·手到健康来系列·

图解足部对症按摩保健

薛永阁 主编



对症选穴
一步一图
步步精心



薛永阁

"太极手法中华魔手"

手把手教你解决身体问题

每天10分钟,身体大不同

广东科技出版社(全国优秀出版社)

需要全本请访问 www.ertongbook.com



薛永阁

北京市京都按摩职业技能培训学校校长。出生于中医世家，1993年拜著名骨伤科教授葛长海先生为师，学习中国传统医学推拿流派的蓬莱葛氏捏筋拍打手法；1998年拜陈氏十八代传人冯志强先生为师，成为太极宗师的嫡传弟子，随其学习陈氏混元太极拳和功法。

拥有“太极手法中华魔手”之称的薛永阁，在继承四代祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医于一体，创立了自己的独特手法——太极手法，成为太极推拿的创始人。

薛永阁技艺精湛，曾为台湾著名作家李敖先生等众多知名人士保健治疗，著名国学大师南怀瑾先生对其给予了高度赞扬。他还多次获邀在中央广播电视大学等学校授课，在北京电视台等媒体做专题节目。

图书在版编目（CIP）数据

图解足部对症按摩保健 / 薛永阁主编. —广州：广东科技出版社，2012. 2
（手到健康来系列）
ISBN 978-7-5359-5639-2

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①薛… Ⅲ. ①足—按摩疗法（中医）—图解 Ⅳ. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 231424 号

图解足部对症按摩保健
TUJIE ZUBU DUIZHENG ANMO BAOJIAN

责任编辑：赵雅雅 吕 健 刘 耕
特邀编辑：谭 莉
封面设计：高 虎
责任校对：杨崚松
责任印制：任建强
出版发行：广东科技出版社
（广州市环市东路水荫路 11 号 邮编：510075）
E-mail：gdkjzbb@21cn.com
http：//www.gdstp.com.cn
经 销：广东新华发行集团股份有限公司
印 刷：广州伟龙印刷制版有限公司
（广州市沙太路银利工业大厦 1 栋 邮编：510507）
规 格：889mm×1 194mm 1/20 印张 6 字数 146 千
版 次：2012 年 2 月第 1 版
2012 年 2 月第 1 次印刷
定 价：28.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

从今天开始，30天变身健康达人



足部，被比作人体的第二心脏，在民间有“人老腿先老，有病脚先痛”的说法，这都足以证明足部健康与人体健康是密不可分的。

对于身体而言，足部是一个非常理想的全息胚器官，各个脏腑器官的运作是否正常，几乎都能在足部得到体现。我们在日常生活中，经常会注意到足部的某些特征或异常情况，但对于这些特征和异常所代表的含义却往往“视而不见”、“见而不知”。其实，这是足部在向我们发出健康预警信号。有些信号是良性的，即对健康并无太大影响或根本无影响，可以忽略不计。不过，有些信号可能预示身体存在亚健康问题或比较严重的疾病，尽管这些信号不像症状来得那么强烈明显，但是只要多加留意，并掌握相关知识，就可以从中获取有用的信息，让我们及时采取措施，预防病症出现或加重。

在诸多足部保养的方法中，足部按摩一直为古今中医所推崇。因为通过按摩足部，可以使气血畅通、阴阳调和、消除疲劳，还可以辅助治疗相关疾病。足部按摩是我国传统疗法的精华，也是祖国医学的宝贵遗产。随着药源性疾病的增多和药物副作用的不断出现，足部按摩已广泛走进了家庭化时代，受到了无数人士的青睐，尤其适用于中老年人群的身体调理与自我保健。

当然，本书不能代替医学方面的专业意见，也不能代替医生的诊断，在发现问题后，各位读者应当将信息及时反馈给医生，获取正确的健康指导，然后再结合本书采取相关措施进行辅助治疗。

为了方便读者学习和使用，本书以浅显易懂的文字，向读者介绍了各种足部异常可能代表的健康问题，使读者能够积极参与自己的健康保健。与此同时，本书也以文字结合图片的方式，展示针对某一疾患的实际按摩操作过程，引导读者怎样施展捏、揉、掐、按等疗病技巧，对医生给出的解决方案起到辅助作用，达到事半功倍的效果。



我们希望读者通过阅读本书，使足部切切实实地为自己的健康服务，使每一个人都成为自己的足疗按摩师。

本书是大家集体智慧的结晶，作者还得到了刘红梅、于福莲、王勇强、曹烈英、于国锋、于富荣、鹿萌、刘子嫣、韩珊珊、南美玉、安雷、谢毅萍、董必达、陶峥、秦涛、刘晶、张景鑫、姚望、李文琪、孟丹、黄荧、宋璐璐的大力协助和支持，在此一并表示感谢。

编者

2011 年 12 月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录
Contents

PART 01 呵护足部，呵护健康

- 足部关系着全身的健康 / 002
- 足部养生的功效 / 006
- 日常足部保健常识 / 008

PART 02 家庭足部按摩必备常识

- 足部反射区的位置 / 014
- 足部常用穴位 / 019
- 足部穴位按摩常用手法 / 021
- 足底按摩的具体要求 / 022

PART 03 足趾异常怎么办

- 趾甲有纵沟、不平、薄软、剥脱 / 024
- 趾甲透裂、直贯甲顶 / 026
- 畸形趾甲或嵌甲 / 029
- 趾甲根部圆形部分较小或趾甲麻木无感觉 / 030
- 趾甲下有一条或数条纵纹 / 032
- 趾甲上半月弧形腰高小于全甲长 1/5 / 034
- 趾甲凹凸不平 / 035
- 趾甲青紫 / 038
- 趾甲苍白无血色、趾甲中间薄弱 / 039
- 趾甲动摇松脱或易断 / 040
- 足底拇趾端瘦弱、不丰满，手按压后坚硬、无弹性 / 041
- 左足的大拇趾大于右足 / 042
- 足底拇趾外侧出现突起 / 043
- 足底拇趾关节趾骨突起 / 048
- 大拇趾暗红或紫色 / 049
- 左足大拇趾尖端似笔尖，并如鼻骨般发硬，趾腹根部长茧 / 051
- 大拇趾外侧的三叉神经反射区部位被第 2 趾挤压严重 / 053
- 拇趾外翻 / 054
- 右足第 5 趾的跖趾关节部出现鸡眼或横肉 / 056
- 右足第 2、第 3 趾间有鸡眼 / 057

PART 04 足背足踝异常怎么办

- 足背的足趾根部有小白脂肪块 / 060
- 足背部趾关节部分出现水肿（女性）/ 062
- 足背部出现隆起（男性）/ 064
- 足踝部水肿（男性） / 066
- 内踝内侧出现紫斑点（女性）/ 068
- 内踝内侧苍白 / 070
- 内踝骨、外踝骨的损伤或充血 / 071

PART 05 足部感觉体现怎样的健康现状

- 脚痛 / 074
- 脚麻痛 / 077
- 脚麻胀或酸麻 / 080
- 脚酸 / 082
- 脚酸凉 / 084
- 脚木或木胀 / 086
- 脚凉 / 088
- 脚胀、胀痛 / 090
- 脚麻 / 092

PART 06 足部按摩，小病小痛不怕啦

- 耐寒力差 / 094
- 月经不调 / 095
- 记忆力衰退 / 096
- 睡眠质量差 / 097
- 痤疮 / 098
- 腓肠肌痉挛 / 100
- 感冒 / 101
- 咳嗽 / 102
- 落枕 / 103
- 牙痛 / 104
- 晕车、晕船 / 106
- 呃逆 / 107

附录一：足部按摩的常用介质和器具/108

附录二：家庭足浴养生 /110

PART 01

呵护足部，呵护健康



我们的双足不仅仅是用来走路的，它还“掌握”全身各个部分的健康信息，素有“人体的第二心脏”、“人体缩影”之称。当人体的器官组织有病变征兆或者已经发生病变的时候，双足上的相应穴位、反射区就会有所体现。做好足部的日常保健能防治很多全身性疾病，就让我们一起呵护足部，呵护健康吧。

足部关系着全身的健康

元代名医朱丹溪说：“欲知其内者，当观乎外。诊于外者，斯以知其内，盖有诸内者必形诸于外。”虽然我们无法透视体内健康状况，却可以通过对足部周密细致地观察，找到健康密码，揭开身体中的奥秘。

双足是人体结构的缩影和全息胚器官



右足　　左足

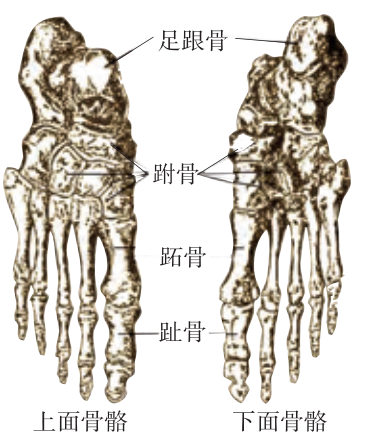
根据全息生物学理论，人体的所有器官在某个特定部位如足部，都有一个“投影区”。将这些器官归纳起来，主要包括循环系统、消化系统、代谢系统、神经系统、运动系统、生殖系统、呼吸系统以及五官。可以说，足部的每一个区域都有与其相对应器官相似的生物学特征，因此，足部也被称为人体结构的缩影。

除此之外，足部也是一个理想的全息胚器官。人体存在多个全息胚，如耳朵、背部、胸腹、手部、足部。在全息胚内，组织器官的遗传信息、生理信息以及全身或局部的病理信息，也相应的出现在全息胚或其对应点中。足部之所以被认为“最理想”，主要包括几点原因：足部骨骼的发育程度较高，而且神经末梢分布最丰富稠密，可以给大脑传递大量的信息，保健、治疗效果最好。此外，足部的局部体积和面积较大，信息量包含较多，又便于查看，对观察和按摩均有利。

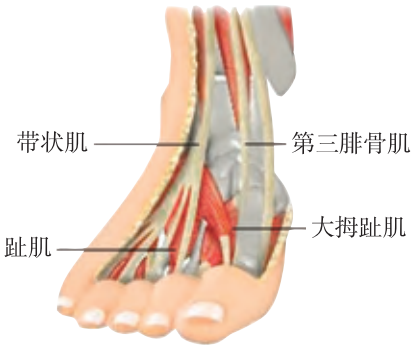
在左右脚掌上，主要分布有左眼、右眼、头部、左耳、右耳、肩膀、肘部、肾脏、肺脏、心脏、胰脏、膀胱、输尿管、小肠、结肠、膝盖、十二指肠、胃、肝脏、胆囊、甲状腺等器官组织。通过图解的形式能够更清楚地理解上述内容。

足部是身体健康的担负者

足部主要是由肌肉、骨骼、神经等部分组成的，这些组成部分对身体协调运动起了重要的作用。



足部骨骼图



足部肌肉图

在足部，主要分布着四块肌肉，它们分别是带状肌、趾肌、第三腓骨肌和大拇趾肌。其中，带状肌的作用是使脚趾伸直，并向上拉足；趾肌是将脚趾伸直以及展开；第三腓骨肌使足部向上弯曲；大拇趾肌是单独控制大拇趾，使其能够伸直。这些肌肉组成了一个杠杆，与骨骼、神经相互配合，借助收缩以及放松的方式使机体能够完成正常的坐、立、行、走等一系列复杂的活动。

除了肌肉外，骨骼也是足部的重要组成部分。足部能够支撑身体稳步前行，主要依靠骨骼。在双足共有 52 块骨骼，包括跗骨、跖骨、趾骨以及足跟骨，如果它们出现变形等问题，不仅会影响日常活动和美观，对全身健康也会造成危害。例如，足骨变形可能导致足弓塌陷，使双脚无法在进行剧烈活动时减弱震荡，从而影响大脑和内脏。再如，经常穿高跟鞋会导致足骨变形，进而影响行走姿势，易造成骨盆前倾。

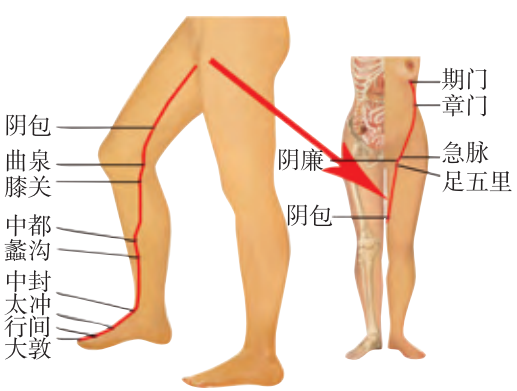
足部神经看似没有肌肉和骨骼重要，事实却并非如此。首先，足部神经连接足部肌肉，能够支配脚趾以及其他部位的运动，将接收到的信号传递给中枢神经系统，完成行走、站立全过程。其次，在对足部进行相应活动时，能对足底产生刺激，从而使相应脏腑得到适当的调理。

由此可见，足部各组成部分均是身体健康的担负者，保护足部就等于保护全身健康。

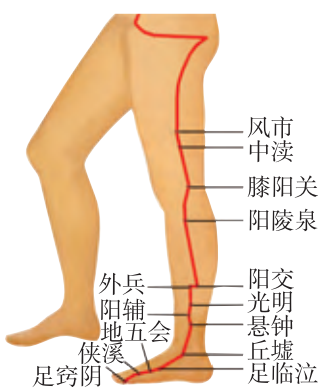
足部经脉、穴位能调整全身健康

人体主要分布 14 条经络，它是人体运行气血的通路，贯穿上下、沟通内外，能够将肌体的脏腑连成一个有机的整体，从而使各脏腑活动保持相对平衡协调的状态。

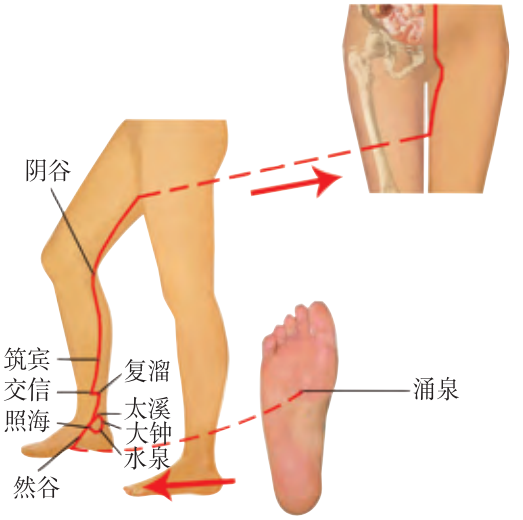
在这 14 条经络中，其中有 6 条经络到达足部，它们是足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足阳明胃经、足少阳胆经和足太阳膀胱经。



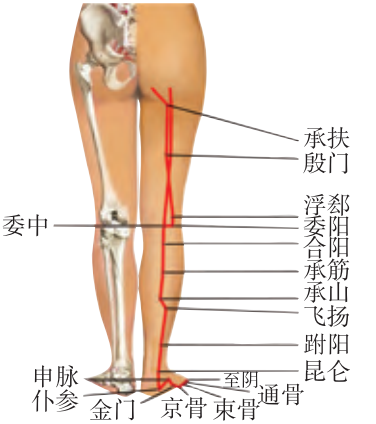
足厥阴肝经



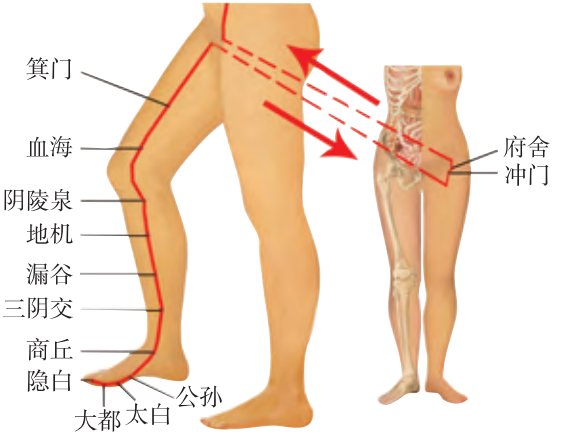
足少阳胆经



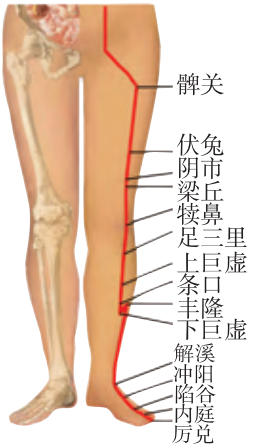
足少阴肾经



足太阳膀胱经



足太阴脾经



足阳明胃经

这 6 条经络在足部共分布有 76 个常用穴位，使足部成为人体穴位分布最密集的区域之一。这些经络和穴位并非简单的“装饰”，它们与手阳明小肠经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手少阴心经、手太阴肺经、手厥阴心包经及其穴位相连属。

此外，部分奇经八脉也起于足部，冲脉有分支到达足部，它们加强了足部与全身组织、器官的联系。

例如，有的经络和穴位掌管经气注入、流泻，有的与脏腑关系密切，如果人体生理发生变化或出现病理反应，就会反应在经络和穴位上，此时对其进行刺激，就会产生痛、酸、胀、麻、热等感觉，这既是人体发出的反映健康状况的信号，也是对各种治疗作出的积极反应，在人体疾病治

需要全本请访问 www.ertongbook.com

疗和养生保健中，具有“按之快然”、“邪气得泻”的神奇功效。

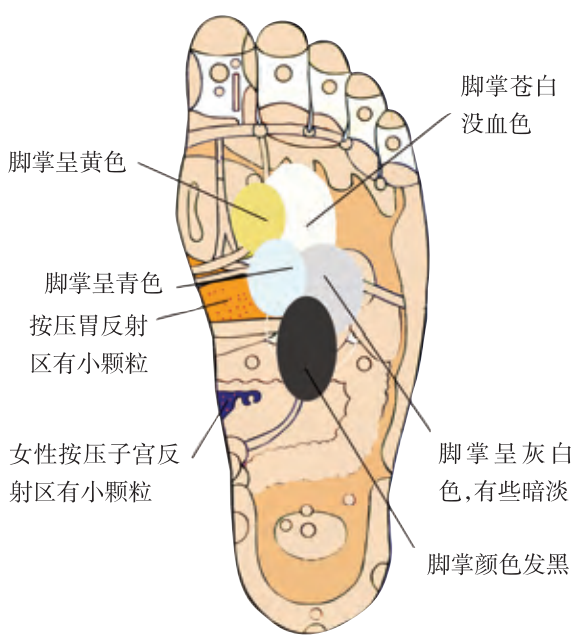
足部反射区能“反射”出全身健康状况

足部虽然是全身的缩略图，但它并非一张静态的画面，在足部分布的反射区能像镜子一样，准确反应各器官的生理状况和病理变化。

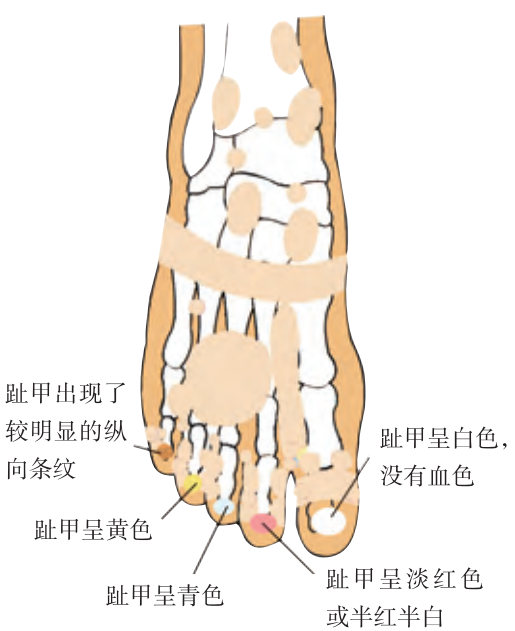
足部反射区简单地说就是全身脏腑组织在足部的具体对应点，反射区的分布有的相互覆盖，有的不相往来，有的双足皆有，有的只在一足，这种分布看似比较杂乱，实际具有严谨的规律性。

将双脚并拢，顺着足趾由上而下，依次为头部（大拇趾）、颈、肩、胸、腹腔、腰部、盆腔，脏腑反射区也是依次排列：如肺、心在上，肝胆、肠胃居中，输尿管、生殖腺在下。再如心、脾在左，其反射区在左脚；肝、胆在右，反射区就在右脚。此外，有的反射区还是交叉的，如左眼反射区在右脚，右眼的反射区在左脚。如果脏腑在体内成双成对，如肾脏、肺、输尿管等，则在双足均有反射区。

由此可见，足部就像是一个经验丰富的侦察兵，拥有最先进的“勘探设备”，一旦身体有风吹草动，就会在最短时间内接收到消息，并通过反射区反应在体表之上。这些反应主要包括感觉和触觉。例如，反射区可随着病症轻重而有不同程度的压痛，反射区中还可能生成肿块，其形状有条索状、片状、颗粒状，或有米粒大、绿豆（或黄豆）大的病理沉淀物，它们的形状与病程长短有密切的联系。当病症趋于缓解或愈合，反射区中的压痛感或肿块就会相应减少或消失，反之就会变得更加明显。



反射区反应病症图 1



反射区反应病症图 2

足部养生的功效



很多人都将注意力放到牙齿、眼睛以及身体器官的养生上，却很少考虑到足部养生的重要性。在人的一生中，足部不但承受了整个身体重量，同时也背负起全身健康的重担。保持足部健康，就等于为全身健康负责。

足部健康可促进血液循环

心脏就像是一个“血泵”，它能够有节奏地对循环至心脏的血液施加压力，使其再流回身体各处。不过，心脏的“泵血”工作并非独立完成，它需要依靠足部来完成对整个肌体的循环供血。

健康的足部就像一台崭新的发动机，足部温度是“燃料”，足部肌肉是“开关”，足部血管则是“输送通道”。在足部的小动脉与小静脉之间分布着密集的毛细血管，毛细血管在接收到心脏“泵”出的血液后，就会对接收到的血液再次进行调节，将其注入细胞组织中，维持脏腑的正常运作。当足部温度维持在健康水平时，还能够加快血液的流通速度，足部的代谢物也会随着血液流通重新回到体内循环中，与其他代谢物一同被及时排出体外，对新陈代谢、内分泌、血浆和组织液之间的体液平衡等具有重要意义。



不过，由于足部处于肢体最末端，是距离心脏最远的部位，即使毛细血管分布的范围再广泛，在接收血液时也难免出现困难，这也是双足比其他特定部位更为敏感的原因之一。为了弥补足部这一缺憾，足部肌肉在这里起到了“水泵”的作用。

当双足在行走或活动过程中，肌肉的运动使血管扩张，促进血液向下流动。特别是当足跟着地、足趾尚未抬起时，收缩的肌肉会压迫血管，将向下流动的血液再向上推，直至到达心脏，从而圆满完成心脏“泵血”的全过程，极大减轻了心脏的负担，并通过血液循环调动体内诸气运行，达到补气补血的双重目的。

足部健康可保持头脑清醒

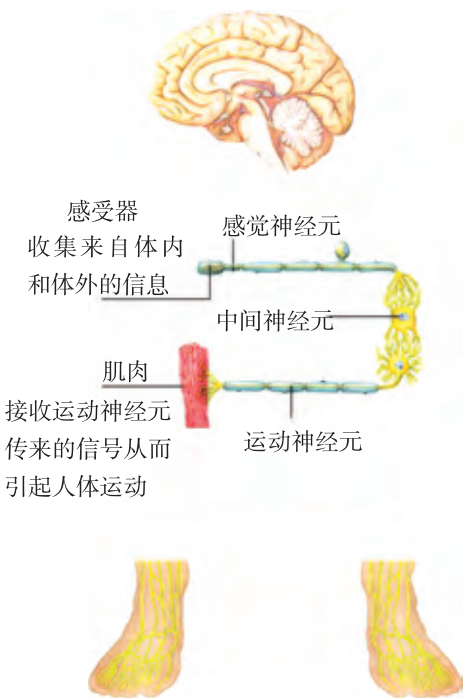
在古今中医学中，“头脑轻灵”、“步履轻健”一直被视为健康的特征，与之相反的“头重脚轻”、“步履艰难”则是病体的代表。

在紧张繁忙的现代社会，长期的脑力劳动会加快大脑消耗氧气和营养的速度，当大脑出现缺氧的情形时，就会出现头晕、思维迟钝、反应变慢、犯困等症状。健康的足部，如足形规整、足肌强健、骨骼坚实，在进行各种活动时，就会更好地协助心脏输送血液，提高血液携氧量。当大脑

得到充足的氧气和营养后，就会充分调动细胞，自然就不会感到昏昏沉沉。

足部健康可调理神经系统

神经组织在机体内起主导作用，它遍布人体各部位，如大脑、脏腑、眼睛等，在控制和调节肌体活动中发挥重要的作用。在神经调节中，部分体液因素是调节的一部分，被称为神经系统的“助手”，它们能作用于身体各组织，参与生命的活动，如体温调节、血糖平衡调节、盐（水）平衡调节等。



足部神经系统

足部分布着丰富的末梢神经，当足部处于健康状态时，可以及时接收由中枢神经传来的信号，并将反馈的信息通过神经传导给中枢神经，再由中枢神经调节传导到大脑皮层。大脑皮层在接收到反馈信息后，就会继续下达心脏的命令，发出新一轮的神经冲动，再通过神经的反射活动传达给体内组织器官，调节组织器官的功能，使其更好地适应外界环境变化，从而引起一系列的神经–体液调节反应，使神经系统维持正常运作。

足部健康可预防疾病

中医认为，“诸病从寒起，寒从足下生”。所以，当足部保持合适的温度，足尖约为 22℃，足心的温度约为 28℃，可以防止疾病从足部而入，让身体防御系统无懈可击。

为什么足部寒冷会造成疾病？中医认为，足部寒冷会导致血液循环不良，体内代谢物无法及时排出，在身体内越积越多，长此以往易形成毒素，引发各种疾病。一般情况下，如果足尖发凉，多为头部疾病，如头痛、头胀、失眠、脑部供血不足等。如果足跟发凉，则多为肾虚证。如果是全足发凉，则为气血双虚先兆。

因此，我们日常应该对足部进行保温，如温水泡脚、揉搓、运动等，保持足部的温度，这对于远离疾病有着重要的意义。

日常足部保健常识



在生活中，往往一个小细节就有可能影响到足部健康，结果的好与坏就要看你是否能认清问题所在，及时采取措施。

定期检查自己的双足

由于双足分布着丰富的毛细血管和末梢神经，身体一旦出现问题，就会很快从足部反映出来。定期检查足部，有助于及早发现身体异常情况，从而采取相应措施，消除小症状或防止疾病加重，并为高危病症争取救治的时间。

对足部的检查包括部位、感觉、颜色、形状等几个方面。其中，部位包括足背、足心、足趾、趾甲；感觉包括是否发凉、发麻、瘙痒、肿胀、疼痛等；颜色包括足部各部位是否出现紫红、青紫、苍白、淤血等；形状包括是否局部突起、肿胀、凹陷等。应当注意的是，足部问题有时比较轻微，无法通过直接观察足部的方法进行判定，此刻就需要掌握一些小方法。

1. 观察鞋子磨损情况

正常情况下鞋底应是从鞋外侧磨损，而足部变形者的磨损位置是在鞋内侧。

2. 按压趾甲

使劲按压趾甲使其发白，正常人放松手指后，趾甲的颜色会在 2~5 秒钟内恢复正常。如果没有恢复正常，则说明血液循环可能有障碍。



按压趾甲

3. 活动足趾

用足趾夹取小球或毛巾，如果能较顺利地完成，说明足趾的灵活性较好。

4. 台阶站位

足前掌站在台阶上，足跟向下压。如果足部无特殊反应，说明踝关节灵活性较好。如果足跟部有疼痛感，说明踝关节的问题较严重，应立刻停止测试。如果足跟部或小腿有牵拉感，说明踝关节存在一定的问题，通过调理或锻炼可以加以改善。



台阶站位

5. 单足站立

闭上双眼，伸展双手，单足站立。40~50 岁的人如果站立时间超过 10 秒钟，50 岁者站立时间在 7 秒钟以上，则说明足部的平衡能力较好。

修脚必不可少

不少人认为，修脚就是剪剪趾甲，其实修脚的作用远没有这么简单，它与足浴一样都是足部保健治疗方法，可以解除足部的病痛。

例如，足部由于经常摩擦，会生成厚厚的角质，这些角质不仅会影响皮肤的透气性，阻碍皮肤排汗，还会造成局部疼痛、皲裂、出血、滋养真菌，更重要的是影响对足部的反射刺激。定期修脚，可以去除足部的角质层，让足跟恢复柔软、舒适的感觉。除了足部角质层外，鸡眼、趾甲变厚、脚气、脚裂、甲沟炎等足部问题也可以通过修脚来得到治疗或改善。

对于比较复杂的修脚，最好请专业人士或到专门店进行，如果自己动手，则有可能因为操作不熟练而造成足部损伤，引起感染，使足部问题更加严重。而比较简单的足部问题，如软化足部角质等，就可以通过日常养护来改善或消除。

软化足部角质的第一步是用温热泡脚，使表面皮肤变软。如果足部角质过硬，不妨涂抹专业的软化角质产品，使用浮石或去死皮刀，将已经软化的死皮慢慢推掉、磨掉。清除角质后，在局部涂上足部角质软化修复液或乳液，慢慢对局部进行按摩，直至营养被皮肤完全吸收。如果有条件，还可以在按摩完毕后，用保鲜膜将双足裹住，第二天再取下。每周 2~3 次，可以使双足更加白嫩、柔软。

夏季莫忙着打赤脚

不少人一到夏季就习惯打赤脚，不仅光着脚在地板上活动，就连穿鞋时也不愿意穿上袜子。这样做看似可以令双脚更加透气、舒服，实则有健康隐患。

1. 降低抵抗力

夏季乃阳气散发的季节，体内热量极易从足部散发出去，影响到足部的血液循环，使汗腺和皮脂腺堵塞，废物无处可排，堆积在体内，导致增加体内毒素，降低身体抵抗力。

2. 皮肤磨损，引起感染

光脚穿鞋，会使足部皮肤与外界接触较多，易被蚊虫叮咬，发生感染。此外，足部出汗后，由于没有袜子吸收汗液，使局部皮肤长期“浸泡”于汗液中，不仅会引发皮肤疾病，还会使湿邪通过足部进入人体，损伤阳气。

因此，夏季不管多热，也不要打赤脚。如果害怕炎热，不妨穿一双薄薄的棉质袜子或在鞋内垫一层棉质鞋垫，将汗水和热气吸收，降低足部温度。如果是在家中，可以穿双厚薄适度的袜子来代替拖鞋。

鞋子与脚一定要登对

有句老话说得好，“鞋舒不舒服，只有脚知道”。作为足部的保护者，鞋子与双足每天朝夕相伴，彼此亲密无间，所以哪怕只有一点点的不和谐，也会影响到双足的舒适性。

1. 不要穿大鞋或小鞋

有的人习惯为自己或孩子买大一号的鞋子，认为鞋内空间越大，双足就会越舒服。殊不知，这样做反而会令双足吃尽苦头。





不要穿大鞋或小鞋

人之所以能正常行走，除了依靠足部肌肉、骨骼、筋脉调整外，还需要借助鞋子的力量来稳固身体。如果鞋子过大，双足为了保持身体稳定不得不付出双倍的力量，同时还会不自觉地改变行走姿势，容易使双腿变形。

除了穿大鞋外，过于狭窄或短小的鞋子也是造成足部问题的主要原因。鞋内空间过小，足趾、肌肉在行走时容易挤在一起，长此以往易导致足趾、趾甲变形，甚至出现扁平足、鸡眼等足部疾病。

2. 不要穿后帮过软或过硬的鞋子

鞋帮如果过于柔软，使足部无法得到鞋子的支撑，在行走时人们会不自觉地左右摇摆，易引起踝关节以及韧带的损伤。

鞋帮如果过硬，易引起跖骨头部位的损伤，对局部神经造成影响，使其增粗，并形成结节，发生周围组织增生或炎症，如跟腱炎症等。

3. 不要穿过高或过低的鞋子

鞋跟过高会对足弓产生不利影响。例如，足部在穿高跟鞋时一直处于向斜上方绷紧的状态，造成足弓的筋腱被拉扯，久而久之，筋腱会因为拉扯过度而变得松弛，影响足弓的稳定性，甚至会造成足弓塌陷。平底鞋的危害也不小，由于没有鞋跟的分担，身体大约 60%的体重都会落到足部后方，易引起跟痛症或扁平足。



不要穿过高或过低的鞋子

正确快走护足护健康

快走是比跑步更科学的运动方式。在进行跑步等运动时，膝盖、脚踝的负担是体重的 3 倍左右，而快走却会将大部分负担集中在上身。在使用手杖等辅助工具后，还能将体重给膝关节的压力部分转移到手杖上，进一步减少对足部的影响。

快走虽然可以保护足部健康，但对行走姿势有严格的要求，否则对足部的磨损程度更严重。在快走时，足部应当按由足跟到足大拇趾的顺序逐渐落地，整个过程仿佛是用足掌轻柔地滚动鸡蛋一样。正确的顺序是：足后跟——足外侧——足小趾——足大拇趾。当全部足趾落地后，再用足拇指用力蹬地面，同时伸直膝盖，踢出另一条腿。



正确快走

需要全本请访问 www.ertongbook.com