

俗话说“人老脚先衰”，随着年龄增长，人的脚也在发生变化。上岁数老人的足弓变塌、脚部肿胀，渐渐出现各种问题，他们对鞋子的要求也就高了许多。一双舒适的鞋，对老人来说极为重要。

## 人老脚先衰，买鞋有烦恼 老人买双合脚的鞋不易

### 调研样本

想买一双称心的鞋真困难

“想买双合脚的鞋，跑了六七家店都没有找着。”提起买鞋，家住北京市东城区的韩欣老人挺无奈。韩阿姨身材偏胖，脚掌也较为宽大，需要穿40码的鞋子。“孩子带我逛商场，逛遍了整个商城都没有能穿的，要不就是鞋子太瘦挤脚，要不就是鞋帮太矮压脚背，想找双好看的鞋真难。”韩欣指了指自己脚下正穿着的一双小皮鞋，“这鞋穿了快4年了，鞋底厚，软乎，走起路来轻便防滑，上了年纪之后我经常脚肿，就需要这样的鞋。”

和韩欣一样，63岁的张淑华也在买鞋上有许多困扰。“我想买一

老人常有足部问题需重视

“俗话说‘树枯根先竭，人老脚先衰’。双脚虽位居末流，却是躯体的基石，更有‘脚是人体的第二心脏’之说，因此足部的健康更要引起重视。”北京市和平里医院老年病科医师李双秋告诉记者，随着年龄增长，多数老人足部逐渐出现形态学改变和功能衰退现象，体现为足部皮肤萎缩、皮下脂肪减少，足部肌肉质量及力量下降，足部骨骼、关节退变，韧带松弛等生理退化现象，同时又因老

年人常常合并有营养不良、肾功能不全、糖尿病、下肢血管问题、骨关节炎等慢性疾病，会导致老人足部疾病的发生，足部常常存在“易干裂、易变形、易水肿、易疼痛、易感染”等问题。

记者在百荣世贸商城鞋袜区看到，想买鞋的老年人很多。在一家鞋店里，73岁的吴闽厚老人正在试穿。“前一阵子网购了一双单鞋，不到两个月就开胶了，还把脚捂得特别难受，我当时想着新鞋磨合磨合就算了，没想到大脚趾磨

出一个泡。”记者看到，吴大爷的脚外侧骨骼突出，一些鞋头设计相对较窄，虽然都是同样的尺码，却会导致吴大爷脚趾受到挤压，从而引起不适。因此在选鞋时，他需要偏大一码。

一旁的鞋店店主告诉记者，虽然现在网购很便利，但多数老人买鞋还是喜欢到实体店，像她的店里，每天七成以上顾客都是老年人，她也会定期为老年顾客上新的鞋子。“老人买鞋需要试穿多走两步，才能知道合不合适，像牛筋底的皮鞋、系扣的皮凉鞋，这段时间比较受老人欢迎。”

出一个泡。”记者看到，吴大爷的脚外侧骨骼突出，一些鞋头设计相对较窄，虽然都是同样的尺码，却会导致吴大爷脚趾受到挤压，从而引起不适。因此在选鞋时，他需要偏大一码。

一旁的鞋店店主告诉记者，虽然现在网购很便利，但多数老人买鞋还是喜欢到实体店，像她的店里，每天七成以上顾客都是老年人，她也会定期为老年顾客上新的鞋子。“老人买鞋需要试穿多走两步，才能知道合不合适，像牛筋底的皮鞋、系扣的皮凉鞋，这段时间比较受老人欢迎。”

肤磨损；鞋底柔软会很大程度带来舒适感，但也因为承重能力不佳，加重足弓塌陷；鞋底过硬缺乏弹性，没有减震效果，会对关节损伤较大；鞋跟过低，底部偏薄，缺乏贴合足弓面设计，行走久了脚底会存在疼痛、劳累不适感，受力部位也容易磨出脚垫、鸡眼等；鞋跟过高会影响行走时的平衡感，容易出现崴脚、跌倒。因此老人选择鞋子讲究一个‘中’字，大小居中，软硬适中，高低从中。”



## 你是否还在担心 老无所依？ 遗赠扶养协议 为您解决养老问题

人口老龄化已成为全球普遍现象，尤其在我国呈现出规模大、速度快、程度深的特点，导致我国的高龄老人、孤寡老人面临着更严峻的养老问题。

于女士（化名）年轻时和丈夫选择了“丁克”，本以为俩人能够互相扶持到老，却不料丈夫在几年前因交通事故意外去世。现于女士孤身一人，虽名下有不少资产，吃穿不愁，但随着她的年龄越来越大，生活中有不少琐事都需要她的外甥小陈帮忙照料。因此，于女士想要立遗嘱将自己的财产留给小陈，但又隐隐担心，人心易变，小陈日后是否会怠于照顾自己。

经四处打听，于女士听说位于北大街柯兰公寓的江南遗嘱库聘请了公益律师可提供免费的法律咨询，于是她来到这里找到了遗嘱库的公益律师。律师耐心聆听了她的情况后，为她支了一招：于女士可以与小陈签订遗赠扶养协议，由小陈负责于女士的生养死葬，待于女士百年后，小陈有权接受于女士的遗赠，取得其遗产；同时，于女士还可以委托江南遗嘱库对小陈履行扶养义务的情况进行监督，通过定期走访、突击检查、邻居访谈等形式确保于女士不管在何时何种情况下都能得到良好的照顾。

我国《民法典》第1158条规定：“自然人可以与继承人以外的组织或者个人签订遗赠扶养协议。按照协议，该组织或者个人承担该自然人生养死葬的义务，享有受遗赠的权利。”因此，老人不仅可以与自家子侄后辈签订遗赠扶养协议，也可以与照顾自己的邻居、朋友签订遗赠扶养协议，甚至可以与自己所在村委会、居委会等基层群众性自治组织签订遗赠扶养协议，这一规定赋予了老人多种多样的选择权。而且，遗赠扶养协议的效力较之遗嘱或法定继承更为优先，这无疑也是对履行了生养死葬义务的扶养人的一层有力保障，因此订立遗赠扶养协议将会成为越来越普遍的社会现象。

江南遗嘱库是我市唯一一家专业遗嘱服务机构，目前对我市80岁以上的老人均提供免费的遗嘱咨询和订立服务，也可以代为起草并监督执行遗赠扶养协议。（徐琰）

### 市场建议

给老年人生产鞋应从这几方面考虑

●合脚：老年人选购鞋子时一定要保证双脚均试穿过，不要仅凭尺码购买，试穿的时候要多走动，确保鞋子不挤脚也不过分宽松，为脚趾预留出适当的活动空间，合适的空间大小约为0.5至1厘米。

●防滑：一般来说鞋子的防滑性能与鞋底的材质、鞋底花纹的形式、花纹的深度宽度密切相关，直接关系到在行走过程中的安全性。目前橡胶鞋底较为常见，防滑效果最好，也更加耐磨，而鞋底的花纹以折线纹、波浪纹防滑性能较强，但并不是说花纹越多、越深就越防滑。

●有弹性：老人的鞋子要注意鞋底或者鞋垫采用减震技术，帮助吸收行走带来的冲击力，减少外力对下肢骨骼、肌肉的损伤，也可增加一定的舒适性。

●不捂脚：鞋子捂脚不透气，湿鞋、脚汗不易干燥，容易使真菌、细菌大量繁殖，老年人抵抗力下降，容易引发足癣等感染问题，透气性强的鞋子可帮助汗水快速挥发，减少细菌真菌感染风险。

●简便易穿脱：鞋带虽然对调整鞋子的松紧度功能较好，但是考虑到老年人平时弯腰、蹲下等活动受限，不方便系鞋带，同时鞋带松开后很容易被绊倒，因此更推荐使用带有粘扣带的鞋子或者一脚蹬鞋子，方便穿脱。（北京晚报）

### 调研数据

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

排名前五的分别是：

脚怕凉 13.7%

脚型宽大、穿鞋挤脚 12.7%

足弓塌陷、扁平足 9.0%

患有脚垫、足跟骨刺、着地疼 8.9%

脚底脂肪变薄、硌脚疼 8.5%