

扬州



技艺系列教材

扬州修脚工艺技术

江苏省扬州商业学校
编著

YANGZHOU
XIUJIAOGONGYI
JISHU



上海科学技术出版社

《扬州“三把刀”技艺系列教材》

扬州修脚工艺技术

江苏省扬州商业学校 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

扬州修脚工艺技术 / 江苏省扬州商业学校编. —上海:
上海科学技术出版社, 2005.1

(扬州“三把刀”技艺系列教材丛书)

ISBN 7-5323-7733-4

I. 扬... II. 江... III. 足 - 保健 - 教材
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 100676 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 字数 117 000

印张 4.75

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—7 000

定价: 12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书对修脚工具、修脚手法、刀法作了详细的介绍,对足病预防和治疗及足部保健作了充分的讲述,并在此基础上介绍了足部保健对常见病的治疗作用以及合适鞋子的选择。

本书实用性很强,语言通俗易懂,可作为技术院校修脚专业教学指导用书,以及对修脚业感兴趣人士的技术指导用书。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》 编委会

主 编 周 俊
副 主 编 杨存根 胡建华 梅纪萍
执行主编 茅建民
总 纂 杨兆丰

编 著 江苏省扬州商业学校
执笔整理 茅建民

序

扬州“三把刀”即厨刀、理发刀、修脚刀。

扬州“三把刀”是技艺。它的形成、发展和兴盛，与古代扬州的繁荣息息相关，扬州地处江淮之间，京杭大运河贯穿南北，既是水陆交通要道，又是富庶的鱼米之乡，这给扬州“三把刀”提供了物质基础，人流密集，市井繁华，服务对象广泛，操作技艺得以博采众长，日臻精良。明、清时代，由于漕运发达，巨贾盐商聚集扬州，极尽奢华，追求享乐，他们对吃喝玩乐的苛求，又大大催化了扬州“三把刀”技艺的提高，为这一传统技艺的发展提供了更为广阔的舞台。

扬州“三把刀”是文化。扬州是一座有二千五百年历史的文化名城，历代文人墨客多在此留连忘返，写下脍炙人口的名篇，扬州名菜“蟹粉狮子头”被宋代诗人杨万里誉为“却将一脔配两螯，世间真有扬州鹤”，把品尝此菜喻为“骑鹤上扬州”的神仙。清代大诗人袁枚就是一个著名的美食家，他所著的《随园食单》中介绍了几十种扬州菜点，李斗的《扬州画舫录》记载了扬州五十余家餐馆的经营特色，曹雪芹《红楼梦》中的菜品也以扬州菜为主。至于沐浴，历来就有着丰富的文化内涵，古人祭天、敬祖、重大节日前，都要斋戒、沐浴、更衣，以净化心灵，纯洁理念。而理发的文化因素，从“身体发肤，受之父母”、“蓄发明

志”、“割发代首”这些成语、典故中可见一斑。

扬州“三把刀”是艺术。扬州菜除选料讲究，刀工精细，火工独到外，还以造型、色泽赏心悦目著称。南北朝时，扬州厨师能将一种瓜做出几十样菜，一样菜做出几十种味道。至五代时，扬州厨师所制豆制品菜式繁多，已入典籍。清代扬州出现以“镂刻人物花卉鱼虫之戏”的西瓜灯为宴席点缀，众多纷繁的果蔬雕刻，既是食物，又为艺术珍品。扬州特有的修脚技艺，则被人们誉为“肉上雕花”，其纤细，其精美，由此可见。

依托于扬州“三把刀”这一传统的文化技艺，1959年，扬州商业学校把烹饪技艺的传授由店堂转为课堂，开我国饮食史上的先河；1997年，又开设了美容美发专业，把古老的技艺提升到一个培养健康高雅的审美情趣，研讨生活中人们的形象设计、提高生活质量的高度；其后，又开设了足部保健专业，它对扬州“三把刀”中的修脚技艺进行了提高、深化、改造、加工，集药疗、理疗、治疗足疾为一体，融推拿、按摩、修脚为一炉，该校的同志推陈出新，在古老的技艺中注入了现代的内容，使之焕发出新的青春。

当前，扬州“三把刀”在继承历史传统的基础上，启动了现代化的进程，随着经营层次的提升、工作条件的改善、管理水平的提高、市场步伐的加快，效益明显增长，而对这一切，更是需要从理论层面上去总结经验，研究得失，不断规范，超前计划，《扬州“三把刀”技艺系列教材》也就应运而生了。

这套教材充分体现了地域性、技艺性、专业性的鲜明

特色。它扎根于扬州这片“三把刀”的沃土，处处渗透出浓郁的乡土气息。它集中反映了扬州传统技艺的特色和精髓，讲求实用，便于操作，无论对初学者的入门还是从业人员的提高，不啻是一套理论系统化、实践规范化的极好教材。

愿扬州“三把刀”的从业生产人员、教学培训人员、理论研究人员共同努力，使之这门古老的技艺发出更为绚丽的光彩。

中共江苏省委教育工作委员会副书记 葛高林

2003 年 11 月

总 前 言

随着全面建设小康社会战略的实施,扬州“三把刀”等服务业日益受到广大消费者的关注和青睐。为发扬光大扬州“三把刀”等传统服务技艺,我们编辑出版了《扬州“三把刀”技艺系列教材》。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》是根据扬州传统的烹饪技术、理发技术、沐浴修脚技术编写而成。系列教材依内容分为三辑。第一辑:《烹饪工艺技术》、《扬州风味菜肴制作》、《扬州面点工艺技术》、《扬州风味面点制作》;第二辑:《扬州修脚工艺技术》、《扬州搓背工艺技术》、《扬州按摩工艺技术》;第三辑:《扬州美发工艺技术》、《扬州美容工艺技术》。全套教材共九本。为了教学和培训的需要,我们还编制了与之相配套的《扬州“三把刀”技艺系列教材教学计划及教学大纲》。系列教材中有关烹饪类、美容美发类专业的公共课程的内容,基本与目前教育部编制的中等职业学校使用的统编教材和劳动部编制的培训教材的内容相符,此外,我们增加了许多具有个性化的内容,充分体现了扬州地方特色,供各类职业学校和培训机构教学时选用。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》编委会

2003年6月30日

前 言

千里之行始于足下。在人生的征途上每个人都希望有一双轻松灵活脚，但也有很多人因鸡眼、脚茧过厚、甲沟炎等而造成行动不便，带来很多生活上的烦恼。扬州修脚技艺，对于脚病可以达到“刀到病除”。

小小修脚刀果真如此神通？确实如此。相传商代周文王得了趾甲病，有位修脚师应召疗疾，小试“方扁铲”，刀到病除，甚受周文王的重赏，此人名唤冶公，自然就是中国修脚界的鼻祖，后人曾立冶公庙以为祭祀。

近代，修脚行业三路鼎立。一为江苏路，是以扬州为中心的长江中下游及江南地区；二为河北路，是以北京为中心的华北、东北地区；三为山东路，是以济南为中心。三路之中，自然是江苏扬州流派独占鳌头，阵营最大，技术最精，享誉最盛。

20 世纪初以来，扬州修脚界出现了六大元老流派：一是以扬州市第二届政协委员崔同兴为代表的“修得圆、铲得尽”的崔派；二是以尹锦城为代表的“手脚轻快，修得嫩、圆、尽”的尹派；三是 60 年代扬州市人大代表季长富的“下刀稳、下手轻”的季派；四是以郭勤为代表的“刮脚、放血见长，理论实践俱佳”的郭派；五是以王大安为代表的善于治疗鸡眼、肉刺等脚疾，享有“快手王飞刀”美誉的王派；六是以王元鼎为代表的，以拿嵌趾为优势的王派。他们和金汉甫、王岐山等老修脚师一起，形成了扬州修脚业独立、特色、完整

的技艺体系,是这门传统绝技成熟的标志。

改革开放以来,扬州修脚业迈上了产业化、医学化、艺术化的崭新台阶。1997年江苏省扬州商业学校首次在全国开设修脚专业班,使修脚技艺走上了正规化教学道路。许多修脚技师也因其高超的技术载誉海内外,崔同兴和新中国成立后成长起来的朱庆华、高同林、朱才林、包林弟、陆松林于1990年获江苏省修脚高级技师职称。年轻有为的女修脚师陆琴,先后荣获全国优秀服务员、江苏省“五一”劳动奖章、新长征突击手称号,被选为十届全国人大代表,受到党和国家领导人的亲切接见,多次应香港著名实业家邵逸夫的邀请,赴香港献艺,香港政界要人及演艺界名流纷纷领略和赞叹扬州修脚技艺;日本朝日新闻电视台也曾赴扬州拍摄陆琴修脚技艺专题片。年轻的女修脚师周业红技德双杰,被选为扬州市政协委员、广陵区十佳优秀个人、巾帼女英雄、扬州市新长征突击手、劳模,中央电视台、香港电视台等多家媒体报道过她的优秀事迹。江苏省扬州商业学校的多位老师和修脚专业方面的专家(高权、陆琴、陆松林、朱才林等),曾编写了修脚工艺方面的讲稿,本书由茅建民老师在原有讲稿的基础上执笔整理而成。

《扬州修脚工艺技术》对修脚工具、修脚手法、刀法作了详细的介绍,并对足病预防和治疗作了充分的讲述,实用性很强,语言通俗易懂,是一本浴业修脚难得的好书。

由于编者水平有限、时间仓促,书中缺点、疏漏在所难免,敬请专家、同行、读者不吝赐教,以便此书再版时更为完善。

编著者

2003年11月

目 录

第一章 概述	1
第二章 修脚技术	4
第一节 修脚常用的工具及其保养方法	4
第二节 持脚法与持刀法	7
第三节 基本操作方法	11
第四节 修脚前的消毒与修脚的注意事项	17
第三章 足病修治	20
第一节 足部皮肤病	20
第二节 足部的感染性疾病	44
第三节 足部损伤	50
第四节 骨质增生	66
第五节 肿瘤	68
第六节 足部畸形	72
第七节 足部血管性疾病	75
第八节 其他足病	80
第四章 足部保健基础知识	88
第一节 足部皮肤、趾甲的构造及功能	88
第二节 足部的血管和血液循环特点	91
第三节 足部的神经	94
第四节 足部的骨骼和关节	96
第五节 足部的肌肉和韧带	98
第五章 足病预防与足部保健	101
第一节 足病防治	101
第二节 一般洗足保健	105

第三节	足部自我修整保健·····	108
第四节	足部自我按摩保健·····	109
第六章	足部保健对常见病的治疗作用·····	116
第一节	常见病的足部治疗与保健方法·····	116
第二节	足部导引疗法·····	118
第七章	选择合适的鞋·····	125
第一节	一般鞋的品种和特点·····	125
第二节	选择合适鞋的注意事项·····	129
后记	·····	132

第一章 概 述

我国足病的防治有着悠久的历史,早在公元前 1300 年的甲骨文中就发现,商朝时已经有了足病的记载。殷墟出土的甲骨文中有“疔,用鱼”的文字,就是用鱼来治疗足背肿。在《春秋》、《左传》等书中,记有重腿(足肿)、足痹等足病。

此后,有许多详细叙述足病防治的古代书籍流传至今。六朝时代,有《徐叔向疗脚弱杂方》八卷、《徐方伯辨脚弱方》一卷等;宋、金、元时期有董汲的《脚气治法总要》等足科专著。其后,关于足的生理、病理、治疗与保健大量散见于皮肤疮疡、外科、内科、骨伤和气功等各类医疗书籍之中,可谓浩如烟海,内容十分广泛和丰富。

隋朝医学家巢元方所著《诸病源候论》是我国最早论述病因症候,探讨病源病理的专著,全书提及足科的病症竟达 18 种之多,每一种足病都明确地注明症状与病因,这在当时是十分宝贵的,为后世足科的发展奠定了坚实的基础。

明朝陈实功著《外科正宗》中提到“穿踝疽”、“皴痛”、“妇人脚丫作痒”等十余种足病。清代吴谦编著《医宗金鉴》中对足病的记载更多,在“正骨心法要旨”中有踝骨、跗骨、趾骨、跟骨等足科骨折和损伤的治法;“外科心法要诀”中提到“足发背”、“涌泉疽”、“田螺蛇”、“冷疔”等十五种足病,对足部的骨伤、皮肤感染等疾病的论述已比较完善。

我国历代医家对足病产生的机理有深刻认识。如东汉末医学家华佗在《中藏经》中指出“……故风寒湿之气,多中于足,以此脚气病多也,……”;明代医家陶华对足病与脾胃关系进行了论述,他在《伤寒六书》中指出:“凡脾胃有热,足必热,脾胃有寒,足必寒,……”;清代吴师机则有“寒从足心入”的见解。由上述可见,祖国

古代医学对足与脏腑的关系以及六淫对足致病的影响已经有了十分精辟的论述。

古代医家对足病的预防和保健也十分重视,有许多颇有学术价值的理论与方法值得挖掘与借鉴。

春秋末期,伟大的思想家和政治家孔子即提出了“足夔如也”(夔:音觉,意指足旋转)及“足宿如有循”(意指原地踏步进行足的保健),说明当时对足部保健已有了一定的认识。唐代孙思邈指出“足心宜常搓”,他本人活了101岁(581~682),成为中国历史上的老寿星。伟大的诗人陆游在82岁时,在《泛舟过金家埂赠卖薪王翁》诗中曰:“老人不复事农桑,点数鸡豚亦未忘。洗脚上床真一快,稚孙渐长解烧汤。”他赞扬了热水洗足保健法。明代的长寿老人冷谦在《修龄要旨》一书中曰:“早起,以左右手摩肾,次摩脚心,则无脚气诸疾。”就是用保健按摩来预防足病。

修脚术是祖国医学百花园中的一株奇葩,是修脚工人长期同足病作斗争的经验总结,深受广大人民群众欢迎,在防治足病中,发挥了极其重要的作用。

相传在商代即有周文王患甲病,有一个叫“冶公”的人用“方扁铲”将其治愈,这虽然是没有足够证据的传说,但隋朝《诸病源候论》中已有胼胝和肉刺(鸡眼)的记载,所以追溯修脚术的历史也是十分悠久的。到了清代,由于重视了“整足”,修脚已成为一个专门的行业。在光绪年间的河北定兴李廷华所著的《五言杂字》中有“修脚剃鸡眼”的文字记载,可见当时修脚术已广泛为足病患者服务了。

修脚术设备十分简单,浴后,足部角质泡软,只用几把刀子和简单的药品,用很短的时间,就能解除患者的痛苦,如修治一个鸡眼,只需2~3分钟,就是修治一个植入性囊肿(俗称脚胆)也只要10分钟左右。对于许多足病,如嵌甲炎,患者需由人搀扶,行走困难,术后1~2分钟,痛感即可消失,行走自如。修脚术痛感小,出血少,不损伤正常组织,治疗后一般不需要休息,可以照常参加工作和学习。

新中国成立后,修脚行业受到党和国家的关怀和重视,修脚术迅速得到发展,修脚队伍不断扩大。全国各地普遍建立了脚病医疗室,有的省市还建立了脚病专科门诊,把传统的修脚术与现代医学特别是中医药学结合在一起,有的还采用了激光、冷冻、放射性元素治疗等现代新技术,使修脚业成为一门崭新的“足科”,耸立于医学之林。

思考与练习

1. 简述我国修脚业发展的历史。
2. 修脚的作用有哪些?

第二章 修脚技术

第一节 修脚常用的工具及其保养方法

一、常用修脚工具的规格及性能

普通修脚刀,每套共有片刀 2 把、条刀 6 把、鑌刀 2 把、钎针 4 把、刮匙 1 把、镊子 1 把、蚊式止血钳 1 把(图 2-1)。

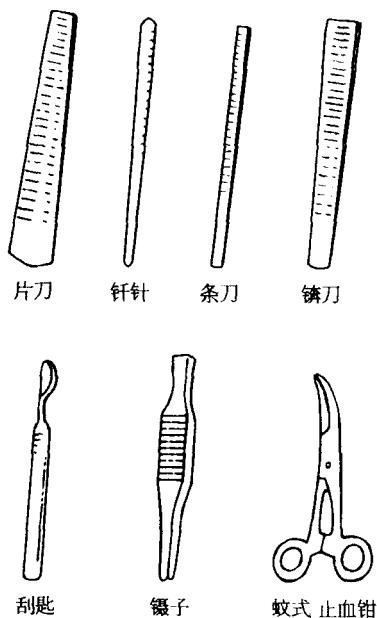


图 2-1 修脚工具