

国家“十一五”重点图书

劳动就业培训系列

学修脚的非常脚艺

初学修脚，练平常，不练非常。
修脚之道：三分手艺，七分家伙，足见刀之重要。
选好刀，磨好刀，用好刀，刀除病根，药辅疗效。
非常脚艺在于精心修治和用心养护。

许平 主编
孙洪宝
王艺

中原出版传媒集团 中原农民出版社

特别推荐



国家“十一五”重点图书

劳动就业培训系列

学修脚的非常脚艺

许平 主编
孙洪宝
王艺

中原出版传媒集团
中原农民出版社

主 编 许 平 孙洪宝 王 艺
副主编 高清顺 彭利群 张世卿
张 华 翟世傲 谢彬彬
杨春燕 刘保竹
摄 影 车 夫 许 平 琦 琦

图书在版编目 (CIP) 数据

学修脚的非常脚艺/许平, 孙洪宝, 王艺主编. —郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2009. 2
(劳动就业培训系列)

ISBN 978 - 7 - 80739 - 237 - 8

I. 学… II. ①许…②孙…③王… III. 足 - 保健 - 基本知识
IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 012979 号

出版: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 河南地质彩色印刷厂

开本: 710mm × 1 010mm 1/16

印张: 12. 25 字数: 168 千字

版次: 2009 年 2 月第 1 版 印次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80739 - 237 - 8

定价: 18. 00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

前 言

修脚行业历史悠久，但修脚技艺一直沿袭着以师带徒的传教方式。师傅带徒弟总是要留一手的，绝技嘛，当然是知识产权喽，自我保护是情理之中的事。实际上常见的脚病也用不着绝技，普通的刀法和药物一样能康复脚病。我从事修脚工作十年有余，在医治许许多多脚病中积累了一定经验，很想把这些经验记载下来。拜读过《扬州修脚工艺技艺》、《医宗金鉴》、《验方新编》、《外科证治》、《外科正宗》等著作之后，觉得不过瘾，这些书或深或浅，对培养大批的优秀从业人员还欠简明和实用。结合自己多年的修脚经验和开店见闻，总结整理了这本小册子，希望能对培养新人有所帮助。

本书编写之时，恰巧好友扬州市高级修脚师孙洪宝先生来郑州发展，孙先生慷慨赐教，指点迷津，亲自示范，使本书顿时升华。能与孙先生合作出版这个册子，甚幸，读者也会因此找到一位良师益友。

本书详细介绍了修脚工具、手法、刀法、足部常见疾病治疗及护理。另外，还收录了许多实用的方剂，并附有药浴、导引疗法。特别要说明的是：内服药，只能作参考，不能照搬照用。本书实用性强，语言通俗易懂。

由于经验不足，难免有错漏之处，希望同仁指正。

许 平

2009年1月于郑州



第一章 修脚技能技巧

第一节 足部生理学常识 (2)

一、图说足部生理 (2)

二、病脚观察 (6)

第二节 修脚专用刀具及保养 (8)

一、修脚师常备工具、药物药品和用具 (8)

二、修脚工具的维护 (11)

三、磨刀法 (11)

第三节 持脚法与持刀法 (15)

一、持脚法 (15)

(一) 脚趾部持法 (15)

(二) 脚掌、脚弓及脚内外侧持法 (17)

(三) 脚跟部持法 (18)

二、持刀法 (19)

(一) 铰刀持法 (19)

(二) 片刀持法 (20)

(三) 条刀持法 (21)

(四) 钎针持法 (21)

(五) 基本功练习 (21)

第四节 基本操作方法 (28)

一、下刀前的准备 (28)

二、修脚刀法 (29)

(一) 片法	(29)
(二) 镑法	(30)
(三) 断法	(31)
(四) 劈法	(32)
(五) 整法	(33)
(六) 挖法	(34)
(七) 起法	(34)
(八) 撕法	(35)

第五节 消毒与修脚的注意事项 (36)

(一)、消毒	(36)
(二)、修脚的注意事项	(37)
(一)认真询问病史	(37)
(二)避免紧张和恐惧	(37)

第二章 脚病的诊断与治疗

第一节 足部皮肤病 (40)

一、鸡眼	(40)
二、脚垫、茧子	(43)
三、掌跖角化病	(50)
四、瘢痕增生	(51)
五、疣	(52)
六、足癣	(55)
七、手足皲裂	(62)
八、湿疹	(63)
九、甲癣(灰趾甲)	(66)
十、嵌甲	(70)
十一、甲下血肿	(71)
十二、畸形趾甲	(72)
十三、甲变色	(75)

第二节 足部的感染性疾病 (76)

一、甲沟炎	(76)
-------------	------

(111) 二、脓性趾头	(78)
(111) 三、足癣并发感染	(78)
(111) 第三节 足部损伤	(80)
(111) 一、开放性损伤	(80)
(111) 二、闭合性损伤	(81)
(111) (一) 踝关节扭伤	(82)
(111) (二) 跗跖关节扭伤	(90)
(111) (三) 距舟关节扭伤	(90)
(111) (四) 踝关节脱位	(91)
(111) (五) 跗跖关节脱位	(94)
(111) (六) 舟骨脱位	(94)
(111) (七) 跖趾关节脱位	(95)
(111) (八) 跟腱断裂	(95)
(111) 第四节 骨质增生	(96)
(111) 一、跟骨骨刺	(96)
(111) 二、趾骨骨刺	(98)
(111) 第五节 足部畸形	(98)
(111) 一、拇趾外翻	(98)
(111) 二、锤状趾	(99)
(111) 三、重叠趾	(99)
(111) 四、并趾与多趾	(99)
(111) 五、扁平足	(100)
(111) 六、先天性马蹄内翻足	(101)
(111) 第六节 足部血管性疾病	(101)
(111) 一、血栓闭塞性脉管炎	(101)
(111) 二、手足厥冷	(104)
(111) 三、臭足症	(106)
(111) 四、手足脱皮	(108)
(111) 五、肢端动脉硬化症	(109)

(第七节 其他足病	(111)
(87) 一、跖腱膜炎	(111)
(08) 二、滑囊炎	(111)
(08) 三、跖管综合征	(112)
(18) 四、足跟痛	(113)
(58) 五、足前部痛	(116)
(00) 六、足劳损	(117)
(00) 七、痛风	(118)
第三章 足部日常保健	
(第一节 健康之浴,始于足下	(121)
(40) 一、足浴保健的原理	(122)
(20) 二、足浴足疗的作用	(122)
(20) 三、热水足浴与冷水足浴	(123)
(00) 四、足浴的正确方法和注意事项	(124)
(00) 五、不适合足浴的人群	(125)
(第二节 看脚识健康	(125)
(80) 一、观脚与观鞋	(127)
(80) (一) 观脚	(127)
(00) (二) 观鞋	(129)
(00) 二、触摸知虚实	(132)
(第三节 自然足疗法	(133)
(00) 一、健走中的足疗	(133)
(10) (一) 健走的诀窍	(134)
(10) (二) 健走的趣味	(134)
(10) (三) 步行抗衰老	(134)
(40) (四) 天天按摩脚	(135)
(00) 二、倒走及上楼梯时的足疗	(135)
(80) (一) 倒走足疗	(135)
(00) (二) 上楼梯足疗	(135)
三、足部保健运动	(136)



(一) 跺脚	(136)
(二) 旋脚	(136)
(三) 转膝	(136)
(四) 摆腿	(137)
(五) 弹腿	(137)
(六) 跳跃	(137)
(七) 拉伸	(137)
(八) 踩球流柱	(138)
(九) 屈膝	(138)
(十) 下蹲运动	(138)
(十一) 压腿运动	(138)

第四章 足病预防及神奇的药浴疗法

第一节 足病预防	(141)
一、治疗原发性疾病	(141)
二、预防和减少机械性、外伤性损伤	(141)
三、加强劳动保护	(142)
四、防治足癣	(143)
五、避免感受寒凉	(144)
六、矫正畸形足	(145)
第二节 自我按摩保健的方法	(145)
一、摩法	(145)
二、揉法	(146)
三、点按法	(148)
四、摇拉法	(148)
五、自我按摩保健的注意事项	(149)
第三节 神奇的药浴疗法	(150)
一、药浴分类和方法	(150)
(一) 按部位分类	(150)
(二) 按方式方法分类	(150)
二、药浴特点和作用	(153)

三、药浴治疗皮肤病偏方	(153)
(一) 足癣	(153)
(二) 脓疱疮	(154)
(三) 皮肤瘙痒症	(156)
(四) 硬皮病	(158)
(五) 神经性皮炎	(159)
(六) 痱子	(162)
(七) 冻疮	(163)
(八) 疔疮	(165)
(九) 脓疮	(166)
第四节 足部保健对常见病的治疗作用	(169)
一、常见病的足部治疗与保健方法	(169)
(一) 足反射区按摩疗法	(170)
(二) 足部经穴按摩法	(173)
(三) 足部井穴放血法	(173)
(四) 足针疗法	(173)
(五) 足心敷贴药物法	(173)
二、足部导引疗法	(174)
(一) 滚足导引	(174)
(二) 踝部导引	(175)
(三) 足尖导引	(175)
(四) 足里合外展导引	(176)
(五) 翻足导引	(176)
(六) 跪足导引	(177)
(七) 吐纳功足导引	(178)
(八) 涌泉穴按摩导引	(178)
三、足部导引的注意事项	(179)
四、足部保健操	(179)
(一) 促进足部血液循环的保健操	(179)
(二) 消除酸胀的足部按摩操	(181)



第一章 修脚技能技巧

修脚之道：三分手艺，七分家伙。

扬州修脚之所以名扬天下，其法宝就是刀法。

扬州刀法之所以精，讲究的是丝毫不差。

刀进一毫则除根，再多一毫则伤根，而少一毫则留隐患。

修脚师的手艺要展示出来，靠的就是一把刀。

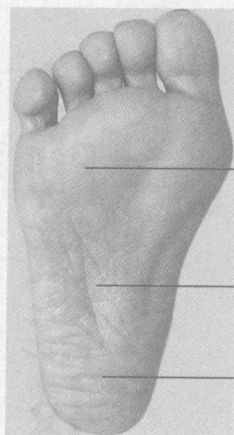
名师之道在于选刀、磨刀、用刀自有一套。



第一节 足部生理学常识



一、图说足部生理



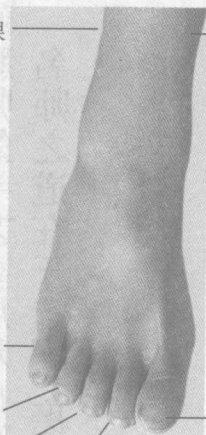
足前部(足掌)

足中部(足弓)

足后部(足跟)

外踝

内踝



小趾

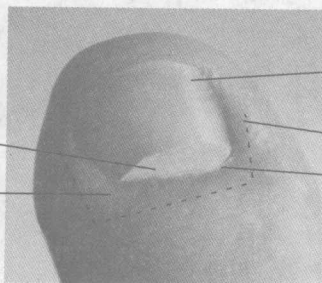
第四趾

第三趾

第二趾

拇趾

足各部位名称



甲板及甲床

甲沟

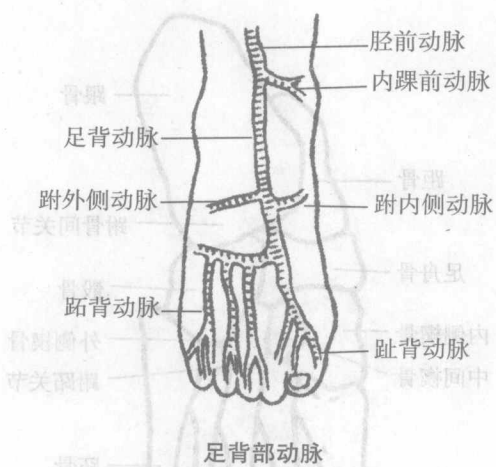
甲根

甲半月

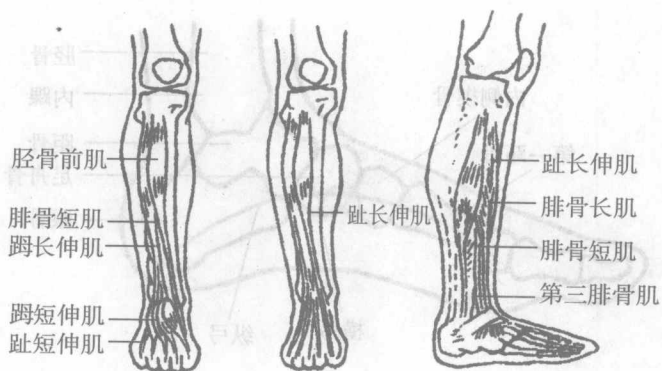
甲母
(甲床后部)

趾甲的构造

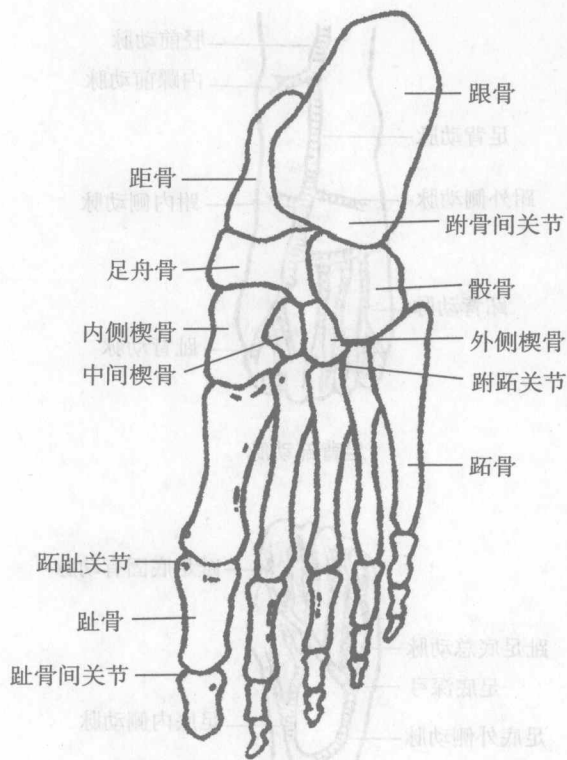




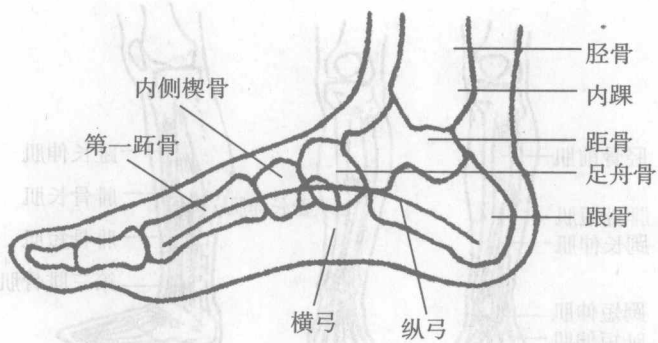
足底部动脉



足背部肌肉



足部骨骼



足弓



正常



内腿足



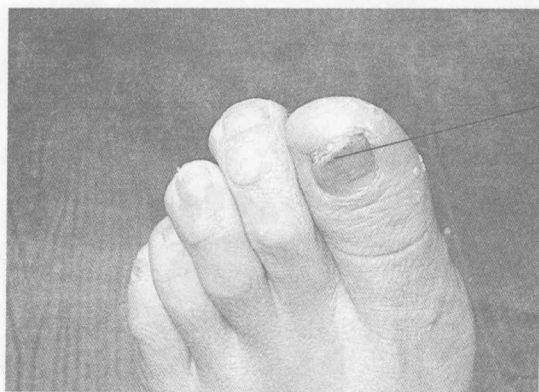
平足



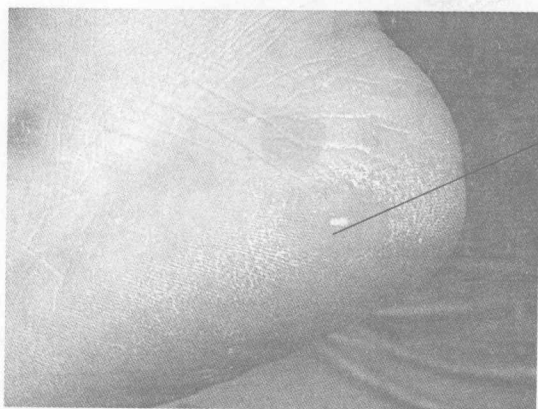
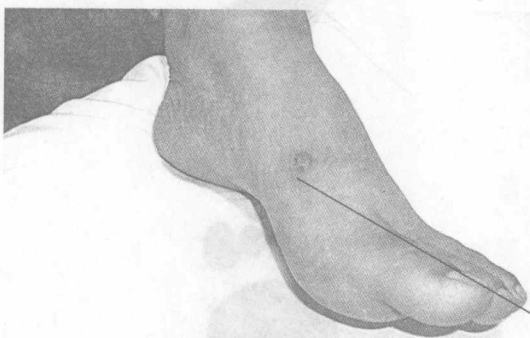
弓状足

足形种类

二、病脚观察

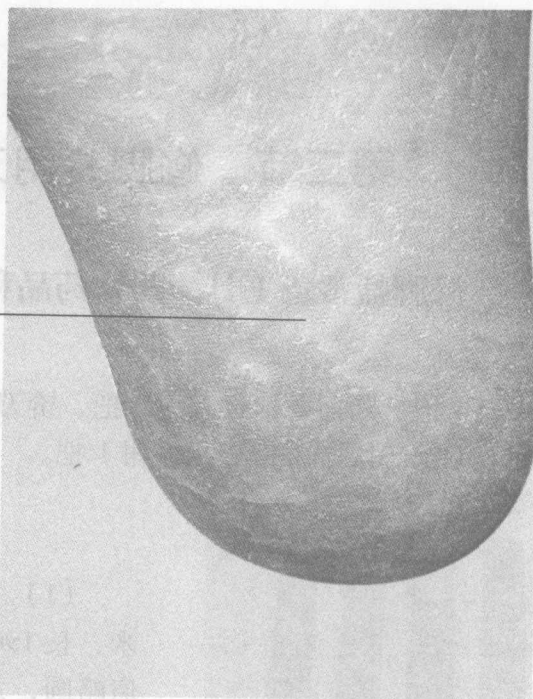


灰趾甲



鸡眼

脚垫



甲沟炎

