

散步很有效

每一步都有用

如果你有糖尿病，积极活动是帮助控制你的血糖的最佳方法之一。一个最容易、最安全的运动就是在你有空的时候去散个步。

每天步行30分钟或以上对大多数的人来说是一个很好的目标。但是对于我们很多人而言，找时间散步可能很困难。但是别放弃！即使是短暂的散步仍然对你有益。



这里是一些简单、安全的散步方式，几乎任何年龄的任何人都可以做到。

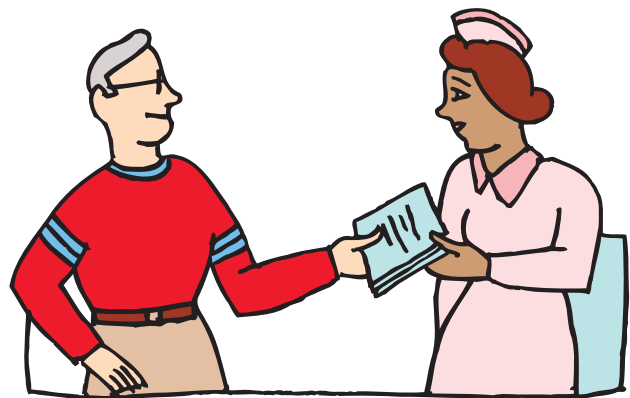
- 走楼梯，不要坐电梯。
- 小休的时候与其喝咖啡不如去散散步。
- 打电话时来回踱步。



- 把你的车停在你要去的地方的几条街之外，这样你就可以走去你的目的地。
- 在你平时下车的站牌之前一站下公交车或火车，然后开步走。
- 凡是您需要等候10分钟以上的场合，都可以散散步。

当你步行时，穿着舒服的鞋袜。步行前后一定要检查你的足部，看看是否有任何问题。*

前去糖尿病护理门诊的时候，带上你的步行记录本或日记簿，它记录了你你步行的频率、步行的时刻，还有你走了几分钟。



你的医生或糖尿病指导者将帮助你开始一个适合你的步行计划。步行能够帮助你控制你的血糖、保持健康，还有享受人生。请记住，每一步都是有用的！那么，让我们开步走吧。

* 如果你的足部出现瘀伤、疼痛或任何其他问题，请即刻打电话给你的医生或健康诊所。不要拖延！