

蘇虹

細說足部保養

一般女性對臉部的美容都非常重視，不惜花下大筆金錢，只為能有一張美麗的容顏。但對於同屬於身體的足部卻很少給予關愛。其實現在女性足部露面的機會很多，從穿著涼鞋、游泳或出入正式的場所，一雙「美足」亦能增加女性的魅力，讓你從頭到腳整體都美。

足部的保養

• 足部的保養首重清潔，每天洗澡時，用刷子將腳後跟、腳趾、腳縫的部位徹底洗刷乾淨，以免存留污垢。如果腳部肌膚乾裂，缺乏光澤，可在洗淨腳後，用橄欖油塗抹雙腳，然後套個塑膠袋，浸在熱水中，熱水使毛孔張開，營養分自然被腳部肌膚吸收。

• 很多人都有腳底長繭的煩惱，它是腳經常和鞋子過度摩擦，使內分泌不均衡所致。所以，繭大都長在脚用力的部份。例如：後脚跟、姆趾底部的肉球和脚關節下面，當繭慢慢變大時，脚就會變形。

治療這些又乾又硬的繭，天然油是最好的藥物。固定每星期一次，於睡覺前在脚底塗上適量的酪梨汁或橄欖油，然後穿上舊襪子。在睡覺時，油分和體熱融合，會使堅硬、受緊壓的脚變得柔軟光滑。起床後，用浮石（雜貨店可以買到）在堅硬部位仔細磨擦，再以溫水洗去油分。最後用檸檬片磨擦脚（拿來磨擦膝蓋也很好）。

另外，把海沙和自己喜歡的潤膚劑拌勻，用來摩擦粗糙的部位，也能使硬皮變得柔細。或是用磨砂膏來搓摩皮膚，也可得到相同的效果。採用這個方法的時機，最好在洗完澡後，趁著皮膚還柔軟，有彈性的時候進



常常運動足部，可讓你從頭到脚都美。

（阿豐攝）

行。

• 天氣熱的時候，脚容易出汗，可將一小茶匙的爽足粉撒在脚底或鞋子內，除了清爽外，也可以預防香港脚。

• 平時吃剩的果皮可用來敷脚，如檸檬、西瓜皮、小黃瓜含豐富維他命C的蔬果，直接塗在脚上，可使脚部肌膚滑柔、細嫩、防止脚部發炎，並有美白效果。

• 大脚趾內側發炎時，可在鞋內放入一塊特殊設計的小墊子來墊脚趾以減輕痛苦。如果發炎疼痛難忍時，就需要動外科手術來治療。

• 雞眼是長進脚底肉內的疣，由濾過性病毒感染而來，具傳染性。患有疣腫者，不可在公共場所游泳或洗澡，且要立刻看皮膚科醫師，不能企圖自己去除。

• 另有一種情形是脚趾甲長入肉內，非常疼痛，應儘量避免穿著太緊的鞋子，剪脚趾甲時，也不要剪得太短，以能覆蓋足尖為宜。

要避免脚部毛病的最好方法是穿著舒適，合脚的鞋子。買鞋時記住以下的原則：買

- 任何款式的鞋，一定要比腳大 1 公分，使足趾有足夠的活動空間。腳的任何部位都不能受到鞋子的束緊、磨擦和擠壓。同時腳後跟必須和鞋子十分吻合。

足部的按摩

經過一天的活動後，可用按摩來促進腳部的代謝，使血液暢通，消除疲勞。

第一步：裝一盆溫水，倒入你喜歡的沐浴油（也可用嬰兒代替），讓雙腳浸泡幾分鐘。然後，在手指擦上香皂，一次按摩一雙腳。

第二步：先按摩腳趾：用大拇指和食指捏腳趾的根部，多肉的部份施點壓力，從每一腳趾的根部按摩到趾尖。

第三步：用打圓圈動作按摩腳趾間的部份，這樣可以促進血液循環。

第四步：手握拳，用指關節以緩慢、有節奏的動作，從腳拇指底部肉球開始，按摩到腳底。

第五步：用大拇指和食指輕輕上下捏腳後跟骨，然後兩腳交互做腳尖向下和彎曲的動作，放鬆腳部關節。

第六步：按摩完畢，要仔細擦乾，然後，試著用腳趾拾起地上的毛巾，以便伸張和放鬆腳趾。最後，再擦一點爽身粉即可。

腳趾甲的修飾

為了防止腳部的毛病及保持足部的美觀，應該每兩星期修剪一次腳趾甲，但是，如果走路或運動量很大時，必須每週修剪一次。在修剪腳趾甲之前，要清除趾甲上的指甲油。以下是修剪腳趾甲的步驟：

1. 兩腳用肥皂水洗乾淨，再用浮石磨除腳底及腳跟的硬皮，並用軟牙刷去除趾甲內及周圍的污垢，然後將腳完全擦乾，尤其是趾縫中間。

2. 用指甲剪或剪刀修剪趾甲，不要剪太

短，以有足夠長度覆蓋趾尖為宜。修剪完後，用手指沾些凡士林塗抹腳趾甲周圍，再用一根棒子揉搓趾甲周遭的皮膚，讓凡士林滲入皮膚內，約五分鐘後再用化粧棉擦掉。

3. 最後沾些乳液塗在腳部四周及腳趾上，以保持肌膚的柔嫩。

選擇腳指甲油

• 要使一雙大腳顯得小一點，應該用淺色系的指甲油，如淺玫瑰色。絕對不要用亮麗醒目的色系，那只會吸引別人更加注意你的腳。

• 要使腳顯得秀氣一點，宜用不發光的色調，如粉紅或淺棕色，塗抹時不要搽滿整個趾甲，左右各留點空白，可以達到修長的效果。尤其是夏天，腳和腳趾會變得比較腫脹，淺色的指甲油可以使腳看起來比較小、比較不浮腫。但在比較冷的季節，就可以選用色彩稍深的指甲油。

• 腳上青筋暴起或過分骨感的婦女，應選用柔和色彩的指甲油，緩和壓迫感。

• 如果想使趾甲顯得長一點，應該選用帶有銀光粉的指甲油，如白金色，並且不要把兩邊塗滿。

塗指甲的步驟

1. 先準備大量的棉花，搓成長長的棉線，卸掉指甲油之前，把棉花夾在趾縫中間。

2. 徹底擦掉殘餘的指甲油。把一個棉花球浸在去光水裏，再擦淨整個趾甲，趾甲縫裡也不要忽略。

3. 先擦上一層護甲油以保護趾甲，並使指甲油不易脫落。由大腳趾依序向外塗腳趾甲，另一隻腳則從小腳趾開始塗起，這個次序不能碰觸到未乾的指甲油。塗法和塗指甲的方法一樣，但要注意，刷子不要一次沾太多油，只有在塗大腳趾時，需要多一點的指甲油。