

老年鞋值得买吗？ 小心又是“孝心税”

老年人因为腿脚退化，行动不便，反应能力不灵敏，极易摔倒；加之骨骼老化退变，骨质疏松，这个特点又使得他们在跌倒时容易发生各类骨折。

而在各类主打着服务老年人，防范跌倒等各色旗号的产品中，老年鞋这类产品最为突出。电视、公交、地铁广告，无处不在，各路明星纷纷代言，人人皆知，堪称“病毒式营销”。

与此同时，伴随着各种老年鞋轰炸式广告，也有越来越多的人开始质疑：老年鞋，确实有宣传的那么有用吗？这些打着“舒适、防滑”旗号的老年鞋，真的适合老年人穿吗？



老人为什么需要专门的鞋子？

与年轻人相比，老年人的各项器官及功能都在退化，脚也不例外，而且老化得更快一些。

首先是足弓塌陷。我们足底有一条横弓和两条纵弓，在脚底形成一个三角形结构，因此可以保障人的稳定性。足弓的弹性很好，主要起到减震、支持、保护足底的作用，我们平常的活动比如走路、跑跳等运动都需要足弓的帮助。随着年龄退化，足弓会逐渐扁平塌陷，柔韧性也渐渐消失，连带脚后跟的肌肉也会失去，这导致脚部变宽、变长，鞋子也比年轻时要大一到两码。

其次是足部发生肿胀问题。老年人新陈代谢变慢，下肢血液循环缓慢，加之多伴有各种慢性病，带来各种水肿现象，导致脚肿。

除此之外，大部分的老年人还会出现拇外翻、走路外八、磨脚、挤脚、老茧等问题。《2018中国老年群体出行与足部健康调研报告》显示，我国约89%的老年人有不同程度的足部疾病。

所以从老人脚部的生理结构上看，一定要穿符合他们足部特点的鞋。

老年鞋真的值得买吗？

首先，老年鞋都主打“柔软舒适”。其实，鞋底能够“扭成麻花”或者很容易对折的鞋子反而不适合老年人穿。因为鞋底要对足弓起到一定的支撑作用，过于柔软的鞋底达不到足够的支撑，何况随着年龄增长老年人的足弓早已塌陷。

对于宣传的“特别能防滑”这点来说，不同的地面要求不一样。就算是特别防滑也不能保证不会跌倒，因为跌倒的原因还有磨脚、挤脚等，并不止滑倒一项。就算真有宣传中那么抓地的鞋，穿上这样的鞋走路，反而可能因为摩擦力太大，不易行走，更容易摔跤跌倒。

央视新闻《每周质量报告》节目曾在2019年对“老年鞋”进行过质量调查，结果显示，在80批次样品中，近一半的“老人鞋”不达标。其中20%的鞋子太软，15%的鞋子太硬，还有的鞋子耐折性能有问题，出现裂纹，或者开胶远大于标准限值，出现质量不过关等等问题。

因此，要想买到真正适合老人的专属鞋子，还要放大双眼，认真鉴别挑选。

怎样正确选购老年鞋？

鞋底要“前软后硬” 走路时主要靠前足活动，因此鞋的前1/3要够柔软，鞋的后2/3硬度要较前面逐渐增加。

鞋面要“前松后紧” 因为老年人脚变宽变大，所以鞋子在前部要保持宽松，但后部要紧一点，这样鞋子不容易掉，走路也不容易绊倒。

尽量包住足跟 最好选能把内踝及外踝全包住的鞋帮，这样防止扭伤脚踝。

软硬适中 挑鞋时可以用手扭转整个鞋进行观察，像扭不动的或可以扭成“麻花”状的都不合适。

鞋要适当长一点 一般要长1~1.5厘米，这样不挤脚不磨脚。

选择鞋底防滑的 一般来说橡胶底的鞋子防滑性较好，软的比硬的防滑好。

此外，给家中老人买鞋时最好去实体店当场试，更容易挑到合适、舒适的鞋子。总之，想要为父母选购一双适合的老年鞋，不要一味地被广告营销“洗脑”，记住以上方法就可以啦！

天津中医药大学第二附属医院
骨伤科副主任医师 王琳珏

秋天登山 安全为先

登山要讲科学，登山前首先需要做的是以科学数据为基础，进行山体选择，如能量消耗、距离、标准登山时间等。还有，要做好切实可行的计划，要在地图上认真确认登山路线，并做好各种物质准备，特别是食物和水、头灯、御寒服和雨具等。

另外，为有效防范登山事故以及各种损伤等意外情况的发生，登山者务必做好身体准备，因为越往上攀登，氧气浓度和气温越低，身体负担越重，若既往有心脑血管病史，极易发生心肌梗死和脑卒中等不测，导致猝死。为减少登山发生的心脑血管意外，登山之初要缓慢而行，要仔细观察心悸、气喘等情况，并进行相应处理，不能继续者千万不要勉强，平时身体不佳者最好不要登山。

俗话说，上山容易下山难。这是因为上山时，人体重心和前行方向保持一致，一般不会发生意外，而下山时，如果重心再向前，就很容易发生跌倒和滑坠。因此，下山时一定要将重心后移，扶好扶手，缓慢而行，以防不测。

除人体重心之外，对“上山容易下山难”还有一种新的解读，就是下山对膝关节的损伤。膝关节在屈膝角度小的时候所承受的冲击力最容易引起损伤，特别是X或O型腿的人。下山时膝关节受力是冲击性的，是在膝关节屈角很小时受到的冲击力，特别是股四头肌力量差的人，关节软骨受到的冲击力更大。

有鉴于此，为防止下山时对膝关节造成的损伤，登山旅游者下山最好乘坐缆车。还有，生理上是X或O型腿的人，最好不要登山。从病理上讲，有膝关节疾病的人，也不宜进行此项运动，以免加重损伤。再有，中老年人不宜常年开展此项运动，因为本身膝关节就出现了老化和退化现象，仅平时行走膝关节受力已是坐着的3倍；若再加力，如同雪上加霜，损害更大，要格外注意。

成都市第二人民医院
副主任医师 宁蔚夏

深秋时节防唇炎

深秋时节，受冷风反复吹影响，不少人嘴唇变得干燥，瘙痒与脱屑也多见。唇炎这种常见皮肤病再次悄然来袭。

传统中医理论认为，唇为脾经所绕，脾胃有热，内蕴熏蒸而从口发。加之嘴唇暴露在外，最容易受到风寒及燥邪等外邪的侵袭，因而易多发病症。

怎样解决秋燥所致的唇炎呢？首先，必须纠正舔嘴唇的坏习惯，有些人不经意间反复舔嘴唇，从而导致双唇干燥加重而出现皲裂，甚至疼痛出血。

其次，平时多吃菠菜、胡萝卜、茄子等新鲜蔬菜也可以预防唇炎的发作。饭后要立即清洗嘴唇，涂抹一定厚度的润唇膏。

再次，可将芦荟汁、核桃粉、维生素E与橄榄油调和，每晚睡觉前外敷双唇。

平时把石斛、枸杞子、麦冬、山楂泡水饮用，将莲芯、薏米仁、淮山药、芡实、绿豆、百合、大枣、核桃仁等煮粥食用，可达到清热养阴、润燥止痒的功效。

陈海蓉

水果保鲜有妙招

分开保存 许多水果在成熟的过程中会释放大量乙烯，比如苹果、香蕉、木瓜等，如果和其他水果集中放置就会促使其他水果加快成熟，进而容易腐烂变质。已经坏掉的水果，它们也会释放大量乙烯，需要马上从水果堆里挑拣出来，避免与其他水果接触。

别洗掉果胶 水果表面有天

然的果胶保护，能够预防水分的流失以及微生物的侵扰。若将水果放入冰箱保存，不需要清洗之后再放冰箱，因为在清洗过程中容易把果胶清洗掉。把水果分类存放，将容易受损伤的水果放到保鲜盒里，以免在冰箱里受到挤压。

排出氧气 山竹、葡萄、提子等水果很容易氧化腐烂，在保

存这类水果的时候，不仅需要低温冷藏，还要尽量排出保鲜袋中的氧气，以免水果氧化变质。因此，在把山竹、葡萄、提子等水果放进保鲜袋之后，注意先把里面的空气轻轻按压，排出空气后再放入冰箱冷藏。同时，还需要注意把坏掉的水果拣出来，以防影响其他完好的水果。

郑玉平