

人老骨头脆,鞋子要选对

选鞋不是“鞋底越软越好”

电视、公交、网络上,各类老人鞋的广告无处不在。有人出于孝心,痛快买单,也有人态度谨慎:老人鞋真值得买吗?

事实上,随着年龄的增长,人的脚也在发生变化。与年轻时相比,老人的足弓会变塌,脚部会肿胀。

鞋不合适,不仅使老人走路不舒服,还容易跌倒。而跌倒,是65岁以上老人因伤害致死的第一杀手。

本文将揭秘鞋子的健康隐患,教老人挑出一双适合自己的鞋。



老人鞋子不合脚可能会致病

穿了一辈子的鞋,为什么老了却说鞋子不合适呢?这要从老人足部的变化说起。

据《中国老年人出行与足部健康调研报告》数据显示,89%的老人都存在不同程度的足部疾病。

老人的足弓会渐渐变得扁平,足部肌肉会失去活力,因此足部自然会变宽、变长,鞋码也相应变大了;

血糖高等“三高”问题,也会使老人足部水肿,导致下肢血液循环不畅通;

足部细菌、脚趾甲疾病等容易侵袭老人,造成足部畸形、溃烂、疼痛等不适。

一般来说,七八十岁的老人,脚会比以前大一码。如果按照原来的尺码选鞋,或者没有定期按照脚型变化换新鞋,就容易造成脚底疼痛、磨脚、走路不稳、跌倒等问题。

检查鞋磨损情况 若发现鞋中间内侧及鞋帮出现松弛或磨损,说明内侧足弓塌陷;鞋底前1/3处磨损严重,说明老人习惯踮起脚尖走路,可能存在跟腱或小腿腓肠肌腱膜挛缩等情况。

检查鞋口 如果鞋口过于宽松,影响鞋对脚的包裹性,老人就容易崴脚,导致软组织损伤甚至踝骨骨折。



市售老人鞋,质量参差不齐

上了年纪的人,足部会发生一系列变化,这直接影响了穿鞋的舒适性。近年来,商家推出了一类产品——老人鞋。

老人鞋种类繁多,但在热火朝天的老人鞋市场上,有些产品的质量却难以达标。

2020年,央视新闻《每周质量报告》针对老人鞋的质量开展过一次调查,选取了来自电商、实体店、电视购物的总共80批次样品。检验结果显示,其中38批次为不合格,即耐穿度、鞋底质量以及耐磨性都不达标,占样品总数的47.5%。

专家提示,选购老人鞋时,应尽量在正规的商场或超市中购买有较好信誉的品牌。从这些供销渠道获得的产品,货源、质量较易得到保证,售后服务的质量一般也较高。

要注意看鞋子上和包装盒上标注的鞋号和鞋型,认清是否与自己的要求相符,标注模糊不清或未标注鞋号、鞋型的鞋不要买。

同时,希望行业能够加快出针对老人鞋的质量标准,并根据老人的需求来制定一些标准,加强监督。



挑选老人鞋,要避开这些误区

很多人在帮父母挑选老人鞋,或者老人自己挑选时,会不自觉倾向于“更柔软”“更防滑”“底更平”的鞋子。这些误区希望你能避开——

误区1:平底鞋穿起来更轻松

很多老人喜欢穿平底鞋,他们认为平底鞋穿起来更轻松、舒服。事实上,平底

鞋的底部偏薄,且没有贴合足部的足弓面来设计,刚开始穿可能比较舒服,走路时间一长,脚底就可能出现疼痛、劳累等不适感。

误区2:鞋底越软,鞋子越舒服

对于商家声称“特别柔软”,可以扭成麻花的老鞋,大家需要谨慎购买。鞋底软的鞋子,一开始

穿上确实比较舒服,但同时也意味着它的承重能力有限,容易造成足弓塌陷,很容易使老人摔倒。

误区3:追求外观,忽略鞋子的质量

老人的足部比较脆弱,需要好好保护,因而选鞋以舒适、合脚为主,千万别为了好看,时尚而忽略了鞋子的材质及质量。

老人怕跌倒鞋该怎么选

在挑选老人鞋时,要考虑安全和舒适这两个因素,以保护脚底、踝关节,防止跌伤。

1.试鞋要走两步 试穿新鞋子时,老人一定要走走、跑跑、跳跳,看看挤不挤脚、磨不磨脚。

上午、下午和晚上,脚的大小也有差异。累了一天,脚部会肿胀,不太适合选鞋,最好下午去选。

2.鞋中段硬度适中 如果鞋中段硬度适中,老人就不易崴脚。挑鞋时,可用手扭转观察,一点都扭不动,或可以扭成麻花状都不行。

捏一捏后部鞋帮,后帮不易变形的,才能使老人稳定行走,降低崴脚的可能性。此外,鞋帮的高度最好刚刚在两踝的下方1厘米左右。

3.鞋底不能太薄 老人脚后跟的脂肪垫较薄,缓冲能力弱,若一不留意踩到石子,脚跟就容易疼痛。鞋底太薄,足底的压力无法被分散,时间长了,还容易导致腰痛和下肢疼痛。

鞋跟也要有一定硬度,至少2厘米—3厘米高,有助于分散脚底压力。

4.鞋的透气性要好 鞋的内衬软,透气性才会好。老人穿上这样的鞋会更舒服,并且减少了脚臭、滋生细菌的可能性。

另外,老人的鞋子最好有粘扣等固定措施,不要选有鞋带的鞋,因为鞋带一旦松开,会增加老人被绊倒的风险。

刘云璇

河北省沧州市新华区人民法院公告
沧州市新华区人民法院将于2021年8月3日10时起至2021年8月4日10时止(延时除外)在京东网络平台上进行公开拍卖活动,现公告如下:沧州市新华区广信小区5#西楼5-502号房产,建筑面积:131.16平方米,权利证号:20180005468。起拍价:1162500元、保证金:60000元、增价幅度:5800元或其整数倍。标的物以实物现状为准,本院不承担本标的瑕疵保证。有意者请亲自实地看样,未看样的竞买人视为对本标的实物现状的确认,责任自负。相关权利人:本案申请执行人、优先购买人等人员均可依法参加本次竞拍。以优先购买人参与本次竞拍的,需向本院提交书面申请并附相关证明材料。未尽事宜及公告详情,请见本院在京东平台上发布的拍卖公告。 2021年7月2日

河北省沧州市新华区人民法院公告
沧州市新华区人民法院将于2021年8月3日10时起至2021年8月4日10时止(延时除外)在京东网络平台上进行公开拍卖活动,现公告如下:沧州市新华区红卫小区1#楼1-603号房产,建筑面积:57.85平方米,权利证号:20170096237。起拍价:423000元、保证金:22000元、增价幅度:4230元或其整数倍。标的物以实物现状为准,本院不承担本标的瑕疵保证。有意者请亲自实地看样,未看样的竞买人视为对本标的实物现状的确认,责任自负。相关权利人:本案申请执行人、优先购买人等人员均可依法参加本次竞拍。以优先购买人参与本次竞拍的,需向本院提交书面申请并附相关证明材料。未尽事宜及公告详情,请见本院在京东平台上发布的拍卖公告。 2021年7月2日

解除劳动关系公告
陈云:
鉴于你连续旷工多个工作日,严重违反了本公司的劳动纪律。根据劳动合同法规定及双方劳动合同的约定,任丘市华北油田友信劳务有限公司决定:自2021年7月5日起,解除与你的劳动关系。请你及时来我公司办理人事档案转移等相关手续。
特此公告
任丘市华北油田友信劳务有限公司
2021年7月7日

河北省沧州市新华区人民法院公告
沧州市新华区人民法院将于2021年8月3日10时起至2021年8月4日10时止(延时除外)在京东网络平台上进行公开拍卖活动,现公告如下:沧州市新华区交通大街海河路水利物资供应站3#楼2-601号房产,建筑面积:115.17平方米,权利证号:20170093036。起拍价:939700元、保证金:47000元、增价幅度:9400元或其整数倍。标的物以实物现状为准,本院不承担本标的瑕疵保证。有意者请亲自实地看样,未看样的竞买人视为对本标的实物现状的确认,责任自负。相关权利人:本案申请执行人、优先购买人等人员均可依法参加本次竞拍。以优先购买人参与本次竞拍的,需向本院提交书面申请并附相关证明材料。未尽事宜及公告详情,请见本院在京东平台上发布的拍卖公告。 2021年7月2日

关于拟注销《拍卖经营批准证书》的告知公告
根据《中华人民共和国拍卖法》、商务部《拍卖管理办理》、《河北省商务厅关于做好拍卖业务委托下放许可事项衔接规范拍卖行业监管工作的通知》(冀商规字〔2020〕2号)和《河北省商务厅关于2020年度全省拍卖企业监督检查情况的通报》(冀商流通字〔2021〕5号),我局拟注销河北晟嘉利元拍卖有限公司《拍卖经营批准证书》(编码1304881100002020)。请该公司于2021年7月30日前来我局办理终止拍卖业务许可有关手续。逾期未能办理的,我局将依法注销该《拍卖经营批准证书》。
联系电话:0317-2175570
沧州市行政审批局
2021年7月9日

感谢信
本人满怀感激之情深切地感谢沧州公交232路司机叶孝伟师傅。
6月16日清晨,我乘坐232路公交车去公司,当时由于客户着急办理买卖合同及手续,光顾打电话了,下车时把一黑色的包忘在了车上。包内有很重要的合同、房产证,多张银行卡以及2000元现金。多亏了叶孝伟师傅到站打扫卫生时捡到了包并妥善保管。我发现自己把包忘在车上后急忙打车赶到终点站,当见到叶师傅说明情况后,叶师傅交还包的那一刻,我的心情是万分感谢,无以言表。感谢公交集团培养出了这么好的公交司机。这种优质的服务和拾金不昧的精神,值得大家学习点赞!在此以此信表示感谢!
吕先生