

女 性 健 康 新 概 念

美足 保健 新体验

〔日〕マミ・レヴィ 主编

郑文全 译

张文静 宫照光 审校

河南科学技术出版社

减轻浮肿

消除疲劳

改善怕冷体质

皮肤护理

趾甲护理

防治脚部疾病

治疗拇指外翻



JIBUN DE DEKIRU FOOT CARE

© IKDEA SHOREN PUBLISHING CO., LTD, 2002

Originally published in Japan in 2002 by IKDEA SHOREN
PUBLISHING CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION, TOKYO.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16-2003-87

图书在版编目 (CIP) 数据

美足保健新体验 / [日] マミ・レヴィ主编；郑文全译。
郑州：河南科学技术出版社，2005.1

(女性健康新概念)

ISBN 7-5349-3210-6

I. 美… II. ①マ… ②郑… III. 足—按摩疗法 (中
医)—手册 IV. R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 081747 号

责任编辑 管伟伟 责任校对 李 华

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码：450002 电话：(0371)5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本：850mm × 1168mm 1/32 印张：5 字数：150 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-3210-6/R · 624 定价：16.00 元

女 性 健 康 新 概 念

美足 保健 新体验

〔日〕マミ・レヴィ 主编

郑文全 译

张文静 宫照光 审校

河南科学技术出版社



目录

- 6 你对自己的双脚满意吗?
- 8 从现在开始为时不晚, 让你也拥有一双美丽的脚
- 10 用古代流传下来的保健法, 使双脚充满活力
- 12 本书的使用方法

减轻浮肿

- 14 整天坐在办公室里
- 16 从步行的疲劳中解脱出来
- 18 用穴位按压法减轻浮肿
- 20 洗澡的同时消除浮肿
- 22 双脚灼热更加难受
- 24 使自己的双脚不会轻易浮肿
- 26 摆脱容易浮肿的体质
- 28 自己进行足部按摩减轻浮肿
- 30 消除小腿肚的浮肿
- 32 彻底消除严重的浮肿后开始困倦
- 34 脚腕变粗的起因可能是浮肿
- 36 双手、脸和双脚同时浮肿
- 38 拥有一双纤细的美腿
- 40 想方设法预防脚部浮肿
- 42 乘坐飞机时双脚肿胀难忍

Heal

消除疲劳

- 46 穿了一天高跟鞋之后，浑身精疲力竭
- 48 穿尖细的鞋子使脚尖跟着遭殃
- 50 因工作时一直站立，回家时筋疲力尽
- 52 整日坐着，双脚酸软无力
- 54 长时间地步行，膝关节感到疼痛
- 56 穿了不合脚的鞋子，脚尖疲惫不堪
- 58 很久不运动，偶尔运动一次引起小腿肌肉疼痛
- 60 很久不穿高跟鞋，偶尔穿一次脚腕感到非常疲劳
- 62 稍一运动腿部就感到疲劳
- 64 步行疲劳引起小腿疼痛
- 66 不想把脚部的肿胀疲劳留到第二天！
- 68 抽筋
- 70 双腿沉重，心情随之郁闷
- 72 脚部肿胀，并伴有刺痛感

改善怕冷体质

- 76 腰部以下身体发冷
- 78 长时间站在寒冷的地方，脚尖发冷！
- 80 在空调房中站立工作，会感觉发冷和疲劳
- 82 用更加简便的方法促进腿部血液循环
- 84 改善容易发冷的体质
- 86 尽管天气并不寒冷，站在外面脚尖仍然……
- 88 不单单是双脚发冷，身体状况也不佳
- 90 脚趾可能出现了冻伤

皮肤护理

- 94 小腿上有一层白色的皮屑
- 96 洗澡之后皮肤粗糙
- 98 膝盖的皮肤硬邦邦的
- 100 膝盖发黑，皮肤不光滑
- 102 使肌肤健康润泽
- 104 令人讨厌的小腿汗毛
- 106 彻底清除汗毛
- 108 脚腕处渐渐变黑
- 110 脚背干燥不堪
- 112 皮肤容易变硬
- 114 脚后跟变厚变硬
- 116 脚后跟皮肤粗糙，使得袜子脱丝！
- 118 教给你更好的皮肤护理方法！

Beauty

趾甲护理

- 122 趾甲里非常容易积存污垢，让人烦心
- 124 使用趾甲剪会使趾甲弯曲
- 126 趾甲上出现竖纹等症状，原因是什么
- 128 趾甲很薄，容易产生缺口
- 130 趾甲表面凹凸不平
- 132 长时间涂抹指甲油，趾甲易断裂

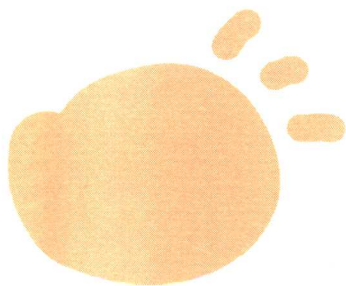
Trouble

防治脚部疾病

- 136 脚底长出了老茧
- 138 水泡很疼!可以刺破吗?
- 140 生了鸡眼, 疼痛难忍
- 142 穿上鞋后, 脚底感觉湿热难耐
- 144 担心自己脚臭
- 146 可能要生脚气, 想方设法预防

治疗脚趾外翻

- 150 原来我也是脚趾外翻!?
- 152 脚趾外翻根源于孩提时代
- 154 做脚部运动操, 防止变形进一步恶化
- 156 因脚趾外翻而引起的疾病①扁平足
- 158 因脚趾外翻而引起的疾病②嵌甲



你对自己的双脚 满意吗？

最近越来越多的女性双脚出现了问题！

据说日本女性的体型正在逐渐接近欧美人。现在我们确实可以看到很多女性拥有纤细而修长的美腿，穿着合身的紧身衣或牛仔服装。但事实上越来越多的女性的双脚出现了这样或者那样的问题。最近经常听到关于脚的话题，比如说足部按摩店前排满了人群，或者出现了专门替人寻找合脚的鞋子的所谓“鞋子猎人”，等等。那么，你的双脚情况怎么样呢？你敢断言自己拥有一双健康而美丽的双脚，暴露在外面也丝毫不感到难为情吗？

脚部出现问题的原因存在于自己的日常习惯中！

脚部出现的问题有很多，像浮肿、发冷、皮肤粗糙、老茧、脚气以及脚趾外翻等，这些问题基本都起因于自己的生活习惯。比如说，穿不合脚的鞋子或者高跟鞋而增加了脚部负担，穿紧身的内衣，缺乏运动和吸烟等造成血液循环不畅。另外，平时不太注意的精神压力以及不规律的生活也会破坏自主神经系统的平衡，而导致脚部发冷或者浮肿。过

度减肥和频繁在外就餐也会破坏身体的机能，从而为各种疾病埋下隐患。



你的双脚健康吗？赶紧测试一下吧！

回答以下问题。

按照脚部各种不同疾病划分为 A~G 项。

在各项测试中得到的肯定回答越多越需要注意自己的身体健康！

A 测试浮肿的程度

- ☐ 用手指按压小腿，皮肤陷下去之后不复原
- ☐ 脚腕周围和跟腱两边胖乎乎的
- ☐ 到了傍晚鞋子开始夹脚

B 测试疲劳的程度

- ☐ 仅仅是爬车站的台阶，小腿肚就会有肿胀感
- ☐ 总是穿着高跟鞋到处奔波
- ☐ 在没人的时候想把鞋脱掉

C 测试发冷的程度

- ☐ 脚部发冷，睡不着觉
- ☐ 洗完澡后身体马上冷却下来
- ☐ 不管何时摸脚，总是凉的

D 测试肌肤的美丽度

- ☐ 小腿掉皮屑，皮肤粗糙
- ☐ 脚后跟皮肤粗糙发生皲裂
- ☐ 膝盖和脚背发黑

E 测试趾甲的美丽度

- ☐ 小脚趾趾甲的形状不好看
- ☐ 趾甲上有竖纹
- ☐ 离不开指甲油

F 测试脚的健康度

- ☐ 担心脚臭
- ☐ 脚上不是这儿起老茧，就是那儿长鸡眼
- ☐ 脚部容易出现磨伤，天天离不开创可贴

G 测试脚形的美丽度

- ☐ 踇趾根部的骨头向外突出
- ☐ 踇趾的趾甲歪斜
- ☐ 脚底长老茧或鸡眼



从现在开始为时不晚， 让你也拥有一双美丽的脚

首先重新审视自己的生活习惯

脚部的大部分疾病都源于不良的生活习惯，在这里对自己的日常生活稍做回顾。

饮食 ● 自己的饮食营养均衡吗？在日常饮食生活中很容易缺少维生素和矿物质。平时要留意多吃胡萝卜、花菜等绿色和浅色蔬菜以及海藻、小鱼、乳制品等。那些不吃早饭的人、正在减肥的人以及经常在外面就餐或者吃盒饭的人要注意自己的生活习惯了。

服装 ● 腹带之类的紧身内衣和牛仔服之类的紧绷身体的衣服会妨碍下半身的血液循环，引起身体发冷或浮肿。另外，常穿超短裙或者不穿袜子也会使下半身温度偏低，引起各种疾病。不光是脚，腰部也不要受凉，这一点也很重要。

生活 ● 精神压力和熬夜会破坏自主神经系统的平衡，使血液循环不畅，妨碍皮肤的新陈代谢，从而导致身体发冷、浮肿，膝盖和脚后跟部位的皮肤干燥粗糙等。吸烟和饮酒会引起血管收缩，妨碍血液循环，所以要适可而止。另外，缺乏运动也会引起腿部浮肿。

鞋 ● 不合脚的鞋子是万病之源。老茧、鸡眼、嵌甲和脚趾外翻等疾病显然是由

不合脚的鞋子引起的，另外像浮肿、疲劳和身体发冷等疾病也与鞋子有很大关系。下面介绍选择鞋子时的几条注意事项，请大家一定要记住。

这种鞋子不行！

一定不要穿这种鞋：鞋面很窄，挤住脚尖和脚背；脚腕正好卡住鞋帮；鞋跟超过5厘米，容易扭伤脚。有时鞋子上午穿时没感觉，到了傍晚会感到夹脚，所以买鞋时最好选在下午。



这种鞋子没问题！

最好选择这种鞋：脚后跟正好包在鞋子里，有稳定感；脚心的纵向足弓和鞋底正好吻合，中间没有空隙；脚趾可以伸缩，透气性好。试穿时如果稍微有一点夹脚等不舒服的感觉的话，就一定不要买这双鞋。



自我护理，使双脚变得更漂亮！

即使脚部出现了疾病，只要自己积极、适当地进行护理，就可以减轻症状，使自己的双脚变得更漂亮。护理方法多种多样，本书介绍了多种自我护理的方法，像穴位按压、揉捏双脚、按摩、洗澡和足浴等。如果在护理过程中使用植物精油的话，可以使护理的效果倍增，请大家根据自己的症状合理使用植物精油。但是在使用精油时要注意以下几点。

使用精油时的 注意事项

- 植物精油是由香料成分浓缩制成的，一定要用底油或者纯净水稀释一下后再使用。不要饮用精油或者把精油直接涂抹到肌肤上。
- 有的精油会影响月经或者生殖功能，在怀孕过程中或者可能怀孕的时候请不要使用，或者谨遵医嘱。

● 精油的功效非常强，患有高血压、心脏病及癫痫等疾病的人要在医生的指导下使用。

● 身体或皮肤容易过敏的人在使用前最好做一下皮试。另外，如果在使用过程中皮肤出现红斑、瘙痒、湿疹等症状时要马上停止使用，立即到皮肤科就诊。

● 精油要求保鲜，开封后要放在阴凉处，并且要尽快使用完。使用期限为半年到1年。

● 同一品牌的精油如果连续使用2周以上的話，身体会渐渐适应，效果就会减弱。请每2周更换一种精油品牌。

用古代流传下来的保健法， 使双脚充满活力



穴位疗法属于东方医学，其功效自古代就已经被实践所证实，在正式建立起现在的理论体系之前，反射疗法已经作为足部按摩的一种方法在世界各地被广为使用。这两种有效的治疗方法，不仅可以解除足部疲劳，还可以消除全身的种种不适。

穴位疗法

所谓穴位，指的是经络、脏腑气血输注之处

东方医学认为气是人体内不断运动着的具有很强活力的精微物质，气的顺畅流动有助于内脏各种器官的功能保持正常。人体内有14条运行气血的通路，即经络，人体脏腑、经络之气输注于体表的部位称为穴位。各条经络分别有调节呼吸系统、皮肤状况、血液循环、神经的状态等作用。如果想要治疗某种疾病，只要刺激一下相关联的经络上的穴位，该经络的气就会变得顺畅，从而使症状得到缓解。比如说，想要治疗脚部浮肿的话，就要刺激与血液流动相关联的经络上的穴位。

穴位的寻找方法

穴位的具体位置因人而异，不能一概说成“在××厘米以上（下）”。切记自己一定要亲自用手指寻找一下。根据指导找到穴位位置的话，用手指肚试着按压一下穴位的周围。比周围稍微下陷一点，按压有疼痛感的部位即是穴位所在之处。

反射疗法

脚底可以说是全身器官的一张缩略图！

所谓的反射疗法指的是对有“身体第二个心脏”之称脚底进行按摩刺激的治疗方法。脚底分布着与全身各个器官和组织相对应的反射区。反射区大致是脚趾对应着头、眼等器官，脚心对应着胃、小肠等腹部器官，脚后跟对应着子宫、膀胱等腰部周围的器官。通过按压揉搓对反射区加以刺激，可以激活内脏的功能，提高身体的排泄能力和消化能力。比如说如果按压胃部反射区感到疼痛的话，说明胃部状况不佳，通过刺激按摩胃部反射区，可以增强处于不良状态下的胃部功能。刺激脚底还可以使血液和淋巴液的流动更加顺畅，缓解浮肿等症状。另外，脚底还分布着许多末梢神经，按摩脚底还可以刺激脑部功能，达到放松全身的效果。

反射区的寻找方法

右图所示主要是与女性容易出现问题的器官相对应的反射区。按摩方法在下面各页中将分别介绍。只要充分按摩自己感到疲劳的身体部位所对应的反射区，就可以感受到疲劳渐渐消除。一定要坚持按摩自己的脚底。



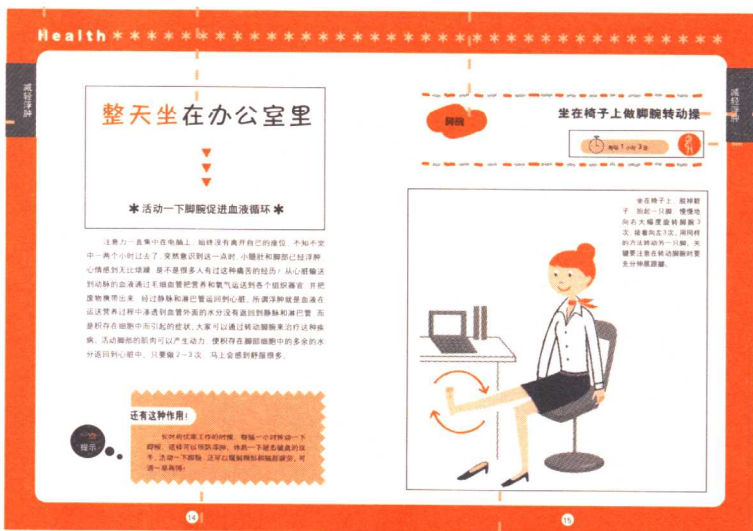
* 本书的使用方法 *

分为 Health, Beauty 和 Trouble 三个部分。

标明脚部的疾病及其相关治疗方法。

标明治疗的部位。

标明自己治疗护理所使用的方法。



可以根据症状来查找。

用图片和文字简单明了地说明治疗方法。

注明治疗所需时间, 次数以及方法。

一并给出相关的事物、建议和注意事项。

提示与注意事项

- 病情严重时一定要到专科医院就诊。
- 用本书中提供的方法进行治疗时, 如果症状加重或者感到不适的话, 请马上停止。

 锻炼
伸展运动

 按摩
穴位按压

 洗澡
足浴

 饮食

 外敷药膏
内服药物
其他物品等

减轻浮肿

浮肿的双脚一直站立在拥挤的电车中，痛苦至极！

不断重复着此种经历，腿部脂肪会渐渐增加，双腿不断变粗，

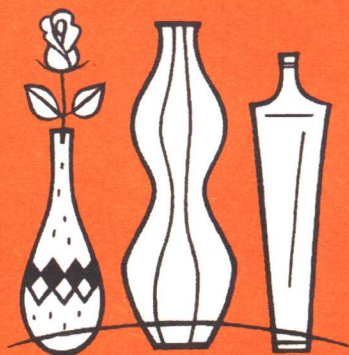
因此绝对不能对其置之不理。

本书介绍的治疗方法可以在浮肿不严重时消除浮肿，

还你一双纤细的腿。

从今天开始，马上使用适合自己的治疗方法，

保证你拥有一双永不浮肿、苗条纤细的腿！



整天坐在办公室里



* 活动一下脚腕促进血液循环 *

注意力一直集中在电脑上，始终没有离开自己的座位，不知不觉中一两个小时过去了。突然意识到这一点时，小腿肚和脚部已经浮肿，心情感到无比烦躁，是不是很多人有过这种痛苦的经历？从心脏输送到动脉的血液通过毛细血管把营养和氧气运送到各个组织器官，并把废物携带出来，经过静脉和淋巴管运回到心脏。所谓浮肿就是血液在运送营养过程中渗透到血管外面的水分没有返回到静脉和淋巴管，而是积存在细胞中而引起的症状。大家可以通过转动脚腕来治疗这种疾病。活动脚部的肌肉可以产生动力，使积存在脚部细胞中的多余的水分返回到心脏中。只要做2~3次，马上会感到舒服很多。

还有这种作用！

一点提示

长时间伏案工作的时候，每隔一小时转动一下脚腕，这样可以预防浮肿。休息一下敲击键盘的双手，活动一下脚腕，还可以缓解眼部和脑部疲劳，可谓一举两得！

脚腕

坐在椅子上做脚腕转动操



每隔 1 小时 3 套



坐在椅子上，脱掉鞋子，抬起一只脚，慢慢地向右大幅度旋转脚腕 3 次，接着向左 3 次。用同样的方法转动另一只脚。关键要注意在转动脚腕时要充分伸展跟腱。

