

走路很管用

每一步都很重要

如果患有糖尿病，鍛煉是幫助控制血糖的最佳方法之一。最簡單安全的鍛煉方法之一就是儘量多走路。

對於大多數人來說，每天走路 30 分鐘或更長時間就是一個不錯的目標。但是，對於許多人來說，很難找到走路的時間。不要放棄！即使是短距離走路也可能有益。

以下的一些走路方法既簡單又安全，幾乎任何年齡段的人都可以做到：

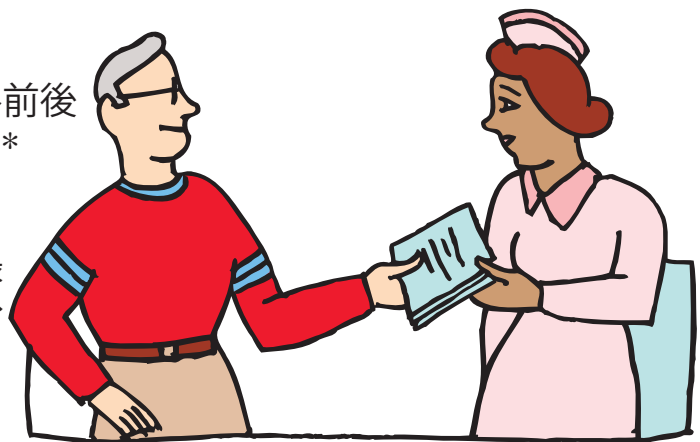
- 要爬樓梯，不要坐電梯
- 上班休息時盡量走路
- 打電話時可以來回走動



- 把車停得遠一點，多走幾步路。
- 乘坐巴士或地鐵時，提前一站下車，剩下的路走路去。
- 等待時間超過 10 分鐘時，可以走走路。

走路時要穿舒適的鞋襪，而且，走路前後一定要檢查腳部，看看有沒有問題。*

前去糖尿病護理就診時，要帶上記錄或日記，記好走路的頻率、時間及分鐘數。



您的醫生或糖尿病教育者會幫助您開始一個適合您的走路計劃。走路可能有助於控制血糖、保持健康並享受生活。要記住，每一步都很重要！所以，讓我們開始走路吧。

*如果腳部有瘀傷、痛處或任何其他問題，要馬上致電醫生或健康診所。不要靜等。