



# 为步行作好准备

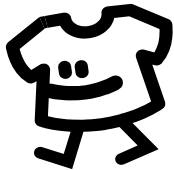
## *Getting Ready to Walk*

研究显示，把体重适度地减轻 7% 并每周最少运动 150 分钟能有效地延迟或预防患上第二型糖尿病。每天步行 20 分钟是很简单的方法开始多运动！下表可以帮助您预备健康和安全的步行活动。



确保您有一双舒适的鞋子。您的鞋子能支撑您的足踝。鞋底应有良好的垫和易弯曲。(这可避免您的膝关节疼痛。) 您的脚和脚趾在鞋子中需要空间！

穿着袜子能预防起水泡和吸收皮肤的湿气。



应穿着阔松和轻巧的衣服。您需要把湿气从您的皮肤带走。恰当地选择衣服以配合天气。



帽子、防晒和太阳眼镜能保护您的皮肤受到太阳的伤害。



毛巾能擦干您的汗。

请不要忘记带备您的身份证明文件和葡萄糖片。谨记在步行前后要测量血糖！



多喝水以保持水分充足。