

好的鞋子要有以下的特徵

用透氣良好的
物料製造，
例如皮或帆布

堅固的鞋背

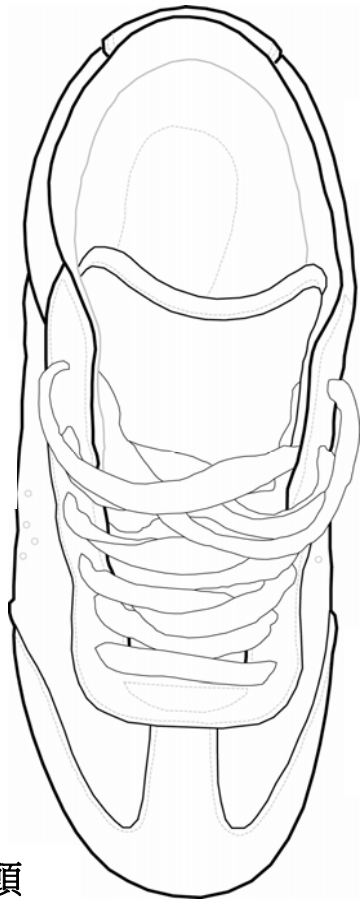
矮的鞋跟

防滑的
鞋底

鞋內有
厚身柔軟
的襯墊

鞋帶
或
黏貼帶

鞋頭
要圓及深



如欲查詢有關步行和體力活動，
請致電約克區衛生服務處

健康諮詢熱線
1-800-361-5653



參考資料：

Potter, P. and Perry, A. *Fundamentals of Nursing: concepts, process and practice*. Toronto: The C.V. Mosby Company, 1989, p.832

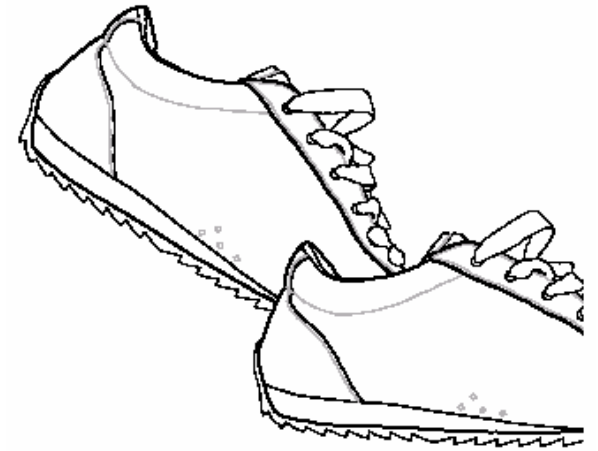
VON Canada. *Foot Care Manual*

South Riverdale Community Health Centre. *Choose the Best Shoes*. Toronto, Ontario

選擇

一對優質步行鞋

的指南



選擇一對好的鞋子， 應注意以下數點：

- 質地柔軟及輕盈
- 鞋底是帶坑紋的防滑質料、有回彈力和厚度適中以保護雙腳
- 鞋背要結實，鞋帶或黏貼帶應可以調校以防止腳在鞋內滑動
- 鞋跟要一吋高，這可將身體的重量由腳趾到腳跟平均分佈，防止腳的某些部位過份疲勞
- 鞋頭寬闊亦要夠深，要多出 1/4 吋闊度讓腳趾伸展
- 鞋的尺碼要跟據較大的腳板那最長的腳趾加半吋為準

買鞋應知

- 在下午或黃昏選購鞋可以選購到合適的尺碼，因為經過一天的活動，腳在這時會比較大和腫脹
- 應在商店量度腳的尺碼。穿上新鞋，在商店內行走，留意有沒有壓擠之處
- 如你需要穿矯形或特別的鞋墊，應帶同到商店放於新鞋內試穿
- 如果你經常做體力活動的，選購鞋時，鞋內應有加厚的襯墊和可幫助吸收震盪力的設計
- 年長者應選擇一對比較平穩和有承托力的鞋子
- 選擇一對舒適的鞋

襪子

- 穿上襪子，既能保暖、吸汗，亦能減少鞋與腳之間的磨擦
- 選購用天然纖維製造的襪子，如棉質或羊毛
- 避免選購縫合較差的襪子，因粗糙的縫合處可對腳施以壓力
- 穿上襪子時，腳趾部位要有足夠的空間可以隨意移動
- 步行後要更換襪子