

健康新时代

系列

穿鞋与健康

〔日〕石塚忠雄 著
张宝旭 张莘 译

别让你的鞋成为健康
的隐形杀手!



科学出版社
www.sciencep.com

健康新时代系列

穿鞋与健康

〔日〕石塚忠雄 著
张宝旭 张莘 译



科学出版社

北京

图字：01-2003-6975 号

《靴の科学 からだに良い靴を考える》

© 石塚忠雄 1991

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Simplified Chinese character translation rights arranged with
KODANSHA LTD.

图书在版编目(CIP)数据

穿鞋与健康/(日)石塚忠雄著;张宝旭,张莘译. —北京:
科学出版社, 2006

(健康新时代系列)

ISBN 7-03-015275-1

I. 穿… II. ①石… ②张… ③张… III. 足-保健-普及读
物 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 025723 号

责任编辑:侯俊琳 王剑虹/责任校对:朱光光

责任印制:钱玉芬/封面设计:黄华斌

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天竺彩色印刷有限公司印刷

科学出版社编务公司排版制作

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006 年 11 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2006 年 11 月第一次印刷 印张: 5 3/8

印数: 1—6 000 字数: 115 000

定价: 16.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈双青〉)

鞋是每天都要穿的，而它对人体健康的影响却是大部分人说不清楚的。本书针对消费者的需要，从正常脚的构造和功能、鞋的构造和功能，以及鞋对脚和全身健康可能产生的各种影响等方面进行了简单扼要的解说，提出了科学穿鞋的诸多建议，堪称鞋的百科全书。

本书针对读者的广泛性，叙述简洁明了，注重内容的趣味性和启发性，并附加了较多的插图和照片。适合各阶层的人阅读，在增长知识的同时可以应用到实际生活当中，切实提高大家的生活质量和健康水平！

前 言

1989年10月日本成立了一个新的研究机构——国立健康营养研究所。笔者也成为这个研究所的一员，着手进行鞋子与脚之间相互关系的研究，为了进行这项研究还成立了一个专门的委员会。目前，笔者正在进行的项目包括能够提高站立能力和使人行走轻快的鞋子的开发。同时，笔者认为也应该对那些能够增进人类健康的保健鞋子进行认真的研究。

遗憾的是，现在市场上的鞋子，无论是男鞋还是女鞋，有很多都是不卫生和不保健的。在女性当中有很多的人都会抱怨鞋子将自己的脚弄痛了，因为这样而到我们医院来看脚病的患者就有很多。在本书中，笔者将举出一些实际的病例来分析鞋子与健康的关系。

笔者想利用这个机会告诉那些制鞋企业及相关的人群，一定要认识到鞋对人类生活是非常重要的物品，穿鞋直接关系到每个人的健康。所以，不要简单地将鞋子、项链、戒指和流行时装放在一起出售，而要认识到不合脚的鞋不仅会引起脚的疼痛，也会对全身产生不良的影响。这一点非常重要，鞋的生产和销售人员也应该像保健医生一样对人体的保健知识有所了解，并自觉地应用到本职工作中，这样才能成为真正的“鞋匠”。

在时间上，笔者对本书的编写出版有一种迟到和落后的感觉。笔者年轻时即 20 世纪 50 年代曾留学美国，那时，美国医生和鞋业之间的接触十分频繁，在对鞋与脚研究方面的盛行程度如果在日本是无法想像的。日本在这方面已经落后，但最近也开始培养制鞋技工，今后这方面的研究和成果还会不断增多。笔者认为重要的是我们应该经常对这个问题进行调查和研究，提高对这个问题的关注程度。

在过去的几十年里，笔者不断进行着对“穿在鞋中的脚的功能变化”的研究。借本书出版的机会，笔者将这些研究成果向广大读者进行介绍。为了使更多的读者能够理解鞋与脚关系的重要性，笔者尽量采用简单平实的解说。如果本书能够对大家健康而多彩的生活有一点帮助的话，笔者将非常高兴。

石塚忠雄

目 录

前言

第 1 章 对鞋产生疑问的理由	1
高跟鞋杀人事件	2
男性社会与高跟鞋的产生	4
第 16 届美国总统林肯的脚	6
丰臣秀吉对鞋的重视	10
轻视军靴与重视军刀的时代	10
第 2 章 穿鞋时脚的变化	15
脚跟旋前位倾向	16
鞋跟的高度与脚的变化	19
赤脚时的冲击力	24
起立和运动时的荷重在脚部	24
脚是身体中最不卫生的部位	28
第 3 章 鞋对脚的损伤	33
不合脚面坡度的鞋子	34
脚拇趾外翻	36
脚拇趾外翻的原因	40
脚拇趾外翻的治疗	42
槌状脚趾	43
趾甲内陷	44

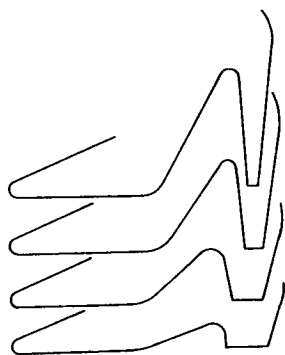
脚气	46
卷趾甲	47
跟骨骨髓炎	50
胼胝、溃疡和木屐摩擦伤	50
鞋摩擦引起的脚伤	52
扁平足	53
骨刺病(骨骼外肿)	56
糖尿病性溃疡	56
穿制服鞋的问题	58
第4章 鞋对全身的影响	61
通过观察脚知道腰部的情况	62
鞋影响全身的理由	65
小小冲击蓄积后的恐怖——行走冲击力	67
鞋垫的种类	68
鞋子引起的身体的各种不适	69
身体衰老、脚变形、X形腿和O形腿	73
老人鞋	76
矫正鞋	78
托马斯鞋跟	79
钟摆式鞋底	80
趾骨头衬片	81
汉克尔式(摇篮式)矫正鞋	82
球形鞋底的鞋	83
第5章 鞋的种类、特征和构造	85
鞋的分类与用途	86

分类穿鞋的重要性	88
鞋的构造与种类	90
鞋植是鞋子的生命	94
鞋的构造与名称	96
鞋的重量与好坏	101
制鞋用皮革的特征	102
引人注目的新材料——三轴纺织物	104
第 6 章 好鞋与坏鞋的标准与鉴别方法	105
鞋的拮抗作用	106
从脚的机能来认识鞋	107
脚长、脚围和脚形	109
脚的弯曲部位和胖瘦程度	111
鞋跟的坡度是关键	112
鞋跟的位置	115
脚前部的空余部分	115
成人用的不良鞋子	119
儿童用的不良鞋子	121
第 7 章 选择好鞋的要点	125
最好的鞋子的标准	126
一看二摸	126
试穿	129
挑选鞋号的原则	132
第 8 章 运动鞋问题	135
职业运动员与一般体育爱好者用鞋的差别	136
比赛用鞋的特征	137

运动鞋对脚的损伤问题	142
优质运动鞋的挑选方法	144
因人而异，选择左右不同的鞋子的必要性	148
第9章 怎样穿鞋更健康	149
袜子	150
鞋子与服装的搭配及社交活动	155
聪明的用鞋方法	157
结语	161

第 1 章

对鞋产生疑问 的理由



高跟鞋杀人事件

我到美国留学的时候恰好是 20 世纪 50 年代初期，那时正是美国人由于穿鞋不适而不断发生脚损伤的时期。我的指导老师又恰好是当时具有整形外科领域最高权威的纽约圣路加医院的迪比德·M. 伯斯沃斯博士。所以，我有机会参与了对许多拇趾外翻、槌状趾和小儿扁平足等由于穿鞋不适引起的脚损伤疾病的治疗，因而得到了非常好的训练和学习的机会。

那时，正是由于女性的高跟鞋对身体造成损害而不断导致有人提倡消灭高跟鞋的时期。在我工作的医院，每年的圣诞节通常都要举办圣诞节舞会，平时一直身穿白大褂的女护士们此时都要换上节日盛装，显得非常有魅力。但是，在那一年的圣诞节舞会上，我的医生同事见到女护士们穿的高跟鞋后，便常常嘲弄地吓唬护士们说“你会折寿的”，“你要得胃溃疡了”以及“你要长癌了”等。

大约也是在这个时期，冈本隆三写了《缠足故事》一书。这本书其中一章的标题是“缠足现在依然存在”，这部分很有意思，在这里将其内容扼要地介绍给大家。

巴巴拉·罗克维德小姐曾经被称为绝代美人，是时装界非常有名的模特。她有一天突然跌倒在伦敦的特拉法加广场，不久就去世了，当时她只有 21 岁。

按照法律的规定，法医迅速地对遗体进行了解剖检查。但是，解剖并没有检查出巴巴拉·罗克维德小姐的遗体有任

何的异常现象。由于她是非常有名的模特，所以最初人们怀疑她是否是被嫉妒她的同事投毒害死的，但在她的体内没有检测出任何毒物。她的尸体表现出的唯一的异常变化在脚部。她的脚呈现出极端严重的拇趾外翻，而且是棒槌状(槌状趾)，足底有大块的胼胝。她的脚与她的面部和身材一点也不相称，发生了严重的变形。

数日后，有一家报纸以“本世纪最完美的犯罪”为标题对此事进行了报道。同时，对此事件感兴趣的美国著名的整形外科医生雷奇纳得·培因博士解开了这个谜。他认为巴巴拉小姐被杀事件的凶手就是她常穿的高跟鞋。

培因博士很早就对脚非常有兴趣并进行了许多研究。他认为高跟鞋对脚造成的异常刺激会通过下肢传到脊髓和大脑，为了抵抗高跟鞋带来的冲击，大脑会促进身体其他部位采取异常的体位、反应和激素的分泌活动。这些异常变化的结果会使身体内部的平衡机制崩溃，最终导致死亡。

据说巴巴拉·罗克维德小姐生前每天平均约有 12 个小时要连续穿着高跟鞋。她的死亡事件也成为“高跟鞋杀人事件”而广为流传。

纽约的另外一名整形外科医生赖明顿·普林斯特尔博士也对女性的高跟鞋问题进行了研究，他发现患有胃肠道疾病的女性中有 82% 的人是高跟鞋爱好者。其中多数人出现了血液循环不良症状，进而引起胃肠功能损害和胃溃疡，严重者甚至出现生理失调或造成流产。

看完以上故事，您也许会问穿鞋不当真的会导致这么严重的事情吗？这也是我为什么在本书一开始就“不惜代

价”地指出像这样由于穿鞋不当会严重影响身体健康的原因之一。

由于受到这些有关鞋的副作用的研究结果的影响，欧美国家的制鞋业有了控制高跟鞋产量的倾向，而且在妇女团体中也一致地大力开展了消灭高跟鞋的运动。可不知道为什么，高跟鞋消灭运动在几个月后便销声匿迹了，后来女性又继续穿高跟鞋了。

我现在还清楚地记得当时正是好莱坞电影的鼎盛时期，银幕上的漂亮女演员们都是清一色地穿着高跟鞋，这使她们美丽的大腿显得更加挺拔，并对其他年轻女性产生了很大的诱惑。但是，纽约的整形外科医生们却认为长期穿高跟鞋会引起脚的变形及产生全身非常不舒服的感觉。

男性社会与高跟鞋的产生

读者也许会问高跟鞋是如何发展到现代社会的？

十五六世纪的威尼斯共和国(现在意大利的威尼斯)是一个非常富有的国家。虽然当时的威尼斯仅由一个城市组成，但是却因被称为是“最富有的国家”而名扬天下。威尼斯共和国的财富主要是通过贸易而获得的，所以这个国家的男人们都要长时间地出海航行。有史料记载，出海时在男人们为了能够让自己的妻子留守在家中，想出了让女性们穿上高跟鞋的主意。

而且，也是在16世纪的威尼斯共和国还有一种称为左歌利(Zoccoli)的拖鞋(图1-1)，这种拖鞋的鞋底特别高。由



图 1-1 左歌利拖鞋

于舞女穿上这种拖鞋后身材变得非常高挑，所以这种拖鞋在当时的贵族社会中非常受欢迎。女性们争先恐后地穿上这样的拖鞋，同时穿戴长礼服来显示自己的美丽。据说这也就是高跟鞋的起源。

另外，在中国也曾经存在类似的“高跟鞋”，那就是由于奇怪的“缠足”习俗而使妇女的脚变形，穿的鞋变小，这些鞋有些是高跟的。

以上这些说法都被认为与高跟鞋出现的历史有关联。但是，不论这些说法是否正确，我们都可以从中窥见在出现高跟鞋的历史背后通常存在男性占支配地位的社会制度的影响，也就是历史上男性的独占欲和权力欲以及奴役女性的封建思想的存在。

虽然历史上封建思想曾根深蒂固，但是发展到现代社会，女性们好像依然愿意接受这样的封建意识。所以，不管英国前首相撒切尔夫人和日本社会党女领袖土井委员长如何大力

地宣传女性要独立和自尊，如果不放弃穿高跟鞋的话，女性恐怕不会实现真正的解放。

虽然知道高跟鞋对自己的身体有害，医生们也发出忠告说高跟鞋会对身体造成损害，但女性今后恐怕还是不会放弃高跟鞋。这是为什么？我想法国著名的作家和哲学家波伏娃女士给出了答案。她在其著作《第二性》中是这样说的：“女人并不是生来就是女的，而是后天变成女人的。在社会中取得人类雌性的这种形态绝不是由任何生理、心理和经济等宿命的东西决定的。”。我想她的这句话是女性爱穿高跟鞋心理的一个侧面写照。

第 16 届美国总统林肯的脚

如果谈起历史人物，可以说林肯的身材并不能给人一种风流潇洒的感觉。虽然林肯的身高超过了 190 厘米，无论在哪个人群中都很显眼，但是他那没有梳理过的蓬乱的头发和胡子拉碴的下巴使他看上去更像一位朴素的农民。还有，林肯穿什么样的衣服似乎都不合身。据说他一直穿着难看的黑色礼服，歪系着一条黑色的领带，一只手插在裤兜中，面部总是一副无精打采和忧郁的神情。

事实上，林肯经常处在忧郁中，很少有开朗的时候，这与他那众所周知的恶妻每天带给他的烦恼有关，也与 1860 年他刚刚当选美国总统后就发生了南佛罗里达州等南部各州脱离美国联邦政府的事件有关，在他就任总统后的第二年 3 月就爆发了南北战争。国难当头，林肯开始了孤军奋战，在

体力和精神上都进行了最大程度的投入。

在这期间，林肯的另一个烦恼是他自己的脚。他的脚同他的身高相符，也特别的大，而且是扇状足；他的脚又宽又厚，很难找到合适的鞋；他脚底不断地长胼胝和鸡眼，脚经常疼痛。在他工作时，脚的疼痛影响了他大脑的正常活动。

美国南北战争进行到1863年11月时，林肯决定参加葛底斯堡战场遗迹纪念碑的奠基仪式，并准备在仪式上发表一个演说。虽然林肯发表演说之事很早就定下来了，但是演说临近时，林肯对此事却有些担心，这是因为一个叫埃弗雷特的人的存在。埃弗雷特是前美国国务卿、驻英大使、参议院议员，他出生在波士顿名流社会中的家庭，是美国头号的雄辩家。显然，埃弗雷特的精彩演讲将使听众着迷。并且，埃弗雷特要在林肯讲话之前发表演讲，这对林肯来说是一个挑战。

在临近仪式的日子里，林肯陷入了一种不安的状态中，演讲的稿子几度修改也没能最后敲定。与埃弗雷特的博学相比，林肯也许会明显地感到自己学识浅薄，同时与埃弗雷特的翩翩风度相比，自己显得太土了。

这时也是林肯为患有脚痛而烦恼的时候。有一天，他果断地决定请当时的脚病专家查哈里(Zacharie)治疗他的脚痛。治疗手术非常成功，解除了林肯多年的脚痛毛病，使林肯变得充满活力，好像变了一个人似的，能够集中精力工作了。之后，那篇著名的葛底斯堡演讲就诞生了。

在仪式进行的当天，首先是埃弗雷特的演讲。听众屏住呼吸地倾听，完全被他的演讲所吸引，可以说这也是一次可记入历史的伟大演讲。在他进行了足足两小时的演说结束时，正如