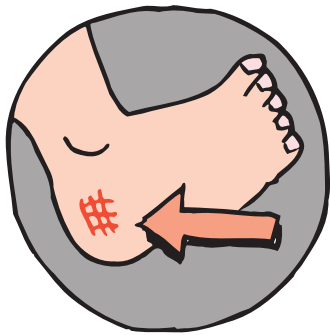


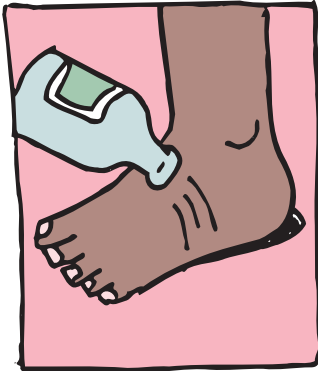
良好的腳部照護秘訣



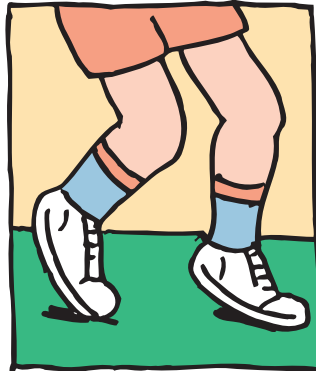
每天檢查腳部和腳趾是否有割傷、瘀青或腫脹。



穿著舒適的鞋子和襪子



使用護膚乳液來避免腳部乾燥（但腳趾間不要塗抹）



每天至少運動 20 至 30 分鐘



每天清洗腳部並保持乾爽使用溫水（而非熱水）和溫和的肥皂



將腳趾甲修剪整齊



如果腳部受傷，請立即就醫



絕對不要打赤腳！