

修脚术

北京市宣武区服务公司 編

人民卫生出版社

內 容 提 要

修脚是修整正常趾甲和治疗脚病的一项特殊技术。它具有操作简便、疗效显著的特点，千百年来，一直为我国广大人民所欢迎。

这本小册子是介绍北京著名修脚师的經驗。內容除簡述修脚的一般概况、皮肤构造及其生理作用、工具使用法等，着重介绍了修脚手法和某些脚病的治疗方法，如对趺子(脚茧)、疔、瘰子、病趾甲等脚病的修治方法，均有詳細的說明。因此，本书可供修脚师和有关的临床医生学习和参考之用。

修 脚 术

开本: 787×1092/32 印張: 2 插頁: 2 字数: 44千字

北京市宣武区服务公司 編

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號)

·北京崇文區錢子胡同三十六號·

人 民 卫 生 出 版 社 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行·各地新华书店經售

統一書号: 14048·2652

1961年12月第1版—第1次印刷

定 价: 0.24元

印数: 1—5,500

第一章 概 說

修脚，是一种为全国人民所熟悉、所欢迎的医疗技术，在我国有着悠久的历史。就全国来讲，目前修脚术大致有三路师承，即河北路、江苏路、山东路。

这三路是随着各地的风俗习惯形成的，各有其不同的特点。

河北路：以北京为发展中心。全部技术包括修脚、搓澡、刮脚、捏脚等四项。单就修脚来说，特点是技术巧妙、活茬^①细致，擅长于修治各种脚病。

江苏路：以扬州为发展中心。全部技术内容较河北路广泛，包括修脚、搓澡、捏脚、捶背、薙丹等项，而各项又可以各为独立的一个工种。修脚的特点是讲究活茬精致美观，尤其在捏脚、刮脚方面，有其独到之处。

山东路：以济南为发展中心。全部技术包括：修脚、搓澡、按摩、理发、刮脚、捏脚等六项。特点是技术要求全面。从理发到修脚，一人包干到底。

以上所述，是修脚术的传统情况。从这里看出，不论哪一派的修脚师，除了修脚之外，还必须掌握搓澡、理发等技术，原因是修脚大多附属于浴池行业之中而使然的。人们每当洗完澡后，通常要剪剪趾甲，并且通过洗澡之后，脚病的硬质病变部分浸软了，给修治脚病提供了适宜的条件。

本书所谈的，只是河北路的修脚术，搓澡术不在这里介绍。

修脚，它具有许多特点。首先是简便、迅速。修治脚病，

^① 活茬：茬，讀 Cha。全部手术过程，叫活茬。

不需要什么医疗設備和葯物，只用几把刀子，随时随地都可修治，而且所需時間很短，一般如修治干疔、脚垫等，有1—3分鐘的時間，手术即可完了；就是手术比較复杂的如切除瘰子、脚胆等，最多也超不过5分鐘。其次是患者的痛感較小。由于修脚术要求細致、准确，必須严格循着青綫^①以切除病变部分，不允許伤及好肉，因而在手术当中以及手术后，一般的患者沒有痛感；或有痛感，也很輕微。治疗后，除特殊情况以外，一般的不需要休息，可以照常工作。

总的來說，修脚术有一定的临床实用价值，是值得介紹推广的。

第二章 皮肤的构造和生理作用

脚病发生于脚部皮肤或趾甲上，因此了解皮肤的构造和生理作用，对于治疗脚病，是有幫助的。茲簡述如下：

1. 皮肤的构造 皮肤包复在人体的外层，由表皮、真皮及皮下組織等三部分构成的。此外，还有些附属器官，如毛发、指（趾）甲、皮脂腺和汗腺等。皮肤的厚度，是随部位而异的，如脚底、手掌等处比較厚些；眼瞼、外阴、乳头及耳廓等部的比較薄些。

(1) 表皮：它是皮肤最外的一层，也是皮肤組織中比較堅韌的一层。表皮內沒有血管和神經，所以淺部損傷只損傷表皮的話，不会流血，也不感觉疼痛。它的厚度平均为100微米左右，而最厚的地方如脚跟部，又可細分为五层，最外的一层

^① 青綫：是好肉和病变部分的分界綫，由于顏色呈淡青灰色，所以叫青綫。另外趾甲长出甲床部分和甲床的交界綫，也叫青綫。青綫，在修脚术中非常重要。进刀时一定要严格循着青綫，刀子进入青綫以外，就伤及好肉；刀子进入青綫以內，則病变部分去除不尽。

叫角质层,其次为透明层、颗粒层、棘细胞层和生发层。这里重点介绍角质层和生发层。

角质层是由一些叫角质细胞构成的,它经常进行生理性剥脱,来排掉已衰老的细胞,趺子类(趺,讀 jiǎng,也称足茧、胼胝)的脚病,一般都是角质层过度增生所致。生发层是表皮最内的一层,它与真皮密切的结合在一起,这一层有一种叫色素细胞,如夏天在烈日下劳动时,这种细胞就大量出现,使皮肤变成褐色,可以防御强烈日光对皮肤的损伤。

(2) 真皮: 真皮与表皮的生发层密切的联接在一起,在生发层的下面为乳头层,再下面的一层是网状层。真皮内有丰富的小血管、淋巴管、终末感受器、皮肤附属器官,都散在或通过这一层,当外力损伤到真皮时,由于这里有小血管及神经终末感受器官,所以会感到疼痛,并发生流血现象。

(3) 皮下组织: 位于真皮的网状层之下,因为有丰富的脂肪细胞,所以又叫皮下脂肪层。男子皮下组织的发育不及女子,所以女子的皮肤柔软而丰满。皮下组织的作用,能保护内部脏器减少或减轻外来的损伤程度,同时也能防止体温的丧失。汗腺等也分布在这一层内。

2. 皮肤的生理作用

(1) 保护作用: 皮肤象是一堵墙壁,能防御外界的刺激,再加上真皮内的各种纤维和丰满的皮下脂肪组织,可以在一定程度上防御或缓和外界的刺激和冲击,来保护内部器官。皮脂腺分泌皮脂,能使皮肤滋润。正常皮肤的表面常呈酸性反应,对细菌的发育不利,所以可以防止一般微生物的侵犯。

(2) 感觉作用: 皮肤有极丰富的神经终末感受器和神经末梢,所以皮肤的感觉非常灵敏。有触觉、热觉、冷觉、痛觉、痒觉等不同的感觉。

(3) 调节体温作用：人体放散热量，有 80% 是由皮肤的生理作用进行调节的。当温度增高时，皮肤自动的放热，大量出汗，来放散热量，调节体温；气候寒冷时，血管收缩，汗液相对的排泄很少，以减少热量的放散，维持正常的体温。

(4) 吸收作用：健康的皮肤有较强的吸收作用，尤其是对油性物质的吸收更为显著。如给病人敷外用药膏，就是利用皮肤吸收作用，来治疗疾病的。

此外，皮肤还有分泌及排泄、呼吸、免疫等作用，因与脚病的关系不大，这里就不一一介绍了。

第三章 工具的使用和保护

一、工具及使用法

修脚工具，每份计 16 把，分为六种，即片刀 2 把，轻刀 6 把，条刀 4 把，勾刀 1 把，抢刀 2 把，刮刀 1 把(图 1)。

1. 片刀：薄而口宽，专用于片各类趺子。规格：长 16 厘米，宽 2.5 厘米。

2. 轻刀：口窄轻便，用途最广。用于起、撕趺子和断、批、择趾甲。规格：长 15.5 厘米，宽 0.6 厘米。

3. 条刀：口尖把圆，便于伸入患部捻转修治。用于挖分鸡眼、瘰子、疔和潜趾等。规格：长 16 厘米，宽 0.2 厘米。

4. 勾刀：刀刃带勾，专用于勾取深层病变组织。如治疗脚胆、瘤子等，破开皮层以后，即用勾刀勾除。规格：长 15 厘米，宽 0.2 厘米。

5. 抢刀：厚而坚固，专用于去薄趾甲。规格：长 15.5 厘米，宽 1.5 厘米。

6. 刮刀：口斜刃长，用于刮脚、打皮和放血。规格：

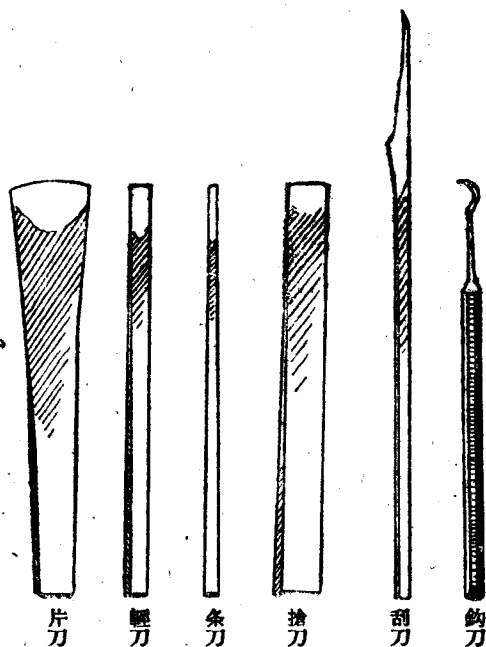


图1 修脚刀

长19.5厘米,寬0.5厘米。

二、工具的保护

修脚主要依靠工具,如果工具保护不当,对于治疗有很大影响。下面介紹几种注意事項和磨刀方法:

1. 使用前后,注意輕拿輕放,放置时要有間隔,切勿互相碰撞,以免损坏刀口。每刀使用完毕,經消毒后,必須用干毛巾擦干,最好敷以滑石粉,以免生銹。

2. 在治疗中,用力要均匀,如进刀时遇到阻力(頂刀或夹

刀),应立即撤刀,从新进刀,以免顶伤刀刃。

3. 磨刀方法: 刀子磨得合适与否,直接关系着治疗效果和工具的使用年限。所以必须掌握正确的磨刀方法。所用的磨石要求细腻,磨面平坦,一般多用“细江石”。磨刀的方法: 用右手拇指和食指捏着刀身,中指屈曲于刀身之下,用中指中间关节托着刀身,磨时手腕要平稳、准确,用劲柔和一致。但因各种刀子的形状不同,因而磨法也不尽同。

(1) 磨轻刀: 刀刃平卧于磨石面上,刀背与磨石面的角度成5度,甩开腕子往返达于磨石前、后两端,同时不断反转刀刃,使两面刀刃磨的次数相等。当磨到刀刃在磨石上发涩时,就接近锋利,即可进行定口、背刀^①。

(2) 磨枪刀: 磨法和定口、背刀与轻刀同。但磨时,刀背和磨石面的角度稍大,约在10度左右。

(3) 磨片刀: 刀刃平卧于磨石面上,刀背与磨石面的角度成5度。磨时,往返达于磨石的前、后两端,用揉劲磨,不断的翻转刀刃,两面磨的次数相等,刀刃两端直角磨成圆角,然后进行定口、背刀。

(4) 磨条刀: 刀刃倾斜于磨石之上,刀身与磨石成10度角,刀刃右端翘起成2—3度,以左端着石,直推直拉,磨到一定程度,再以同样角度使右端着石,左端翘起,继续直磨,最后放平刀刃揉着磨;然后反转过来,以同样方法磨另面,两面磨的次数相等,磨好后,定口、背刀。

(5) 磨刮刀: 刀刃平卧于磨石上,紧贴着磨石面,直推直拉,磨好后,进行背刀。

^① 定口、背刀: 刀子磨好以后,再在磨石上轻轻磨几下,打去刀锋,以免过于锋利,这就叫做定口;在“背刀皮”(刮刀用的皮条)上来回磨刮几下,叫背刀。

第四章 修脚的要点及练习方法

一、修脚的要点

修脚主要在于手力,持刀要有力灵活,吃刀要稳准轻快。这是修脚的基本要点。

持刀有三种方法:

1. 捏刀 这种持刀方法,多用于持条刀、轻刀、片刀。以右手拇指和食指,捏住刀身中下端,食指屈曲成弓形,中指挺直,食指贴靠于中指,刀身上端紧贴于虎口,刀刃与中指端平齐(图2)。此外,使用勾刀,也用此法,但较为随便,只用拇、食二指顺着刀身捏住即可(图3)。

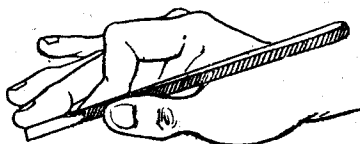


图2 捏刀(一)

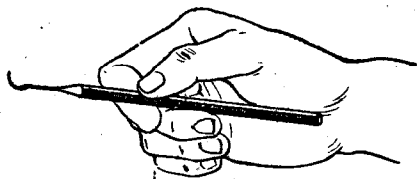


图3 捏刀(二)

2. 逼刀 这种持刀方法,多用于持枪刀。右手中指屈曲贴于刀身之下,并与刀身平行,托住刀身,使刀身平卧。拇指压于刀身之上,食指勾在刀身上端(图4)。

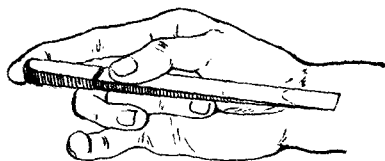


图4 逼刀

3. 卡刀 这种持刀方法，多用于持刮刀。右手食、中、四指攏于刀身的中段，拇指及小指卡住刀身。拇指与食、中指相对用力(图5)。

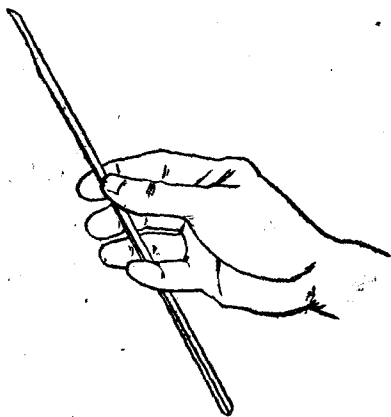


图5 卡刀

以上三种持刀方法，不論哪一种，都要求持刀有力。在运用中，不管怎样翻轉刀身，手力始終保持均匀一致。

持刀除了要求手力之外，还要求各方面灵活。

1. 刀子灵活：持刀在手，要使刀子灵活翻轉。譬如持条刀，不是呆板地持刀施术，而是要通过拇、食二指的捻力，使刀刃随意灵活轉动。

2. 手指灵活：手指把持刀子，不仅起固定作用，同时要求手指灵活转动，能从左修，也能从右修；能由上而下修，也可由下而上修。手指的运用，主要有以下几种：

(1) 推：捏刀的两指，顺着挺直的中指，前后活动，往前进时，用推力。

(2) 拨：捏刀的两指，左右摆动，往左或往右用拨力。

(3) 拱^①：捏刀的两指，上下活动，往上挑时，用拱力。

(4) 捻：捏刀的两指，左右捻动刀身。

(5) 抹：用正腕手心向上，捏刀的手指左右移动推刀，根据治疗需要，由左向右用力，或由右向左用力，前者叫正抹；后者叫反抹。

前四种方法，用于持条刀和轻刀，后一种用于持片刀。

3. 手腕灵活：在操作时，根据治疗需要，腕部应有相宜的动作，才能顺利施术。一般有正腕、反腕、吊腕三种：

(1) 正腕：掌心向左或向上(图6)。

(2) 反腕：掌心向右或向下(图7)。

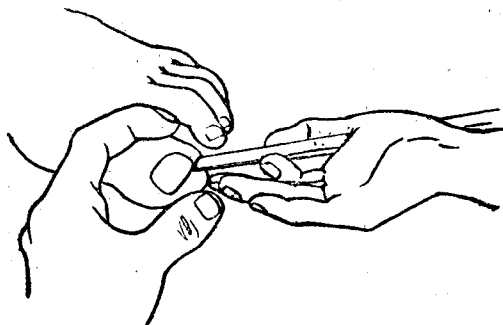


图6 正腕

① 拱，讀 gǒng。往上挑的力量，叫拱勁兒。

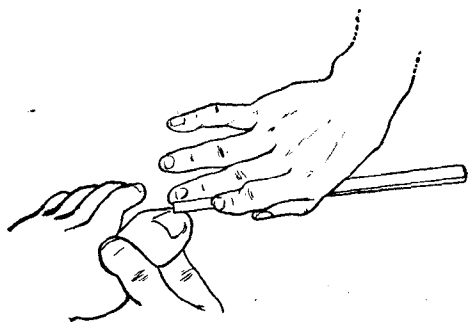


图 7 反腕

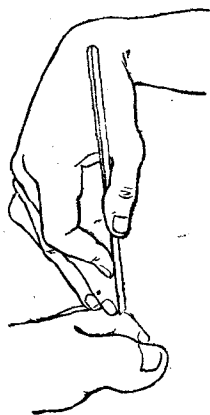


图 8 吊腕

(3) 吊腕：中指挺直頂于患部或患側，將腕子懸起(图8)。

吃刀：入刀和進刀的綜合過程，叫做吃刀。正確的吃刀，要求沿着青綫，逐步深入，不能走空刀。在吃刀過程中，一方面要手輕，如修搶趾甲和挖潛趾時，特別注意手輕，刀口越小越好；另方面動作要快，要准，以減輕患者的痛感。

二、練習方法

修脚手法的練習，一是練推手，二是練腕子。总的可分两步：

1. 空手練：

(1) 練推手：將右手拇指和食指對齊，用力捏緊，食指第一關節屈曲，成弓形，貼於挺直的中指之上，中指頂於自己肢體的某部位上或較硬的物體上，按照前述的推、撥、拱、捻、抹各種方法，進行練習。一般約半月時間即可。

(2) 練腕子：自己先用左手把住右臂，使右腕用力上下活動，用力要均稱，動作要有拍節，不能隨意擺動。一般練習10日左右，即能達到肘部有力，然後再練習正腕、反腕、吊腕等。

2. 持刀練：通過空手反復練習以後，練到手指及手腕有力，用力均勻，練到經久不痠不痛的程度，即按照上述三種持刀方法，練習修竹牌子。左手持竹牌子，先練捏刀，後練逼刀，再練卡刀，直到熟練為止。

第五章 操作方法

一、持腳入法

修腳術的操作，主要是運用修腳師的兩手，右手持刀施術，左手把持患腳。持腳的方法適合與否，對便利施術的關係很大。持腳的方法，根據治療的需要有八種，但無論哪一種，其目的在於將患部表皮綑緊、突出，便於施術。茲介紹如下：

支

凡修治趾縫內的各種腳病，如修挖夾趾、對趾、騎馬疔、騎

马鸡眼,刮脚打皮等,都用支法。支,是用左手手指将趾缝支开。共有四种支法:

1. 拇指支 食指和中指置于患趾左邻趾的后部,用力往左下方压攏,拇指用力支于患趾往右上方推。适用于修治趾缝左侧的病患(图9)。

2. 食指支 以拇指和中指捏住患趾左邻趾的前部,往左掰(讀 bāi),将食指顶于患趾右邻趾的前上端,往右推。适用于刮脚或修治趾缝中间的病患(图10)。



图9 拇指支



图10 食指支

3. 中指支 拇指和食指攏于患趾左邻趾前端,往左掰,将中指顶于患趾右邻趾的根部,往右推。适用于治骑马鸡眼以及趾缝中间的病患(图11)。

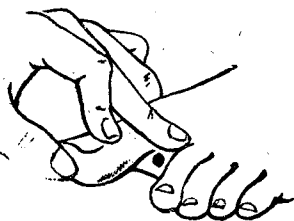


图11 中指支

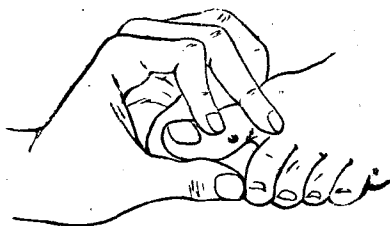


图12 双指支

4. **双指支** 食指攏于患趾左邻指中間，往左掰，用拇指頂于患趾右邻趾肚，用中指頂于患趾右邻趾的根部，同时用力往右推。适用同上(图 12)。

捏

凡修治各种趾甲，都要用捏法。捏，是以手指将患趾捏住。有三种捏法：

1. **正捏** 拇指在患趾之下，食指在患趾之上，两指用力捏住患趾，将患部掙紧露出。适用于横断二、中、四、小趾的趾甲，以及起頂趾、舌头疔等(图 13)。

2. **反捏** 拇指和食指分别在患趾的左、右两侧往下把持，用力捏着。适用于搶或劈各种趾甲(图 14)。

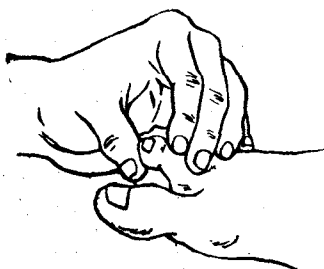


图 13 正捏

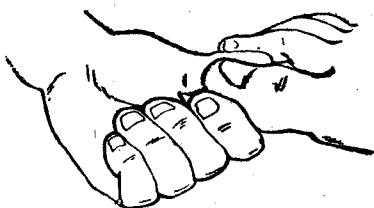


图 14 反捏



图 15 按着捏

3. **按着捏** 将拇指和食指置于患部的前、后两侧，同时往下按着捏，使患部成为弓形，表皮挣紧。适用于修治趾头上的各种病患，如盖趾、盖趾疔、顎領^①疔、窩心疔等（图 15）。

摳

凡需要用起、挖或者分法修治的病患，一般都用摳（讀 kōu）法。用拇指将患部的边缘摳住，朝着与刀身的相反方向用力。适用于起較大的盖趾，挖垫核、疔类和分瘻子等（图 16）。

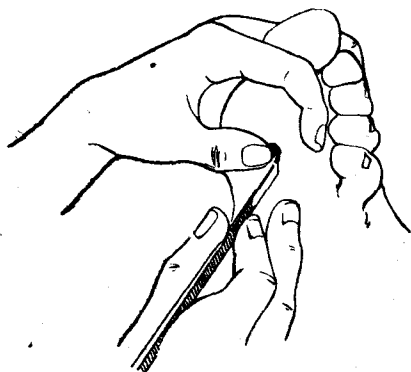


图 16 摳

卡

凡属修治各种趾甲和长在趾节上的各种病患，都要用卡法。如横断大拇趾甲，片盖趾或片脚掌上的趺子等。共有两种卡法：

1. **小卡** 用食指和中指夹住患趾，用拇指顶住患趾前端。适用于修治趾节上的各种脚病（图 17）。

^① 顎領：甲周上方一块象月牙儿似的白色的地方。医学上叫：弧影。

2. **大卡** 用食指和中指夹住脚掌部，拇指用力往下赶压。适用于修治脚掌、足弓上的各种病患(图 18)。



图 17 小卡

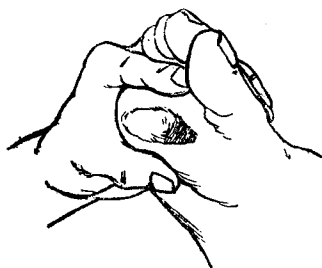


图 18 大卡

拢

用二、三、四指拢于脚面，往左后方用力，拇指在脚掌外侧往上赶捻。适用于修治脚外侧的各种病患(图 19)。

攥

二、三、四指在前，拇指在后，将竖起的脚趾全部攥(讀

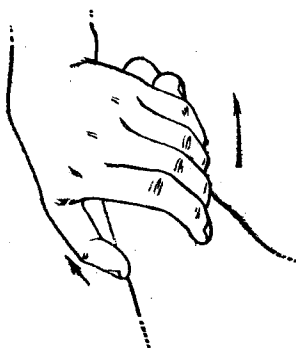


图 19 拢

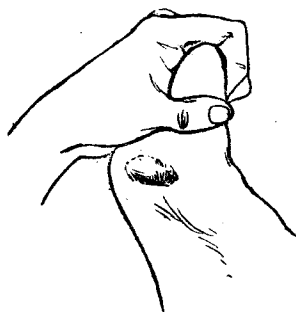


图 20 攥