

# 主題閱讀 – 行山安全七件事

疫情稍緩，大家都會去郊外行山，舒展身心。但你有沒有留意過足部護理呢？怎樣剪腳甲才不會陷甲？怎樣穿襪子才不會脫皮？怎樣預防水疱？又怎樣減少腳汗？這些問題，任何遠足者都應該知道。只要做足夠的事前護理，便以減少很多不必要的損傷。



## 1、選鞋子：夠大夠軟

選遠足鞋方面，需按足形選擇。高足弓的人，足部避震能力較弱，宜選避震較佳的鞋子；至於扁平足的，則要選擇可承托足弓的鞋子。選購遠足鞋時，大小及闊度都需要適合。試穿時，應把足部退到鞋子最後。若大腳趾前與鞋頭留有一個拇指闊度的空間，便是適合的尺碼；鞋身前腳掌的位置則應具足夠柔軟度，易於屈曲。所選鞋子的墊子，以能夠取出者為佳，取其可視乎路面性質而更換適當的鞋墊，這對於需要行走不同路面的長途遠足者尤其重要。



## 2、選襪子：內薄外厚

棉質襪子勝在吸汗佳，有助預防水疱，腳汗多的人尤其適合。但是，經多次清洗後，棉質纖維可能出現變化，反而增加足底的摩擦力，反而容易起水疱，故行山者不宜穿太舊的襪子。如果行山時習慣穿兩雙襪子來預防起水疱，記緊把薄的一雙穿在內，厚的穿在外；至於愛穿「腳趾襪」的人，則應選質地較薄的，以便把它穿在內，外加厚襪。曾有長途遠足者錯選一雙厚的「腳趾襪」穿在內，外加厚襪，最終使得全足的外皮差不多被磨掉。錯穿襪子，後果可以如此嚴重。若腳汗太多以致襪子濕透，便應更換另一雙既乾淨又乾爽的，有助減低摩擦力。

## 3、剪趾甲

勿過短趾甲不宜剪得過短，長度需與趾頂肌肉的高度一致，並需平剪。即把趾甲剪成方形，最多把兩角銼圓便可。以防趾甲再生時，陷入周圍的肌肉裏。若要參加毅行者等長途遠足比賽，更需要在3星期前修剪趾甲至妥當的長度。趾甲少不免在比賽前長長少許，只需要使用趾甲銼略為修短便可。

## 4、止腳汗

噴止汗劑除了選擇合適的襪子外，林國基稱，可選用一般針對腋下的不含酒精止汗噴霧來止腳汗——腳汗分泌減少，皮膚較乾爽，摩擦力自然減低，起水疱的機會便較低。



## 5、強化腳皮：紅茶泡足

一些行山指導專書教導遠足愛好者，用濃茶泡足以增加腳皮厚度，以減少起水疱的機會。方法是以 10 個紅茶包加 1 小碗水沖泡，放涼後泡足，每星期 2 次，共泡 3 星期，可一試無妨。

## 6、雞眼或厚繭：勿亂處理

對一星期行山 3 次或以上的經常遠足者而言，要是足部長了雞眼，便應由專業人士處理。切勿自行使用雞眼藥水，以防藥水滲入太深後再長時間步行，令患處出現損傷。至於厚繭，專業人士會以手術刀削去過多死皮，以免長時間行山的壓力，壓傷厚繭下的嫩肉。一般行山者則可用磨足石磨去死皮，減少厚繭的厚度。

## 7、水疱：塗潤滑劑

萬一起了水疱，劉庭耀稱，除非痛楚及腫脹非常，否則第一戒條是「切勿刺穿」，應任由它自然痊癒。可在水疱上塗搽少許油性或水性的潤滑劑，以減低摩擦力。不過，油性潤滑劑未必人人合用，可使用水性潤滑劑代替。或許部分長途遠足者曾聽說，可用醫生紙膠布把腳趾逐一包紮，以防水疱。膠布邊緣的皮膚可能因被牽扯而起水疱，故未必人人適合。

