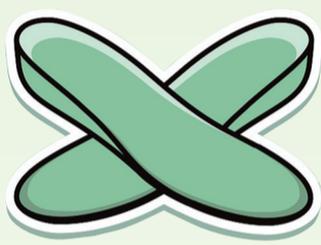




视觉中国供图

老人鞋越软越好？支撑力才是重点

不让老人鞋变“坑老鞋”，《老人鞋》国家标准7月起实施



老人鞋“国标”发布，产品将有“标”可依

2023年12月28日，国家出台了《老人鞋》的规范标准，定于2024年7月1日实施。国标充分考虑到了老年人对鞋的特殊需求，如款式设计便于老年人穿脱，鞋后帮或外侧面上宜有反光条，鞋头宜

为圆头或宽头设计等。在质量和安全方面，也规定了必测项目，比如有效跟高、剥离强度、成鞋耐折性能、外底耐磨性能、粘扣带抗疲劳性能等。

多年来，监管部门也一直在关

注老人鞋。2022年，国家市场监督管理总局对老年鞋的网售产品质量进行国家监督抽查，不合格率为8.3%。2023年在京东、天猫、拼多多等5家平台47家销售单位抽查50批次老人鞋产品，涉及福建、广

东、河南等4个省份49家生产单位，抽查发现8批次产品不合格。其中，有1批次产品安全项目游离或可部分水解的甲醛不合格，6批次产品外底耐磨性能不合格，1批次产品外底与外中底黏合强度不合格。

随着老龄人口占比快速提升，老年人的衣食住行已形成一个庞大的消费市场，不少商家进入该赛道，打出自己的品牌。然而，仍然有消费者表示难以挑出一双合脚的老人鞋。前不久，国家出台了《老人鞋》的规范标准，并决定在2024年7月1日实施，让生产企业有“标”可依，让消费者有“标”购买。

实习生 赵君婷 现代快报/现代+记者 梅书华

老人鞋出圈多年，有一款线上销量超20万

随着我国进入老龄化社会，老人鞋在老年人消费市场中出圈，成为鞋类市场上的专门品类，多个品牌快速崛起。在世界品牌实验室发布的2023年《中国500最具价值品牌》分析报告显示，某品牌老人鞋凭借102.59亿元品牌价值，成功入榜中国品牌500强名单。据悉，该品牌老人鞋已连续两年入

榜，排名较去年提升7个名次，是榜单中唯一一家老龄行业品牌。

记者在电商平台搜索“老人鞋”，价格大多在100~200元，许多款卖得非常火。其中一款显示全网热销20万+，评价达3000条，商家宣传词包括“轻盈减重”“软弹舒适”“柔软亲肤”“容易穿脱”等。另一家销量4万+的品牌，增加了加

宽鞋面不挤脚、橡胶鞋底不易滑、加固后跟不崴脚等卖点。记者发现，老人鞋也有许多别名——爸爸鞋、妈妈鞋、奶奶鞋、健步鞋、广场舞鞋等，一般是子女进行下单购买。

在南京线下，记者发现专门售卖老人鞋的品牌店较少。商场里，记者询问是否有老人鞋售卖，大多

鞋店表示没有，或者直接推荐软牛皮皮鞋。在一家运动品牌店内，售货员指着一排写着“健步鞋”宣传字眼的鞋子，称其受众就是60岁以上的老年人，并详细介绍鞋头、鞋跟、鞋底处的特殊设计能够减轻老年人的行动负担。也有品牌重点关注老年人前脚掌脚趾变形的问

买老人鞋不能只图软，支撑力稳定性很重要

老年人买鞋，究竟该如何选择？记者发现，多数老人更关注鞋子的舒适度，“又轻又软是最好的。”他们认为，人老了脚也老了，要穿轻软的鞋子，减少对双脚的压迫感，布鞋、软皮鞋是不少老年人的心头好，而有一定的高度，较硬的鞋底却被看作是种负担。老人

穿鞋真的是越软越好吗？南京医科大学第四附属医院骨科副主任医师陆萌表示，软硬并不是老人鞋的选择标准，支撑力和稳定性才是关键。以往，人类是光脚走路，需要通过肌肉控制脚掌上的多个小关节，让关节骨骼产生微动，适应不平坦的地面。随着社会的发展，

人类穿上了鞋，路也变得平坦，肌肉韧带功能逐渐退化，随着年龄的增长，双脚的小关节也容易出现问

同时，足弓部位的支撑也很重要，有些症状较重的平足老人，要选择带有足弓支撑的鞋子或鞋垫。老人还容易出现足跟痛，因此，足跟部也需要一定的支撑，应选择有足跟杯设计的鞋子，足跟杯与稳固的鞋跟连成一体，可以对脚

老人足部问题多，不合适的鞋子也是“凶手”

“老人对鞋子挑剔，主要是因为长年累月积攒下的足部问题。”陆萌介绍，人的脚型一生都在变化，随着年龄增长，足部结构逐渐发生改变，最常见的就是足弓变平、前脚掌变宽、拇趾外翻。其实，许多成人都是柔性平足，负重后足弓变平。人的足弓依靠着脚底的肌肉和韧带维持，年龄增长后韧带逐

渐松弛，足弓慢慢下陷，导致足底扁平，久而久之，本来排列紧凑的脚趾，也会逐渐松开，使前脚掌变宽。

老年人的足部问题不仅仅是双脚的变形，身体的其他疾病也会影响双脚。比如糖尿病，长期高血糖会导致神经病变，使患者对疼痛、温度和压力的感觉减弱，从而容易发生足部损伤。下肢的血管

病变会导致足部血流不足，从而影响足部的营养供应，容易导致足部溃疡和感染，难以愈合。

此外，许多人对于鞋子的选择，更注重美观性，忽略了舒适度，不合脚的鞋子会对双脚产生挤压，比如长期穿高跟鞋、尖头鞋，都可能导致脚趾的变形，包括爪形趾、拇趾外翻等。67岁的张阿姨(化姓)因

为脚痛就诊，她认为疼痛的原因是拇趾外翻，想要进行手术。陆萌表示，其实是穿尖头鞋或过紧的鞋子导致，建议她先试试改变穿鞋习惯，之后，张阿姨的脚痛减轻了不少，也放弃了手术的念头。还有老人因为节俭，一双鞋穿许多年，鞋底的花纹都磨平了也不愿意换，雨天出门时滑倒导致了骨折。

买鞋先要试一试，日常足部护理不能忘

“国标可以对老人鞋市场起到规范作用，以后老人买鞋更有针对性，但最好还是自己上脚试一试，感受一下再购买。”陆萌给出了一份老人买鞋的技巧。“一折”，对折一下鞋底。对折时弯曲的地方应在鞋底前部三分之一处，确保鞋底的弯曲部位和走路时脚掌的弯曲部位相吻合；“二捏”，捏一捏鞋子的后跟部位和前部包头。后跟和前部包头不宜

过软，应有一定的硬度；“三拧”，两手对拧一下鞋子。过软的鞋子无法给脚部提供有效支撑，易造成脚部扭伤；“四按”，用手伸到鞋子内部按一下。前掌部位太薄易使人感觉硌脚而影响行走舒适性；“五闻”，闻一闻鞋子有没有异味。若有明显刺鼻气味的，切勿选购。同时买鞋最好在下午3~4点的时候，这时的脚会比较胀，此时选择的鞋子在日后穿

着时不会挤脚。

此外，陆萌提醒，日常生活中，老人双脚也需要护理。首先，洗脚后需将脚趾缝擦干，防止脚气产生或真菌繁殖；每天要擦保湿的乳液，特别是在足跟部；脚指甲不能剪太短，防止甲沟炎；此外，老年人尽量少穿拖鞋，在室内尽可能穿上能把脚趾保护起来的鞋，减少因走路不稳、踢到家具带来的伤害。

