

# 秋冬季脚后跟总是干裂 当心与这些疾病有关

一到秋冬季节,不少人脚上的皮肤就会变得干燥,脚后跟更是会出现裂口。脚后跟开裂,如果处理不及时,它们可能会引起感染,严重时能让你每走一步,裂口处都疼痛不已。有网友调侃,“真的是含泪走路”……那么,脚后跟干裂是怎么引起的?我们又该如何预防和缓解呢?

## 脚后跟干裂不仅是干燥引起

脚后跟干裂,顾名思义,就是指脚后跟皮肤上出现的干燥、裂隙或开裂的现象。这些干裂有轻有重,有时还伴随角质化过度,也就是皮肤增厚,质地和老茧类似。当这些裂口深入到真皮层时,则会导致疼痛。

正常情况下,我们的皮肤质地柔软,会保持适当的湿润和弹性,包括脚底表面的皮肤,它能够应对在承重过程中施加在其上的摩擦、压缩和剪切应力。不过,当皮肤缺乏水分时,再承受频繁和高强度的摩擦和压力的话,就容易变得干燥、粗糙和开裂。进一步展开说的话,以下是脚后跟干裂的常见原因:

1. 皮肤干燥或干皮症: 皮肤缺乏水分或天然油脂,导致干裂。
2. 寒冷干燥的天气: 秋冬季低温和低湿度往往加剧脚部皮肤的干燥。
3. 长期站立或行走: 长时间站立或走路可能加剧脚底的压力,促使脚后跟皮肤开裂。
4. 穿露跟鞋: 如凉鞋等露脚后跟的鞋子,不能有效支撑脚部,容易导致脚后跟干裂。
5. 超重或肥胖: 造成脚后跟压力太大。

除了上述常见原因,需要引起警惕的是,一些疾病也会伴随有脚后跟的干燥、开裂,比如糖尿病、甲状腺功能减退等疾病。另外还要注意,真菌感染引起的足癣(俗称脚气)偶尔也会造成脚后跟的干裂,但与此同时,一般还会有瘙痒、异常

发红、水泡、烂脚丫等,很少是单纯的脚后跟干裂。如果怀疑是足癣,则要进行抗真菌治疗,不宜按照普通的脚后跟干裂来处理。

## 脚后跟干裂有这样一些表现

脚后跟干裂的表现因人而异,有的轻微,有的严重。

一般最开始会比较轻微,表现通常为脚后跟边缘的皮肤变干和粗糙,摸起来感觉有所增厚,增厚明显时会颜色变化,不再是肤色,而是黄色或棕色,类似于老茧的外观;有的后期会进一步加重,出现线状的裂隙和裂口,甚至裂口会逐渐加深,这时患者可能会感到疼痛和不适,特别是在行走或站立时;更严重的时候,裂缝会渗血、出现血痂,甚至感染。

对于极端的案例,如果裂口长时间不做处理,局部也没有注意卫生,则可能会引发蜂窝组织炎等更为严重的感染。在血糖控制效果不好的糖尿病患者中,脚后跟的裂口可能引发糖尿病足溃疡,迟迟难以愈合。

## 这些措施缓解脚后跟干裂症状

医生为我们梳理了应对脚后跟干裂的几种措施:

- 适度泡脚: 可以每天用温水浸泡脚部10分钟左右(不超过20分钟),目的是帮助软化异常增厚的角质。
- 适当去除硬皮和死皮: 根据角质增厚的情况,不定期使用浮石等工具去除脚后跟上的硬皮和死皮。
- 功效型产品: 涂抹有药效的产品,比如使用含有尿素、α-羟基酸、水杨酸、乳酸等成分的产品,这些产品有助于补充皮肤水分或减少水分丢失,并软化硬皮。
- 保湿后的护理: 睡前可以涂抹凡士林之类的软膏或者保湿霜,进一步增加保湿和封闭水分的效果。

林之类的软膏或者保湿霜,进一步增加保湿和封闭水分的效果。

上面的方案只是相对主流的一些治疗选择,不是全部,因此仅供参考。此外,如果自行居家治疗后,效果不明显,或者有严重的裂口、疑似的感染,则建议及时就医寻求专业帮助。医生会根据情况采取绑带包扎、皮肤胶水等方法将裂口两侧固定,帮助愈合。

## 注意4点有效预防脚后跟干裂

我们都知道,预防其实是重于治疗的,如果不做好日常防护,来年到了秋冬季节,脚后跟干裂可能又会卷土重来。因此,为了保持脚部健康,大家可以提前了解一些预防脚后跟干裂的措施,主要包括:

1. 注重局部保湿: 加强局部的保湿,尤其是在寒冷干燥的季节。一般选择膏、霜和乳的产品都行,其中膏和霜的滋润度更大。
2. 穿合适的鞋子: 避免穿露脚跟的鞋子,建议选择合适、舒适并能支撑脚底的鞋子。
3. 选择合适的鞋垫: 一些鞋垫可以通过重新分配脚后跟的压力来帮助缓解问题,尽量避免使用劣质、太硬或者没有支撑力的鞋垫。
4. 避免长时间站立或走路: 如果情况允许,可以减少长时间站立或行走,主要是减轻脚部(包括脚后跟)的负担。

据科普中国



# 发烧后没胃口,怎么吃让身体恢复更快

受到病毒侵袭后,发烧是机体对抗病毒的一种手段。此时,身体需要充足的能量和营养来对抗病原体。但很多人发烧时会觉得没胃口、吃不下东西,不知道怎么吃更有利于康复。中国农业大学食品科学与营养工程学院范志红教授告诉你,发热期间如何健康饮食。

## 生病时更容易食物不耐受

发烧时不仅身体消化吸收能力下降,肠道也可能有炎症,屏障功能下降,微生物平衡紊乱,导致一些没有消化的物质产生不良反应。有些食物平时吃了没事,生病时吃了可能就不舒服。有些人发烧时对鸡肉、鸡蛋、奶类等高蛋白食物很敏感,吃后会引发咳嗽,或者导致痰液增加。这些不良反应不仅限于动物性食品,烤干的坚果、油炸花生、薯片等难消化的植物性食物,也可能导致身体不适。

发烧时不想吃的食物,往往也是身体暂时不能高效处理的东西,没有必要勉强去吃。不过,从另一方面来说,和病毒、支原体、细菌“持续开战”,是一件非常消耗

营养的事情。发烧时身体处于高代谢状态,蛋白质分解加速。此时如果没有营养支持,身体就只能分解肌肉,消耗营养储备。那些原本肌肉薄弱、营养储备少的人,康复过程就会更加艰难。如果连着两三天甚至更久吃不下东西,只喝点汤水,或者吃得太少,会妨碍疾病的康复。

## 发烧时饮食有3个要点

发烧了具体该吃什么,主要看个人食欲。在新鲜、有营养的前提下,如果很想吃某种食物,不用刻意回避。如果不想吃,就要想办法把能量、蛋白质和多种维生素补进去。

1. 尽可能多吃主食  
主食是能量的主要来源,如果不想吃米饭、馒头,可以选择浓米粥、软汤面、土豆泥、山药糊等。只要是容易消化的食物,都可以尝试。若食欲不错,建议在主食中加入更多食材,如蔬菜、水果、奶类、豆制品等。如果不想直接吃果蔬,可以蒸熟、炖软、压泥,也可把菜叶切碎煮在软汤面或粥里吃。
2. 蛋白质食物要循序渐进  
食欲不振时,先不要直接吃大块、整个的煮蛋等。鸡蛋可以做成细碎的蛋花汤或蛋羹,肉可以炖软、剁碎,更容易消化吸收。如果实在不想吃肉,可以先

喝去油的肉汤,然后尝试把炖软切碎的肉末加到粥里、汤面里。根据食欲,慢慢增加蛋白质食物,逐渐增加品种。如果食量持续严重不足,可以将全营养补充产品或者蛋白粉类产品加到粥、山药糊或藕粉糊里,调成半流食食用。

## 3. 远离低营养价值的食品

尽量不吃油炸、油煎、熏烤和太硬的食物,以及高糖、高油的加工食品,容易过敏或不耐受的食物也要避免。只要血压正常,烹调时就应加点盐、鸡精或味精,因为发烧出汗后需要补充钠盐等电解质;适当加点钠盐有利于胃酸的产生;也可加点鲜味氨基酸,给肠道细胞增加动力,有助增加食欲。

## 营养专家推荐的“半流食”食谱

- 奶香山药泥  
山药蒸软后碾成泥,加入牛奶或奶粉搅拌均匀。没有山药可用土豆泥代替,想吃咸味的,就放少许盐或
- 奶香山药泥  
山药蒸软后碾成泥,加入牛奶或奶粉搅拌均匀。没有山药可用土豆泥代替,想吃咸味的,就放少许盐或

鸡精,加几滴香油,做成咸薯泥。

■ 酸奶藕粉软冻  
将热水冲好的藕粉拌入酸奶,搅成半凝冻状态即可,也可加入全营养粉等营养补充品。

■ 青菜豆花小米粥  
在煮软的小米粥里面加半勺香油、一把切碎的青菜,再加两勺搅碎的内酯豆腐,煮几分钟后加点盐和鸡精。

■ 炒米蛋花粥  
有些地区有吃炒米的习惯,把炒过的糙米煮成粥,加少量盐,打入少量蛋液,搅成细细的蛋花。

■ 鸡汤蛋花面  
喜欢吃面食的人,可以用去油的鸡汤将细面条煮软,再加入鸡蛋和青菜碎。

■ 山楂大枣苹果梨丁汤  
取几片山楂干或两个山楂,几个去核枣,一个去核苹果切块,一个去核梨切丁,加半碗水,一起放进电压力锅里煮软或用电炖锅慢炖。



据生命时报

13018333716  
15023163856  
023-65909440

**结婚启事**  
新郎蒋礼训与新娘莫愁  
于2025年01月25日(腊月二十六)  
正式结为夫妇。  
特此登报,敬告亲友,亦作留念。

**告知函**  
付福正:你2022年租赁我位于渝中区嘉陵路...  
自2022年1月1日起至2022年12月31日止...  
因你欠付租金及物业费水电、物业管理费...  
现再次通知你,请在5日内向我...  
逾期不理,我将依法起诉,并保留追究...  
法律责任的权利。特此告知。  
重庆市江津区...  
联系人:张女士 联系电话:023-77082929

**中国体育彩票排列3**  
第25012期开奖公告  
本期开奖号码:4 7 1

**中国体育彩票排列5**  
第25012期开奖公告  
本期开奖号码:4 7 1 6 8

**中国体育彩票7星彩**  
第25005期开奖公告  
本期开奖号码:1 6 3 3 2 4 4 3

重庆市体育彩票管理中心  
2025年1月12日