

国家标准今年7月实施

老人鞋产品将有“标”可循

作为老人鞋市场的首部国家标准,历时3年、由12家单位共同起草的GB/T43587—2023《老人鞋》(以下简称国标)于近日发布,并将于7月1日正式实施。标准的发布实施,结束了老人鞋行业“无标准可依”的现状。目前老人鞋市场现状如何,老人鞋国家标准主要内容有哪些、对规范和促进行业发展具有哪些意义?《中国消费者报》记者对此进行了调查采访。

产品“借标”现象普遍

近年来,老年人群体日益庞大,老年人的穿鞋问题也受到广泛关注。一般来说,随着年龄增长,人的脚会有足弓下榻、脚部变宽、拇外翻等足部特征变化。部分人还表现出行动迟缓、稳定性变差等生理和行为变化。与之相对应的鞋类产品的要求也与普通旅游鞋、运动鞋等有所不同。虽然老人鞋市场呈快速增长趋势,但产品质量却参差不齐。在国标出台之前,市场上针对老人鞋产品大多是团体标准、企业标准等。

近日,在北京市朝阳区管庄附近的一家老人鞋专卖店,记者发现该品牌老人鞋执行的是企业标准,而且很多产品采用了有自由端的系带结构。记者询问店内产品是否根据国标进行了调整。销售人员表示不太清楚,并表示产品是按照企业标准生产的。在电商平台上,老人鞋的品牌更是种类繁多,售价从几十元到数百元不等。不少商家普遍强调产品的舒适性、防滑性和易穿脱等特性,关于执行标准的信息却五花八门。

记者了解到,由于老人鞋属于新兴产品,目前不少生产企业执行的标准是GB/T15107《旅游鞋》或QB/T2955—2017《休闲鞋》等,这些标准并未对鞋的防滑性能、

减震性能提出相关要求。

标准执行上的混乱不仅让消费者在选购时感到迷茫,也影响老年人的穿着体验和安全。记者梳理发现,市场监管部门在对老人鞋抽检时发现不少问题,如外底耐磨性能、色牢度不合格,以及防滑性能不合格等。市场监管总局2023年底发布的老人鞋品类抽查结果显示,共抽查了51批次产品,发现9批次产品不合格,其中8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;2022年老人鞋网售产品质量国家监督抽查结果显示有6批次产品不合格,不合格率为8.3%,不合格项目为外底耐磨性能、可分解致癌芳香胺染料含量。

贴合老年人特殊需求

2022年9月,广东省深圳市消费者委员会开展老人鞋产品比较试验,报告显示,消费者购买老人鞋时,首先考虑的是产品的特殊功能,如防滑、减震等,占比20%,其次是质量与安全性。

记者了解到,老人鞋国标规定了老人鞋的术语和定义、技术要求、试验方法、结果判定、检验规则、包装、运输、贮存,全方位守护老人鞋品质与性能。

老人鞋国标起草人之一、足力健老人鞋睢县实验室高级工程师凌俐芝告诉记者,国标除了规定了老人鞋的耐用要求外,还结合老年人的足部变化和行动特点,对老人鞋的款式设计(有效跟高、鞋带、反光条、鞋头)和特殊的舒适卫生性能的技术指标(微孔底压缩变形性、防滑性能、整鞋缓震性能、粘扣带抗疲劳性能、保温性能、抗菌性能)进行了相关规定。

记者了解到,国标充分考虑到了老年人对鞋的特殊需求,如规定了鞋头设计要满足老

年人足部生理变化,宜圆头或宽头设计、有效跟跟不超过25毫米;老人鞋需结合老年人的生理需求,帮面固定方式应便于老年人穿脱,不宜采用有自由端的系带结构,鞋后帮或鞋外侧宜有反光条。

记者调查发现,对于老人鞋国标的出台,很多老年人都持肯定态度。北京72岁的消费者李先生表示:“我一直很关注鞋子的舒适度,因为随着年龄增长,脚部问题越来越多。国标的出台让我感到很高兴,买鞋时将有更多的保障。特别是有关防滑和缓震性能的规定,对于易摔倒的老年人来说非常重要。”

利于行业推陈出新

行业的健康发展离不开标准的引导和规范。2020年1月,市场监管总局等5部门印发《关于促进老年用品产业发展的指导意见》,提出加强老年人足部健康研究,开发具有防跌倒等功能的老年鞋。2021年4月,国家标准委印发《2021年全国标准化工作要点》,提出积极推动老年用品标准制定,重点开展适老家电、一次性纸制品、老年鞋标准制修订,推动建立老年用品标准体系。2021年8月,国家标准委下达国家标准《老人鞋》立项计划,2022年6月形成了征求意见稿,2024年初标准公布。

全国制鞋标准化技术委员会秘书长桑军表示,国标的发布,结束了老人鞋行业“无标准可依”的现状,不仅是贯彻国家促进老年用品及标准化发展的重要举措,也是行业发展和老年人权益保护的迫切需要,将有效规范和引领老人鞋产业发展。

凌俐芝表示,老人鞋作为老年用品的“明星品类”,其标准的制定为老年用品标准体系建设提供了重要支撑,对于健全和完善老年用品标准化

工作起到较强示范作用。未来国标实施,将为老人鞋产品守好质量底线,有助于增强生产企业的质量和标准意识,同时为市场监管部门提供产品质量监督依据,从而有效促进老人鞋产品质量不断提升和行业规范发展,满足老年消费者日益增长的对高品质鞋类产品需求。

记者了解到,根据国标,声称具有保暖性能、减震性能、抗菌性能等功能的老人鞋,需要进行相应的性能检测:“对于声称具有保暖性能的老人鞋,在置于-17℃环境温度下、30min内鞋内腔的温度降低不应超过10℃”“对于声称具有保暖性能的老人鞋,帮面低温屈挠性能至少应符合合格品【在(-10±2)℃,屈挠3万次,不应出现目测能观察到的鞋面材料破裂】的要求”“对于声称具有减震性能的老人鞋,后跟着力部位G值应≤20”。

“国家标准的制定是提高产品质量、保护消费者利益的关键。”资深品牌管理专家、上海良栖品牌管理有限公司创始人程伟雄表示,虽然国标是推荐性国家标准,但并不意味着降低产品质量,相反,鼓励企业自愿采用,通过竞争提高产品质量,以达到百花齐放、推陈出新的目的。

根据观研报告网发布的《中国老人鞋行业发展趋势研究与投资前景分析报告(2023—2030年)》,老人鞋市场规模呈现逐年增长的趋势,年均增长率约为9.8%,2027年我国老人鞋市场规模将达193.22亿元。程伟雄表示,老人鞋市场其实是“小荷才露尖尖角”,目前大部分企业的着力点还是中年以下人群,对中老年特别是老年人鞋、服市场关注度不够,可以说老人鞋市场的空间很大。国标的出台,有利于市场的规范健康发展。企业应意识到遵守国家标准的重要性,积极参与老人鞋产品的功能研发,提升产品销售体验和服务。

孟刚(摘自《中国消费者报》)

维生素C“大户”蔬菜

补充维生素C,最好的办法就是多吃新鲜蔬菜水果。鉴于人们每天吃的水果量不及蔬菜总量,且部分人群需要限制糖分摄入,水果不敢吃太多,这里就给大家推荐四种富含维生素C的蔬菜,有些菜的维生素C含量甚至比橙子(33毫克/100克)还要高。

甜椒

甜椒(柿子椒)的维生素C含量非常高,达130毫克/100克,约是猕猴桃的2倍、草莓的3倍,而且口感清脆香甜,老少皆宜。

注意事项:不同颜色的甜椒可以交替换着吃。

卷心菜

卷心菜含有丰富的维生素C,为40毫克/100克。此外,卷心菜中所含有的葡萄糖异硫氰酸盐经人体代谢以后,可产生吲哚和硫代配糖体,有一定的抗癌功效。

注意事项:吃卷心菜时注意最好别生吃,卷心菜中有种阻碍甲状腺素合成和代谢的物质,生吃的话,有致甲状腺肿的可能。而加热可以把卷心菜中的抗甲状腺素的物质破坏掉。

菠菜

菠菜的维生素C含量为32毫克/100克。除此之外,菠菜还富含叶酸、叶黄素,钾、镁等矿物质,以及膳食纤维等,营养非常丰富。

注意事项:菠菜草酸含量比较高,吃之前一定要焯水。可以用沸腾的水焯60秒,此时草酸可以被焯掉60%—70%,维生素C也会丢失一点,但是丢失的量不大,大概10%左右。

大白菜

白梗大白菜(黄芽白)维生素C含量为47毫克/100克,此外,还含有铁、锌、硒,以及多种B族维生素,有抗衰老、抗氧化作用,是美容、减肥瘦身的优选蔬菜。

注意事项:在种植白菜的过程中,农药、肥料等物质同样会附着在其内层,所以,不止表层,内层也需要彻底清洗。

酸性环境烹调菜肴维C损失较少

烹饪富含维生素C的蔬菜时需要注意,维生素C怕高温,在煎炒烹炸过程中,维生素C会大量流失。因此,为了保护维生素C,能生吃的蔬菜可以生吃。

烹调时,在一个相对酸性的环境里,维生素C的损失会相应减少。

比如,炒蔬菜时可以放些西红柿或者加点醋,然后急火快炒,维生素C的损失会减少。

于康(摘自《北京青年报》)

减肥需要循序渐进

肪(包括肌肉),减脂是指减少脂肪;减重减少的可能是脂肪、非脂肪或者二者都减少;减肥是减脂的口语化表述。

其次,尽管很多人都知道减肥的核心是控制能量摄入,增加能量输出,但是不同人群的“减肥作战图”并不一样。

对于“上班族”,他们可能来不及吃早饭、午饭,抑或是加班太晚,无法合理安排饮食和运动。汤庆娅建议:一是根据实际情况,在三餐中选一顿吃代餐和牛奶,控制能量摄入,但并不建议三餐都吃代餐。

二是如果睡前实在饿得睡不着,多吃一顿又担心“功亏一篑”,可以喝一杯无糖酸奶,既能缓冲饥饿感,也能避免血糖太低影响睡眠,导致第二天精神不足。

三是在日常饮食中要有意识地增加蔬菜和蛋白质,优化膳食结构。同时,见缝插针做一些运动,通过刺激多巴胺分泌让人快乐地减肥,缓解因减肥平台期带来的压力和情绪。

黎涌明建议,“上班族”可以通过减少久坐时长,循序渐进地利用一切机会运动,每一次运动都有益。

针对“小胖墩”,由于孩子们还在生长发育阶段,主要还是改变饮食习惯。汤庆娅建议,减少含糖饮料和甜品,增加蔬菜和杂粮等食物摄入,尤为需要注意的是青少年减肥,不仅要关注他们身型上的变化,还有心理上的状态,考虑到青春期存在部分逆反心理,家长需要调整好自我情绪,不能对孩子急于求成。

黎涌明提醒公众,每个人

要选择适合自己的多样化的运动方式,不要对身边一些减肥成功案例“盲目效仿”,因为运动方式不适宜、运动量过大、运动量递增过快都可能导致损伤。

樊雯 许东远

(摘自《经济参考报》)

海鲜与维C同吃会中毒吗

吃了螃蟹、大虾不能吃橘子,因为海鲜与维生素C同吃会中毒,类似这样的“科学道理”在网上总是周期性“露头”。那么,事实果真如此吗?

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员阮光锋在接受采访时表示,这是一则有历史的谣言,它的“理论依据”是由于环境污染,海产品中含有不少砷的化合物。这些化合物本身无毒,但如果摄入高剂量的维生素C或大量水果,就会和化合物发生反应,生成有毒的含砷化合物。

阮光锋说,这个说法从原理上是说得通的,但是忽略了剂量这个前提。按含砷化合物的中毒剂量推算,即便在反应完全的条件下,人也得同时吃500毫克维生素C和好几公斤污染比较严重的海鲜才有中毒的风险。而如果把维生素C换算成蔬菜水果,也是普通人完全无法一次吃下的量。因此,对健康人群来说,平时吃点海鲜,再配点水果,从营养上来说是很健康的吃法,不用担心中毒。

李建(资摘)