

不穿秋裤、露脚踝！ 小哥哥小姐姐，你们不怕冷吗？

医生提醒：寒从脚起，请保护好你的身体

□本报记者 杨元琪

“把秋衣扎进秋裤，把秋裤塞进袜子，这才是对冬天最起码的尊重。”每当寒潮来袭，这句话总能登上热搜榜。最近两天，鹰城分秒入冬，面对突如其来的寒流，不少小伙伴都穿上了秋裤，但还有一些抵制秋裤的“死党”裸着脚踝，让人看着都觉得冷。医生提醒：寒从脚起，请保护好你的身体。

露脚踝依旧普遍

昨天上午9点多，手机显示即时气温只有8℃，这与冬天真的没有区别了。记者骑着电动车行驶在市区光明路南段，虽然当天早上穿上了秋裤，但仍觉得寒风刺骨。仔细观察，不少骑车的年轻人露出“雪白”的脚踝，难道他们不冷吗？记者随机拦下了一位20岁出头的小哥。“还好吧，忍一忍就过去了，又不是一直在外面待着。再说现在穿秋裤的人也不多了吧。”

记者注意到，大街小巷有不少年轻人上身穿着轻薄羽绒服，下身穿着九分裤，露着脚踝，仿佛上身和下身处于不同的季节。和平路步行街上，风雨之下，没有了往日的喧嚣，但仍能看到三三两两的“小姐姐”穿着中长款大衣，露出的纤腿只穿着薄丝，让人看着都觉得冷。

穿秋裤各有说辞

在市区和顺路西段某事业单

位，记者走访了几个办公室，了解到绝大多数30岁以上的伙伴们都穿上了秋裤，只有个别年轻人穿着单裤。不惑之年的“罗哥”说他也是这两天才穿上秋裤的，现在确实有些年轻人“耐冻”。他总结原因说：这些人有家有暖气，上车有空调，办公室也温暖，秋裤理所当然不是必需品了。但他作为一个中年人，在审美上没有过多的追求，舒适和健康才是他着装的基本原则。

“习惯成自然，这与个人的身体状况也有关系。”29岁的阳阳从高中时代就是“不穿秋裤党”了，他觉得自己已经习惯了这样的穿衣方式，身体并没有出现不适，穿不穿秋裤算不上什么“原则问题”。

随后，记者把自己穿秋裤的照片发至微信朋友圈，很快引来众多亲友吐槽。苗子妈咪调侃说：“这是潮男的标志！”李雅很惊奇：“怎么穿秋裤了？是冬天真的来了？还是人真的老了？”欧阳大哥也许道出了真谛：“秋裤一穿，小鲜肉秒变老油条！”付致远说：“这是对脚的尊重！”还有一位长者回复了四个字：“冷暖自知。”

天气的冷与热，外卖小哥和快递员应该体会最深了。市区联盟路中段聚集了几位准备“抢单”的外卖小哥，他们身穿统一色调的冲锋衣，有些人腿上还套着护膝。小张今年27岁，送外卖一年多，在此之前，他也是个“不穿秋裤党”，无奈做了外卖小哥后，身体实在是扛不住



昨天，虽然冷风刺骨，但在市区街头裸腿装束的男女依然随处可见。 本报记者 李英平 摄

了。“我上个月就穿上秋裤了，骑摩托天天吹风，膝盖要是受凉了，受罪的还是自己。”小张说。大街上，一些骑三轮车的快递员也是全副武装，头盔、口罩、围挡样样不少，根本找不到一个露脚踝的。

寒从脚起，冷暖自知

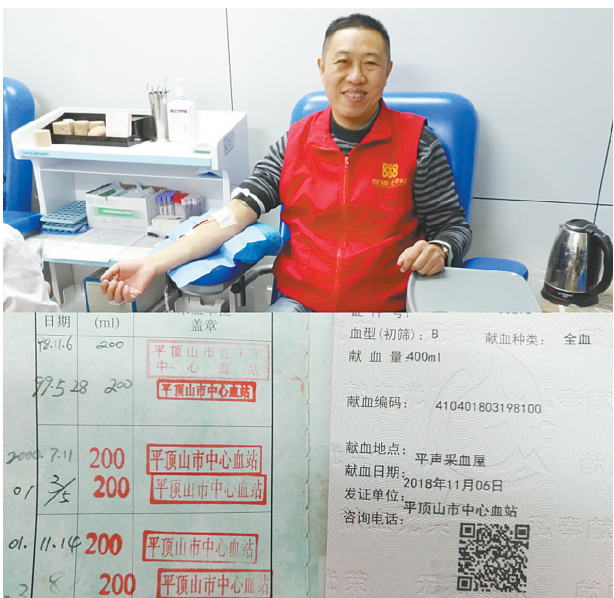
“俗话说寒从脚起，脚离心脏最远，血液供应少且慢，再加上脚的表皮下脂肪层较薄，保温性较差。所以大家外出的时候还是要护好脚，以免脚部受凉造成免疫力下降。”新

华区人民医院疼痛二科主任辛广科说，脚踝部虽然并不起眼，但分布着淋巴管、血管、神经等近十个重要的组织。如果脚踝受凉，将对身体造成一系列损害。冬天露脚踝导致脚部长期暴露在冷空气中，低温可能伤害到关节，阻碍气血循环，导致关节疼痛，长期如此会患关节炎。温度过低，还会造成冻疮。如果女性正处在生理期，冬天露脚踝的穿戴方式会导致女性痛经加重。

此外，现在骑电动车的人不少，

如果不注意保暖，极易导致关节受寒，当时可能没有明显感觉，随着年龄的增加，病状就开始显现了。有些患者还会出现疼痛逐年加重的情况，甚至导致活动受限。现在有些年轻人患上骨关节炎，这和关节部位长时间受寒有直接联系。

今天是农历二十四节气的立冬。立，建始也，表示冬季自此开始了。小伙伴们就要和今年的暖和日子说再见了，天气越来越冷，要美丽“冻”人，还是温暖舒适？最后还是那四个字：冷暖自知。



“鹰城好人”孙刚 20年献血29400毫升

□记者 杨元琪 文图

本报讯 11月6日是“鹰城好人”孙刚参与无偿献血20周年纪念日。昨天，他冒雨来到市区平声岗附近的爱心献血屋，挽起袖子再次奉献爱心。至此，他已经完成献血29400毫升。

昨天上午10点多，户外风雨交加，四矿孙刚爱心联盟负责人孙刚与志愿者李志立来到平声岗附近的爱心献血屋。体检前，孙刚拿出了一本珍藏了20年的献血证，第一栏记录着他首次献血的时间和献血量：1998年11月6日、

200毫升。从那天起，他每隔几个月都要参加无偿献血，20年来累计献血75次，共计29400毫升，约相当于一个成年男子全身血量的7倍。随后，体检合格，孙刚再次躺在献血椅上，挽起袖子，捐献400毫升全血（左图）。

据了解，除参与无偿献血外，孙刚还积极组织参与公益活动，扶贫济困。近些年来，他与平顶山晚报合作，累计为偏远地区山村小学建起十多座“爱心书屋”。今年4月，孙刚成为平顶山好人园首批入园的30名“鹰城好人”之一。

48岁的李志立是平煤神马集

团九矿职工，与孙刚相识多年。十多年前，单位组织职工参加无偿献血活动，李志立积极响应，一直坚持到现在。多年来，他合计无偿献血50余次，曾获得2016至2017年度全国无偿献血奉献奖金奖。当天，李志立也捐献了一个单位的小血小板。平时，他与妻子吴丽杰经常携手参加公益活动，被大家称作“模范夫妻”。

据介绍，目前四矿孙刚爱心联盟有志愿者300多人，超半数的志愿者坚持定期无偿献血，先后涌现出多位“献血大王”，还有多名志愿者成功捐献造血干细胞。



绿化带内两棵行道树倒了 事发和顺路中段飞行社区附近 疑似轿车惹祸

□记者 牛超文 彭程/图

本报讯 市区和顺路中段绿化带内的两棵行道树倒了。昨天上午，记者在现场了解到，此事疑为一辆轿车惹祸。

昨天上午9时许，记者赶到和顺路中段飞行社区附近，只见路北的绿化带内一片狼藉，两棵行道树根部裸露倒在绿化带内。一棵直径有茶杯口粗细，树干从离

地约两米高的地方折断，部分树冠落在路北侧的机动车道上（左图）；另一棵碗口粗细的行道树倒在绿化带中，部分枝干散落在路北非机动车道上，树身上有明显的碰撞痕迹。市园林处湛南路养护队一夏姓负责人正在现场勘查树木受损情况。他说自己是当天早上8点左右巡查到此处时发现这一情况的，“道牙上有明显的车辆碾轧痕迹，估计是被车

辆撞倒的”。就在此时，一位男子来到现场拍照。他自称是某保险公司的工作人员。据男子介绍，当天凌晨3点左右，他们接到一男性司机的报警电话，说在和顺路中段出了车祸，车撞倒绿化带内的行道树上了。“我们赶到现场时，事故科民警已经将车拖走。”男子说，他只知道是一辆轿车，具体是什么车型不清楚。