

挑选老年鞋需要大一码

■ 黄 盛

来自中国疾病监测系统的数据显示,在我国65岁以上的老年人中跌倒成为因伤致死的首位原因,而市面上的鞋基本都以年轻人脚型设计,对于脚部变形的老年人来说,如果鞋子选不对,甚至会影响他们的健康生活。所以,为老年人选择一双适合他们的鞋就显得尤为重要。那么接下来就一起来看看如何挑选吧!

老年人要用“老年鞋”

与年轻人相比,老年人的各项器官及功能都在退化,而脚甚至比其他部位老化得更快,因此,一定要穿符合他们足部特点的鞋才能有效防止跌倒、扭伤。央视新闻《每周质量报告》节目曾在2019年对“老人鞋”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。所以,要想买到真正适合老年人的专属鞋子,还要放大双眼,认真鉴别挑选。

鞋底要“前软后硬”

在挑选鞋子时,拿手扭转,鞋底能够“扭成麻花”或者很容易对折的鞋不

能选,应选择前三分之一足够柔软,后三分之二的硬度逐渐增加的鞋底。

因为老年人足弓塌陷、脚跟脂肪垫变薄,走路时主要靠前足活动。过于柔软的鞋底远远达不到老年人需求的支撑力度。如果整个鞋底都十分柔软,那么在久穿之后的结果很可能是脚不疼,但关节疼。并且过度追求柔软会让足部感觉像踏进烂泥里,晃来晃去,甚至会导致膝关节和踝关节受到损伤。

鞋面要“前松后紧”

鞋子前部要保持宽松,并尽量选择网面鞋头增加透气性;后部要紧,选择能把内踝及外踝全包围的鞋帮。

因为老年人的脚趾容易产生变形发炎,并伴随走路外八、磨脚、挤脚、老茧等问题,鞋头宽一些可以为脚趾留足够的空间,也更加透气。选择有透气网孔设计的鞋子,能够有利于鞋内外空气的对流,不仅舒适透气,而且不容易出汗产生脚气滋生细菌,即使长时间的走路也能够保证双脚的干爽,不会出现闷热捂脚的情况。而鞋跟部紧,鞋子就不容易掉,走路也不容易摔倒,能防止扭伤脚踝。

鞋码要“大一点”

选择鞋子时应当要长1-1.5厘米。

因为老年人新陈代谢变慢,下肢血液循环也随之变得缓慢,这会给他们带来各种水肿现象,并且随着年龄退化,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松弛下来,这些因素都会导致老年人的脚变宽、变长,所以鞋子也会比年轻时要大1-2码,选择大一号的鞋子才会不挤脚、不磨脚。

鞋底防滑不要“过”

不选择鞋底过于平面的鞋,应选择带防滑纹鞋底的鞋。橡胶底相较其他材质防滑性更好,软底比硬底防滑性更好,但防滑到走路都困难的鞋不建议买。

现在有许多厂家都针对老年人容易摔倒的特点,将鞋底防滑作为重中之重,然而特别防滑并不代表不会跌倒。对于防滑来说,跌倒的其他因素还有磨脚、挤脚等,不止滑倒一项,过于防滑抓地的鞋反而可能会因为摩擦力太大,不易行走,更容易摔跤跌倒。

选择运动鞋

在选择运动鞋的同时,也应选择有魔术贴或者弹力带设计的鞋,方便穿脱。

华盛顿州的一家健康机构对1371名65岁以上的跌倒病例和他们跌倒原因进行对照,结果发现运动鞋才是最安全的鞋,相对于运动鞋,其他鞋类的摔倒风险增加了1.3倍。加上老年人这个群体的特殊性,系带鞋不仅穿脱不方便,而且遇到鞋带掉落情况,若没及时发现,很容易被鞋带绊倒。魔术贴或者弹力带设计的鞋子能够让老年人自行调节鞋子的松紧,防范鞋内打滑、过度压力的风险。

实体店试穿

鞋子在穿上后的大小和舒适度是最重要的。并且尽量选择下午4-6点去买鞋,因为此时是一天之中老人脚部最浮肿的时间,也是最合适的试穿时机。试穿时间要久一点,多走动几分钟再做决定,以保证软硬合适、不磨脚、不打滑,真正合适的鞋应该留足脚趾空间,同时在鞋后跟和脚后跟之间留有余量。

科学辟谣

猪油有保健功效吗?

■ 阮光锋

流言:对于很多出生在上世纪70年代的人来说,猪油拌饭可能是他们童年时代的一道美味佳肴。而随着人们生活水平的提高,使用猪油进行烹饪的家庭越来越少,其在美食界的地位也日渐走低。可是最近有自媒体发视频称,猪油性甘、微寒、无毒、能抗癌,此外,多吃猪油还对人体心血管有好处,具有保健功效。

真相:客观来说,猪油的确具有一定的营养价值。猪油能提供人体必需脂肪酸。必需脂肪酸属于不饱和脂肪酸,它能够调节人体生理功能,但人体无法自我合成,只能从膳

食中摄入,但每天摄入的肉、蛋、奶、坚果、饼干、植物油等食物中都含有饱和脂肪,并非只有猪油一种。

猪油中很大一部分都是饱和脂肪,对于人体健康并没有特殊的作用,也不能治病,更不可能抗癌。此外,猪油能量过高,多吃不利于健康。要知道,每天脂肪为人体提供的能量,最好不超过身体所需全部能量的25%。如果脂肪的供能占比超过30%,就容易罹患多种慢性病,最常见的就是心血管疾病。大量科学研究发现,脂肪(尤其是饱和脂肪)摄入过多、能量摄入过高,会增加患心血管疾病的风险。



教你一招

绿茶拆封后的保存方法

■ 长 石

新鲜的好茶,要使茶叶在贮存期间保持其固有的颜色、香味、外形,必须让茶叶处于完美干燥的状态下,绝对不能与带有异味的物品接触,并防止与空气接触和受光线照射;要留意茶叶不受到挤压、撞击,以保持茶叶的原形、本色和真味。但有很多人在拆封绿茶后,却不知道怎样保存,而造成茶叶潮湿变质或者变味。

对于已经拆封的绿茶,可用有双层盖子的罐子贮存,以纸罐为佳,其次锡罐、马口铁罐等,罐内需摆一层棉纸或牛皮纸,装罐时尽量装满,减少贮存空间内的空气,并严禁反复开合,防止一再接触空气;没有罐子也可以使用干燥箱贮存,只需在底部放

置双层棉纸,罐口放置二层棉布后再压上盖子;有条件的可以预备一台专门贮存茶叶的小型冰箱,设定温度在-5℃以下。

同时,在储存绿茶的过程中也需要注意忌潮湿、高温、阳光、氧气和异味。

绿茶的吸湿性,在相对湿度超过70%时就会因吸潮而产生霉斑,进而酸化变质;温度过高会使茶叶的质量、香气、滋味有所下降;在受日光照射后,绿茶汤色将会变红、变深,使营养价值大大降低;由于绿茶能够广吸异味,因此,茶叶与有异味的物品混放贮存时,就会吸收异味而且无法去除。



生活厨房

山药红糖蔓越莓饼

■ 红 宏

材料:山药1节、面粉200克、蔓越莓干25克、鸡蛋2个、红糖40克、发酵粉适量。

做法:

1.山药用清水洗干净,去皮切成薄片,上锅蒸20分钟。

2.蔓越莓干洗干净切成小丁状,准备鸡蛋、红糖和发酵粉。

3.红糖放进蒸熟的山药里焖2分钟。

4.将山药捣成山药泥再将蔓越莓干放进去搅拌均匀。

5.打入两个鸡蛋搅拌均匀,再加适量发酵粉、适量面粉揉成光滑的面团饅发至两倍大。

6.发好的面呈蜂窝状,将其揉成光滑的小团后,擀成厚一点的片,再用杯子压成小饼状。

7.电饼铛预热2分钟,将做好的山药小饼放进去,煎成两面金黄后即可盛盘食用。

