

刘惠贤 孙瑞台 张明基 编著
刘景曾 彭秀香 刘俊贤

足病防治 与保健

1

山东科学技术出版社

足病防治与保健

刘惠贤 孙瑞台 张明基 编著
刘景曾 彭秀香 刘俊贤

山东科学技术出版社

鲁新登字05号

足病防治与保健

刘惠贤 孙瑞台 张明基 编著
刘景曾 彭秀香 刘俊贤

*

山东科学技术出版社出版
(济南市玉函路 邮政编码250002)

山东省新华书店发行
山东新华印刷厂潍坊厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 5.5印张 108千字
1993年10月第1版 1993年10月第1次印刷
印数: 1—4400

ISBN 7-5331-1279-2/R·361

定价 4.80 元

内 容 提 要

本书熔传统修脚术、按摩术、膏贴外治以及中西药物治疗为一炉，突出简便、效好的祖国医学绝技之一——传统修脚术与中医疗法，其中许多成方、成法是作者多年的经验总结。本书还包括：足部皮肤、血管、软组织、肌腱、筋膜、腱鞘、骨等多种组织发生的常见病病因、症状、治疗，并简要地介绍了足对全身的保健作用。本书内容简明实用，文字通俗易懂，图文并茂。依照书中方法你可成功地为自己或他人治疗许多足病，确为家庭防治足病的必备读物。

序

我国传统的足病治疗与保健方法，源远流长，历史悠久。中医学的辨证观、整体观认为，足与内脏是相应的。将足病保健与治疗方法作为整个机体康复、养生的一个独特疗法，是祖国医学的组成部分，是宝贵的文化遗产。

足部常见病甚多，给人们的工作与生活带来痛苦与不便，甚者影响身心健康。加强足病的防治与研究，是十分必要的。青岛脚病医疗所特级修脚师兼中医师刘惠贤同志，从事足病治疗保健工作近30年，共诊治患者10余万人次，治愈率达70%以上，荣获全国“五一”劳动奖章。另外还有青岛空军疗养院体疗科孙瑞台主任、青岛商业职工医院中医科张明基主任、青岛皮肤病医院刘景曾主任等共同参加了编写，他们对足病的修治，经验丰富，有独到见解。作者为了提高足病的治疗，将多年积累的理论研究和临床经验总结成书，这种做法是很有见地的。

此书理论联系实际，深入浅出地整理出一套颇有疗效的足病防治与保健方法，对广大人民和足病患者很有裨益。

该书在国内首次问世，推广传统的足病防治与保健方法，对足病学科的发展起到有益的作用。书稿即成，问序于余，故乐为其序，以广其传焉。

山东省中医学会理事长 向克

1993年春

前 言

足病是一种多发常见的疾病，发病率很高，但却没有引起人们的足够重视。

千里之行始于足下，其实足在人体的最低部，默默地承担着人的体重，可谓“忍辱负重”支撑身体，使人们能够站立和行走。人们的手或身体其他部位有了病，一般还可以行动。一旦足生了病，如履针毡，行走艰难，轻则影响行动，重则卧床不起，继之而来的是全身功能降低，导致许多并发症，同时也会使其他疾病加重，健康日趋恶化。可见一足连全身，足病严重地影响着人们的健康，给人们带来不少痛苦。

然而在我国专门从事足病治疗的医务工作者甚少，医院中缺少足科，专门论述足病防治与保健的书籍更是只鳞片角，为了弥补这方面的不足，并考虑到广大足病患者防治足病的需要，以著名的特级修脚技师刘惠贤为主，邀请了中医、皮肤病和骨伤科有丰富临床经验的医师共同编写了《足病防治与保健》一书。

本书以通俗易懂的文字介绍了大量多发常见足病的病因、治疗和保健常识，治疗以修脚术、按摩术、药物治疗以及膏药外贴为主，务使广大读者易于接受，并可依据书中的方法进行自治、互治和自我保健。

书中突出了绝方、绝法，突出家庭实用，其中不少治疗

方法、成方、膏药等都是我们多年使用屡见功效的来之不易的秘方、秘法，一并奉献给读者。

由于作者水平所限，书中缺点在所难免，恳切希望广大读者不吝赐教。

作 者

1993年仲春于青岛

目 录

第一章 足病防治发展简史	1
第二章 足的解剖	4
第一节 足部皮肤、趾甲的构造及功能	4
一、皮肤的构造	4
二、皮肤的作用	7
三、趾甲的构造和生理	8
第二节 足部的血管及循环特点	9
一、足部的血管	9
二、足部血液循环特点	11
第三节 足部的神经	12
第四节 足部的骨骼与关节	14
一、足部的骨骼	14
二、足部的关节	14
三、足弓	15
第五节 足部的肌肉与韧带	17
一、足背肌	17
二、足底肌与筋膜	18
第三章 修脚技术	20
第一节 修脚常用的工具及保养	20
一、常用修脚工具的规格及性能	20
二、修脚工具的养护和磨砺	22

第二节 持脚法与持刀法	23
一、持脚法	23
二、持刀法	28
第三节 基本操作方法	30
一、片法	32
二、挤法	33
三、断法	34
四、劈法	35
五、整法	35
六、挖法	36
七、起法	37
八、撕法	38
第四节 修脚的消毒要求	39
一、患部的皮肤消毒	39
二、施术者手的消毒	39
三、工具的消毒	39
四、敷料的消毒	39
五、垫脚毛巾的消毒	40
第五节 修脚的注意事项和意外情况的处理	40
一、认真询问病史	40
二、避免紧张和恐惧	40
第四章 足病修治与其他疗法	42
第一节 足部皮肤病	42
一、鸡眼	42
二、胼胝	45
三、掌跖角化病	50
四、疤痕增生	52
五、疣	53

六、足癣	56
七、足皸裂	59
八、湿疹	61
九、甲癣	63
十、嵌甲	64
十一、甲下血肿	66
十二、畸形趾甲	67
十三、甲变色	70
第二节 足部的感染性疾病	71
一、甲沟炎	71
二、脓性趾头	73
三、足癣并发感染	74
四、骨髓炎	75
五、丹毒	76
六、急性蜂窝织炎	77
第三节 足部损伤	78
一、开放性损伤	78
二、闭合性损伤	80
第四节 骨质增生	100
一、跟骨骨刺	100
二、趾骨骨刺	101
第五节 肿瘤	102
一、良性肿瘤	102
二、恶性肿瘤	105
第六节 足部畸形	107
一、拇趾外翻	107
二、锤状趾	107
三、重叠趾	108

四、并趾与多趾	108
五、扁平足	109
六、先天性马蹄内翻足	109
第七节 足部血管性疾病	110
一、血栓闭塞性脉管炎	110
二、糖尿病性肢端溃疡与坏疽	112
三、小腿静脉曲张并发溃疡	114
四、肢端动脉硬化症	115
第八节 其他足病防治	116
一、跖腱膜炎	116
二、滑囊炎	117
三、跖管综合征	118
四、足跟痛	119
五、前足痛	120
六、足劳损	121
七、痛风	122
八、类风湿关节炎	122
第五章 足病预防与保健	124
第一节 足病预防与保健方法	124
一、治疗原发性疾病	124
二、预防和减少机械性和外伤性损伤	125
三、加强劳动保护	126
四、预防和治疗足癣	127
五、避免感受寒凉	128
六、纠正足部畸形	129
第二节 一般洗足保健	130
一、热水洗足保健	130
二、中草药洗足保健	131

第三节 足部自我修整保健	134
第四节 足部自我按摩保健	135
一、足部自我按摩保健的作用	135
二、足部自我按摩保健的方法	137
三、足部自我按摩保健的注意事项	141
第六章 足对全身常见病的治疗与保健	143
第一节 足对常见病的治疗与保健作用	144
第二节 足导引保健法	146
一、足部导引保健的方法	147
二、足部导引保健的注意事项	152
第七章 怎样选择合适的鞋子	153
第一节 一般鞋子品种和特点	153
一、鞋的分类	153
二、鞋号	155
三、鞋的吸汗和透气	156
四、鞋的保温	157
五、鞋的硬度与重量	158
第二节 怎样选择合适的鞋子	159

第一章 足病防治发展简史

在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，发现在商朝时已经有了足病的记载，殷墟出土的甲骨文中“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。

在我国，六朝时代就有《徐叔向疗脚弱杂方》八卷、《徐方伯辨脚弱方》一卷；在宋金元时期有董汲的《脚气治法总要》等足科专著，然而详尽而全面的足科书籍却十分罕见。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、骨伤和武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。

隋唐时期医学家巢元方所著《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近18种之多，每一种足病都明确地注明症状与病因，为后世足科的发展奠定了坚实的基础，这在当时是十分可贵的。

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。清朝吴谦编著《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”中有“足发背”、“涌泉疽”、“田螺鲍”、“冷疔”等十五种足病，对足部的骨折、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。如汉朝医学家华佗在《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，……”；清朝吴师机则有“寒从足心入”的见解。由上述可见，祖国医学对足与脏腑的关系以及六淫对足致病的影响都有十分精辟的论述。

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。

春秋末期，伟大的思想家和政治家孔子即提出了“足履如也”（履：音觉，意指足旋转）及“足跼蹐如有循”（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，雅孙渐长解烧汤。”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“治公”的人用“方扁铲”将其治愈，这虽然是没有足够证据的传说，但隋唐时期《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”，从事修脚的人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“修脚剜鸡眼”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，患者被人搀扶而来，艰于行走，术后1~2分钟，痛感即可消失，康复而归。这种方法痛感小，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。

解放后，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。在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，使之成为一门崭新的“足科”，耸立于医学之林。

综上所述，足病防治与保健在我国历史源远流长，前人为足科谱写了光辉的篇章，为广大人民防治足病提供了宝贵的技术和经验，为人民健康做出了不朽的贡献。回顾这漫长的历史长河，令我们每个炎黄子孙感到无比骄傲和自豪。

第二章 足的解剖

足腕部的关节称为踝关节，内侧突出部分称为内踝，外侧突出部分称为外踝。足又分为足背、足底和足趾。足背与足底的交界部称为足侧，分为内侧和外侧。足底分为三部分：足前部为足掌，足中部为足弓，足后部为足跟。足趾依序称为拇趾、二趾、三趾、四趾、五趾，第五趾又称为小趾（图2—1）。

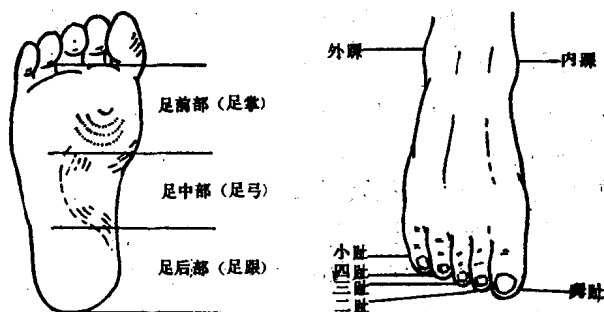


图2—1 足各部位名称

第一节 足部皮肤、趾甲的构造及功能

一、皮肤的构造

皮肤在人体的最外层，由表面向深层依次为表皮、真皮、

皮下组织和附属器。

(一) 表皮

表皮是皮肤的最外层，平均厚度为0.1~0.2毫米，相当于普通印书纸那样厚。腭窝及四肢屈侧的表皮较薄，而足底的表皮较厚。由于表皮内没有血管和神经，所以，如果只损伤表皮，并不会流血和疼痛。表皮又分为五层（图2—2），最外层为角质层，向内依次为透明层、粒层、棘层和基层。基层与真皮相连接，由单层柱状细胞组成，含有基底细胞和黑色素细胞，基底细胞增殖力很强，不断的新生，形成表皮各层，并能修复缺损的表皮。黑色素细胞产生黑色素，保护皮肤，使之不受日光伤害；棘层由不规则的多角形细胞组成，细胞间有空隙，贮存淋巴液，以供表皮细胞营养，并有纤维联系；粒层由扁平细胞或梭形细胞组成，细胞浆内含有透明角质颗粒；透明层由透明细胞组成，在足掌、手掌较发

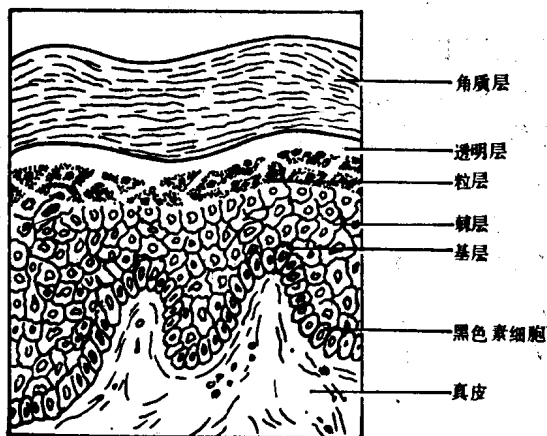


图2—2 足底表皮切面示意图