

## 足部皮膚龜裂原因

**乾燥：**因腳底皮膚缺乏皮脂腺，因此缺少水分、油分是腳底皮膚乾燥的主要原因之一。加上經常受到摩擦和壓力，皮膚更容易變得乾燥、粗糙和脫皮。而冬天乾燥的空氣或過度清潔皮膚都可能導致腳後跟皮膚乾裂。

**壓力和過度摩擦：**經常穿着不合腳或摩擦足部的鞋子，或長時間站立、行走等都可能讓腳底因承受過大壓力導致皮膚變得粗糙、脫皮，甚至增加龜裂的風險。

**缺乏保濕：**平時沒有給腳底肌膚提供足夠的保濕也可能會使皮膚乾燥。

**皮膚角質增厚：**皮膚角質增厚、缺乏足夠水分或角質過度堆積也可能導致腳後跟龜裂。

**鞋子選擇不當：**過緊的鞋子會增加摩擦，高跟鞋則容易增加足部壓力，而拖鞋、涼鞋也可能讓雙腳因缺少鞋子襪子保護而造成皮膚過度乾燥。

## 龜裂不同階段

**輕微龜裂：**表現為腳後跟皮膚輕微乾燥，有些細微的龜裂，通常只有少許不適或疼痛。

**中度龜裂：**腳後跟皮膚開始出現明顯的龜裂，可能會感到一些不適，皮膚更乾燥且出現較深的裂紋，可能會出現疼痛或局部發炎的情況。

**嚴重龜裂：**皮膚開始出現深層龜裂，可能會出血或脫皮，並感到疼痛，且容易感染。出血狀況如果置之不理很可能會導致感染蜂窩性組織炎，建議盡快尋求醫生的協助與診斷。嚴重的龜裂可能會妨礙日常活動並引起持續性的疼痛。每個人的情況不同，有些人可能在早期階段就感覺到不適或疼痛，而其他人可能在較嚴重的階段才有明顯的症狀。及早注意足部護理，特別是在冬季或氣候乾燥時，可以幫助預防腳後跟龜裂的發生。

# 冬季足部保養 改善脫皮龜裂

冬季低溫乾燥的氣候會導致腳底皮膚缺乏油分和水分，容易引發腳底脫皮、腳跟龜裂的情況。想要改善這些問題，平時就需要做好足部護理。本文會介紹足部皮膚龜裂的原因、改善及預防脫皮的方法，亦分享一些冬季足部保養的貼士，讓大能在寒冬好好保養雙腳。



### 改善及預防方法

- 穿着合腳及透氣度高的鞋子。
- 避免過度清潔足部皮膚。
- 均衡飲食，攝取足夠的水分。
- 定期去除足部角質。
- 定期保養足部肌膚。
- 每天為雙腳擦乳液來達到保濕效果。

## 深層足部保養 Step by Step

### Step 1：用溫水泡腳

如果腳底有硬繭、老廢角質肥厚的人，可以先用40度左右的溫水泡腳15至20分鐘，泡腳除了可以促進血液循環外，也能幫助軟化老廢角質，提升後續去角質效率。

### Step 2：定期去足部角質

足浴泡好後，可以用磨砂膏、磨腳石、磨腳器等產品或工具幫助足部去角質，這樣不僅可以去除老廢角質，也可以提升後續保養品的吸收力。值得注意的是，去角質次數不宜過於頻繁，也要避免過度修剪腳皮，當肌膚受到刺激時可能有反效果。

### Step 3：塗滋潤乳液

去完角質並沖洗乾淨後，趁肌膚角質層還在濕潤狀態，即刻進行乳液、乳霜保濕程序。選擇滋潤度高的手足霜或身體乳霜，適量塗在腳底、腳跟肌膚上。肌膚極度乾燥者可以用量多一點。如果沒有足部去角質產品的人，可以跳過上述去角質步驟，在泡完腳後使用含酸類的身體乳液，來取代物理性去角質。

### Step 4：用保鮮膜包覆

擦完乳液後，先用塑膠袋或保鮮膜包裹雙腳，再套上襪子停留約6至8小時，以敷足膜的形式加強足部保濕。

### Step 5：薄塗乳液

敷完8小時後將襪子與保鮮膜脫掉，並用清水再次清洗雙腳。接着用毛巾溫柔擦乾肌膚，並薄塗一層乳液，等待乳液吸收後，足部護理就完成了。

■ Bio-Oil 乾性皮膚緩解凝膠



## 足部護理 產品介紹

Bio-Oil 乾性皮膚緩解凝膠 118.72元

凝膠含專業皮膚乾燥緩解配方，適用於敏感肌膚。

Palmer's 腳跟修護霜 62.75元

腳跟修護霜由特殊配方製成，有助於軟化乾燥龜裂或起繭的腳跟和足部肌膚。產品配方含純可可油、維生素E、乳木果油和薄荷油，質地清爽不粘膩，可直接塗抹於腳跟或足部肌膚。添加薄荷油可以使痠痛、疲憊的雙腳重現活力。

Aveeno 修復型足膜 29.97元

Aveeno 修復積雪草腳膜配方可深層滋潤和修復問題肌膚，且注入了獨特的配方，有助於平衡皮膚的天然水分屏障，其中含乳木果油和一定量的益生元燕麥，具有舒緩和滋養的特性，使足部皮膚明顯柔軟順滑。使用時須徹底清洗雙腳並弄乾，之後將雙腳分別插入足膜中，並繫緊帶子以增加舒適度，10分鐘後移除，無須沖洗。

KRKR Toi:L 超絲滑足膜 108元

韓國超絲滑足膜含有的杏仁油成分，具有出色的保濕能力，可提供滋潤和保護，防止水分流失。而富含維生素E等抗氧化劑，則可軟化角質層及減少皮膚乾燥和粗糙的問題。使用時將雙腳放入足膜中，維持20至30分鐘，最後取下足膜，用手按摩至足霜完全吸收。

■ Aveeno 修復型足膜



■ Palmer's 腳跟修護霜



■ KRKR Toi:L 超絲滑足膜

