳药物。“也有些家长一到医院就要求输液，其实儿童发热大多由病毒感染引起，输液并不能缩短病程，还可能带来过敏、感染等额外风险。”

“发热、咳嗽是开学季十分常见的呼吸道感染表现，家长日常多留意孩子的精神状态，一旦孩子出现上述的危险信号，请及时前往医院就诊。”钱苗说。通讯员 张沁沁 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

“花中第一流”桂花 原来还是调养身体的宝

农历八月，古称桂月。此时秋风乍起，万木萧疏，唯桂花悄然绽放。宋代李清照称桂花“何须浅碧深红色，自是花中第一流”。

桂花，为木犀科植物木犀的干燥花蕾。其品种繁多，花色有黄白、淡黄、橙黄之分，俗称金桂、银桂、丹桂，其中以银桂入药最为常见。桂花盛开于中秋前后，得秋金之气最足。桂花入药在《本草纲目》《本草汇言》等书中均有记述。李时珍谓其“辛，温，无毒”，能“治百病，养精神，和颜色”，并有“生津辟臭化痰，治风虫牙痛”等功效。

民间常将桂花与肉桂、桂枝相混。桂树乃樟科植物，其皮为肉桂、其枝为桂枝，肉桂性味辛、甘，大热，功效补火助阳，引火归元，散寒止痛，温通经脉；桂枝性味辛、甘、温，功效发汗解肌，温通经脉，助阳化气，平冲降气；而桂花为木犀科花蕾，性味辛、温，功在温肺化饮、散寒止痛。二者科属不同，临证之际不可不辨。

桂花味辛，性温。归肺、脾、肾经。温肺化饮，散寒止痛。主治痰饮咳嗽，脘腹冷痛，肠风血痢，经闭痛经，寒疝腹痛，牙痛，口臭。《本草汇言》载木樨花：“散冷气，消瘀血，止肠风血痢之药也。凡患阴寒冷气痼症奔豚，腹内一切诸冷病，蒸蒸日上。”《陆川本草》则言其“治痰饮喘咳”。

观桂花之用，其辛温发散之性，能透达表里，温通血脉。肺得之则寒饮得化，咳喘可平；脾胃得之则冷气能散，脘痛可止；肾经得之则寒气能除，奔豚可降。古人云“桂为百药之长”，虽多指肉桂而言，然桂花花轻灵香透之性，亦堪称花中良药。



桂花药用内服的常用剂量为3~9克，可煎汤、泡茶，或浸酒、入丸散。其香气浓郁，作用温和，尤宜于素体虚寒、不耐峻补之人。现代药理研究表明，桂花含有挥发油、黄酮类、萜类等多种成分，具有抗氧化、抗炎、抗菌等作用。桂花香气清雅，味甘适口，自古便是养生佳品。

通讯员 邱明鸣 章茂森 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

眼球悄悄外突，12岁女孩眼中藏肿瘤

扬子晚报讯（通讯员 戴常明 记者 朱鼎兆）没有眼痛、看不清等明显不适，右眼却悄悄向外突出，淮安一名12岁女孩眼眶内藏着一枚直径2.5厘米的肿瘤，如同埋在眶内的“定时炸弹”。淮安市一院眼科团队精细手术，成功完整摘除肿物。

半年前，女孩家长发现孩子右眼较左眼明显突出，伴眼球运动障碍，没有明显眼痛、视物模糊等不适感，但家长并未掉以轻心，带孩子来到淮安市第一人民医院眼科就诊。经影像学检查，女孩右眼眶外上方存在占位性病变，肿瘤血供丰

富，毗邻眼球及眼外肌。如若任由肿瘤继续生长，不仅会造成外观异常，还会压迫眼球，进一步损害视功能，需尽快开展手术切除。眼眶腔隙狭小，内部血管、神经错综复杂，儿童眼眶肿物手术风险大，对医师操作精细度有着极高要求。

为保障手术安全，淮安市第一人民医院眼科戴常明副主任医师团队仔细研读影像资料，全面评估女孩身体状况，细致完善各项术前准备工作。在全麻下为女孩行右眼眶肿瘤摘除术。术中，团队小心翼翼将瘤体与眼眶周边娇嫩组织进行

分离，妥善避让重要血管及眼球结构，完整剥离切除肿瘤，术中女孩生命体征平稳。术后病理确诊为多形性腺瘤（混合瘤），直径达到2.5cm。

手术后，在眼科医护人员的精心照料下，女孩恢复情况良好。眼科专家提醒，儿童眼眶肿瘤早期症状往往较为隐匿，不少女孩不会诉说眼痛、视力下降，仅表现为眼球渐进性突出。广大家长一旦发现孩子眼球突出、眼球运动障碍等异常，务必及时前往正规医院眼科就诊，完善眼眶MRI等相关检查。

省版分类

企业公告、寻人启事、商务招商、房产信息、招聘求职、遗失声明
友情提示：本报按《广告法》的要求对所有刊登信息的手续都严格进行审查，仍不敢保证每一条信息的真实性，请客户认真核实，如不确定建议事先咨询律师或相关部门，所产生的一切纠纷均自行负责。

订版热线：
电话：13813874450 13809039462...
电话：025-84463289 13770559486
电话：025-84720079 15951803813
淮安：18652309079 盐城：18913964918
南通：13615214418 苏州：13913116125
镇江：15052996039 昆山：0512-57319378
无锡：13913045798 常州：13861293584

公告 专栏

减资公告：根据2026年9月16日股东会决议，江苏远泽药业股份有限公司拟将注册资本从1200万元减至1000万元。现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。