



老人这样选鞋,才能真的防跌倒

□本报记者 林颖

□指导医生 福建省老年医院骨科 卢照应 副主任医师

你也许听过这样的事:身体健康的老人,摔了一跤,没过多久就去世了……跌倒是造成老年人群伤残、失能和死亡的主要原因。调查发现,超过七成的老人有鞋子不合适的问题,穿着不合适的鞋可能会影响老年人的本体感觉、平衡功能,加大老年人摔倒风险。

给老人选鞋别踩这些雷区

完全平底鞋子

老人鞋需要有一定坡度,否则足跟部压力过大,负重增加,也会引起足跟部的疼痛。

鞋头太上翘

会加大足跟部的受力,时间长了会导致骨疼痛、退变,出现仰趾畸形、足底筋膜炎、足跟痛等疾病。

如果确实觉得鞋尖上翘的鞋子走路轻快,在选鞋时尽量选择上翘角度在 $5^{\circ}\sim 10^{\circ}$ 之间的鞋子。

太柔软的鞋

不能很好支撑足弓,抗疲劳性也差,还会增加老人崴脚的风险。

1. 鞋头软、鞋中韧、鞋跟硬

·鞋头软,可以让前脚掌在行走时保持灵活,易于调整。

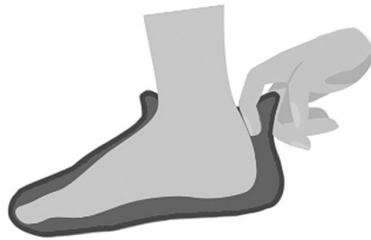
·鞋中韧度要适中,太软容易使人重心不稳,易导致崴脚。

·鞋后跟要有一定的硬度和厚度,老人足底的脂肪垫减少,这样的鞋底有一定缓冲作用,更好地保护脚板。鞋底的厚度以2~3厘米为宜,过厚的鞋底也容易崴脚、摔倒。

2. 根据足弓选鞋垫

足弓较高的人群行走时前足、足跟和外侧足着地,内侧足弓是悬空的。所以鞋垫的内侧足弓位置要有一定隆起,才能起到支撑足弓的作用,足弓不宜疲劳。

选鞋掌握这六招



3. 鞋码不要过紧

让十个脚趾在鞋里能够自由活动,不宜选尖头、方头,以免使脚趾活动空间狭窄。冬天选鞋太紧会使血液循环变慢,反而会让脚变冷。

建议:把脚尖顶住鞋头,脚后跟与鞋后帮之间还能伸进一个手指的距离,这个尺码刚好合适。

4. 防滑性能好

可以看看鞋底的纹路,最好有螺旋、深沟或锯齿沟纹路,纹路较多、较深,则防滑性能较好。纹路复杂的鞋底相比单一花纹鞋底(如横条纹、折线纹、纵条纹)具有更大的粗糙度。但也不可过多,否则老人走路比较费劲。

5. 老人鞋最好用粘扣

上年纪的人最怕摔倒,所以,老人鞋最好不选绑带的,而要选粘扣的,防止鞋带松掉把人绊倒。

6. 鞋子应当要轻便

有些鞋子外观很精美,穿着却很笨重,老人肌力减弱,过重的鞋子会给老人行走造成负担。

保温杯光保温可不够

专家教你挑选合格保温杯

□指导专家 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所环境化学室 林潇

天寒时,出门少不了保温杯。最近有调查发现,市面上某些保温杯存在以次充好的质量问题。用不合格的保温杯喝水会带来健康隐患。

面对市面上品类繁多、规格不一的保温杯,选购时应该注意哪些问题呢?



材质比颜值更重要

挑选保温杯的时候,大家往往看中的是它的外观和保温性能,对保温杯的材质可能并不是很在意,也不是很了解。

然而,保温杯材质才是决定保温杯质量的关键。

保温杯大多是不锈钢材质的,耐高温且保温性能好。其他材质的保温杯,如玻璃、陶瓷和紫砂等,受保温、防摔和价格等因素影响,市场占有率较低。

不锈钢材料主要包括201、304和316三类。它们之间存在着哪些区别呢?

201 不锈钢 新闻曝光的不合格保温杯大多是采用了201不锈钢作为保温杯内胆。201不锈钢中锰含量高,耐腐蚀性差,如果将其作为保温杯的内胆,长时间存放酸性物质就可能导致锰元素的析出。金属锰是人体必需的微量元素,但过量的锰暴露则会对人体造成危害,损伤神经系统,对处于生长发育期的儿童

伤害更大。

304 不锈钢 不锈钢与食品接触,其安全隐患主要是重金属的迁移问题。因此,和食品接触的不锈钢材质必须是食品级的不锈钢。食品级不锈钢最常使用的是耐腐蚀性较好的304不锈钢。这种不锈钢需要含有18%的铬和8%的镍才能达到标准。

如何挑选合格保温杯

第一,通过正规渠道购买,尽量挑选知名品牌的产品。消费者购买时应注意查看说明书、标签和产品合格证等是否完整,避免购买“三无产品”。

第二,查看商品是否标识其材料类型及材料成分。

第三,打开保温杯闻闻是否有严重的异味。如果是合格的产品,使用的材质都是食品级的,一般不会有异味。

第四,用手摸一摸杯口和内胆,合格保温杯的内胆手感比较光滑,而劣质的保温杯大多手感粗

糙。

第五,密封圈、吸管等容易接触液体的配件,应该使用食品级硅胶。

第六,购买后应先进行漏水和保温性能测试,通常保温时间需达到6个小时以上。

保温杯里不能泡什么

使用保温杯前,建议大家先认真阅读产品的使用说明。

尽量使用柔软的海绵清洗,避免用硬刷子或钢丝球清洗,以免刮伤不锈钢表面,影响材质的耐腐蚀性能。

保温杯可以泡茶吗?

不锈钢保温杯里泡茶不会导致金属迁移,也不会对不锈钢材质本身造成腐蚀。即使如此,也不推荐用保温杯泡茶,这是因为茶叶通常适宜冲泡,长时间热水浸泡茶叶可能会破坏其中的维生素,也会影响风味和口感。同时,泡茶后如果清洗不及时、不彻底,保温杯内胆上就会附着

茶垢,产生异味。

保温杯里可以装牛奶和豆浆等高蛋白饮品吗?

不推荐! 高蛋白饮品在长时间保温的情况下容易变质,饮用后会引发腹泻等症状。此外,饮品中的蛋白质还容易黏附在杯壁上,让清洗变得困难。如果是临时用保温杯盛装此类饮品,应先用热水对保温杯进行消毒,并且尽快饮用,尽快清洗。

保温杯可以装碳酸饮料、果汁、中药吗?

不锈钢中的铬含量达到一定值时,会在金属表面形成致密的钝化膜,阻隔氧原子的渗入,从而起到耐腐蚀的作用。碳酸饮料、果汁、中药大多呈酸性,短时间放在保温杯内,不会引起重金属迁移。但是,这些液体由于成分复杂,有的酸性较强,长时间接触就可能对不锈钢产生腐蚀。

(《健康报》)