

一双好鞋

——载起孩子的生命之舟

Dor Dor Horse

健康童鞋品牌组织编写

丘理 主编



 中国轻工业出版社



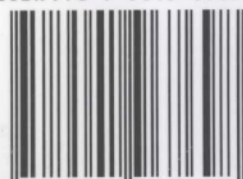
一双好鞋

——载起孩子的生命之舟

Dor Dor Horse健康童鞋品牌组织编写

上架建议：育儿类图书

ISBN 978-7-5019-6769-8



9 787501 967698 >

定价：20.00元

一双好鞋

——载起孩子的生命之舟

DorDor Horse

健康童鞋品牌组织编写

丘理 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一双好鞋: 载起孩子的生命之舟 / 丘理主编; DorDor Horse 健康童鞋品牌组织编写. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5019-6769-8

I. 一… II. ①丘…②D… III. 童鞋-关系-足-保健
IV. TS943.723 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第194236号

责任编辑: 李建华 责任终审: 劳国强 装帧设计: 锋尚设计
责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年1月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/32 印张: 3.75

字 数: 150千字 插页: 2

书 号: ISBN 978-7-5019-6769-8 定价: 20.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81347K4X101ZBW

前言

当每一个孩子多了“走路”这一项技能的时候，他/她的生活就进入了另一个全新的世界，并在这个过程中接触到了鞋。而大多数父母们，会更多地关心孩子的眼睛、牙齿和身体其他部位，却很少注意到孩子的脚和鞋。儿童脚部健康对儿童的身心发育乃至一生的健康都有着至关重要的影响，由于处于生长发育阶段，鞋对他们的伤害远大于服装、帽饰。一双不合格的鞋有可能给孩子的脚造成不可挽回的终生损伤，影响到孩子一生的生活质量。我们编写此书，目的是为了让大家了解脚与鞋的相关知识，希望通过我们的共同努力，让孩子们走好人生的第一步，让孩子们拥有健康快乐的童年，让一双健康的脚陪伴他们的一生。

本书由DorDor Horse 健康童鞋品牌组织编写，作者多为从事儿童鞋的研究设计、儿童教育心理方面研究的专业人员。DorDor Horse 健康童鞋品牌由英国著名足科医生David Hayes博士创立，产品结构遵循美国足科医疗协会标准，符合儿童足部发育的生理需求，制作材质来源于意大利无毒环保的真皮面料。加之意大利设计师时尚的设计风格，令DorDor Horse 健康童鞋呈现出品质及款式独树一帜的专业水准。同时，采用了由专业人员为孩子测量脚型及电脑验脚，分析足部情况，对脚与鞋进行最佳“匹配”的顾问式销售方式及配套服务。

DorDor Horse 健康童鞋品牌为了使鞋更适合中国儿童的穿着，

于2006年1月1日与中国皮革和制鞋工业研究院成立了国家级专业研究儿童鞋、学生鞋的科研机构——儿童健康鞋研究中心。旨在对少年儿童进行基本脚型规律、脚的生理机能及损伤等方面的研究,结合人体生物力学、人体工程学,运用现代3D CAD-CAM技术和设备,对儿童、学生鞋进行全系列的研究和开发,研制适合我国幼儿、学生穿着的舒适、健康鞋,推动儿童学生鞋的规范化、专业化,并将通过开展儿童足部健康教育、推广科学穿鞋方式,提高我国儿童足部健康水平。

本书分关注孩子的足部健康、你了解孩子的双脚吗?成长中容易受到伤害的脚、成就健康的双脚、认识儿童鞋、如何为不同年龄阶段的孩子选鞋、鞋店里的交响乐七个部分,在编写过程中力求深入浅出、循序渐进,避免过多生涩的专业术语,以便于广大家长们阅读。

在本书的编写过程中,参阅了国内外有关出版物,在此真诚感谢所有这些文献的作者!

感谢本书主编丘理,作者耿谦、姚瑛、田宇等的辛勤劳动,并希望他们的付出能够换来社会和家长们对儿童足部健康的关注。

本书涉及面较广,编写时间紧,错误在所难免。在此,我们对所出现的问题深表歉意,欢迎提出宝贵意见。谢谢!

结语:

精心呵护孩子的双脚,帮助他茁壮成长;

科学挑选一双好鞋,扶持他稳步前行。

DorDor Horse 健康童鞋品牌

2008年11月6日



目录

第一章 关注孩子的足部健康 ——一组发人深思的数字

1. 关爱儿童健康从脚做起/2
2. 触目惊心的数字引发的思考/2
行万里路的双脚 / 高压下辛苦的双脚

第二章 你了解孩子的双脚吗? ——懂你为了更好地爱你

1. 脚的生理结构/7
脚部骨骼 / 脚部关节 / 脚部肌肉 / 脚部皮肤 / 足弓 / 足弓是人类独有的结构 / 人与黑猩猩最不同的地方之一就是脚
名词解释/11
2. 脚的成长过程/11
名词解释/13
人体的生长顺序 / 男女童脚长的两次交叉规律
3. 宝宝身高早知道——量脚预测身高/14
为什么量脚能预测身高? / 如何量脚预测身高
4. 开始行走是儿童对外界事物认识的飞跃/17
人类的脚是如何进化的? / 为什么大脑是两脚直立行走的控制系统?

第三章 成长中容易受到伤害的脚

——脚中自有生命源

一、各种学说对脚与健康的认识/20

1. 医学解剖学/20

现代儿童足弓发育延迟

2. 中医理论/21

从脚上通过的6条重要经络 / 神奇的涌泉穴——常按涌泉好处多

3. 循环、反射学说/23

脚底的主要反射区

名词解释/25

4. 为什么说脚是人体的第二心脏? /25

二、儿童期最易出现的脚部问题/26

1. 扁平足/26

疾病描述 / 为什么儿童期是扁平足的高发期? / 扁平足的矫正 / 性格、习惯也会影响到足弓的发育 / “足弓平坦化” 是世界发达国家共同面临的问题

2. 高弓足/29

疾病描述 / 穿高跟尖头鞋会引起高弓足 / 脚“跖垫”能减缓高弓足症状 / 保护足弓请远离这样的鞋

3. 足底挫伤/32

疾病描述 / 鞋底不能太薄 / 孩子运动时要穿弹性好、鞋底有一定厚度的鞋

4. 踝关节韧带损伤/33

疾病描述 / 踝关节扭伤在学龄儿童中很常见 / 急性踝关节扭伤





的紧急处理 / 踝关节骨折

5. 拇外翻/35

疾病描述 / 女孩子要格外注意的脚疾 / 严重的拇外翻需通过手术治疗 / 几种锻炼双脚前掌肌肉强健的方法 / 我国拇外翻畸形呈低龄化趋势

6. 脚跟痛/37

疾病描述 / 足跟痛多见于爱运动的孩子 / 减少坚硬地面对跟骨的创击 / 警惕跟骨骨折

7. 足舟骨缺血性坏死/38

疾病描述 / 足舟骨构成足弓的顶点 / 足舟骨缺血性坏死应以预防为主

8. 嵌甲和甲沟炎/39

疾病描述 / 砸、压、剪趾甲是造成嵌甲的三大原因 / 孩子的趾甲不能剪成弧形 / 孩子趾甲常见病症解读

9. 脚癣及脚臭/41

疾病描述 / 脚臭的根源在于鞋 / 培养孩子蹲下穿脱鞋 / 不可忽视的脚臭问题 / 脚趾缝是很脏的地方

第四章 成就健康的双脚

——健康人生始于足下

什么样的脚型可称为健康脚

1. 0~6个月婴儿脚的呵护/46

脚的发育特征 / 不会走路的婴儿也要注意脚的保护 / 刺激宝宝的脚底 / 抱着宝宝练习蹬跳 / 脚趾触觉训练

2. 7~12个月婴儿脚的呵护/48

脚的发育特征 / 练习爬行是非常有益的运动 / 练习用脚来支撑身体 / 怎样帮助家里学步的宝宝?

3. 1~3岁孩子脚的呵护/50

脚的发育特征 / 训练1~2岁宝宝独立行走的稳定和协调 / 训练2~3岁宝宝跑、跳和灵活与平衡 / 婴幼儿睡姿和坐姿有讲究 / 晒晒脚心好处多 / “小勇士”背后的伤害

4. 4~6岁儿童脚的呵护/53

脚的发育特征 / 大脚趾的秘密 / 夏天不要给孩子用凉水冲脚 / 转动小脚趾治疗小儿遗尿症 / 妈妈宝宝一起做——脚尖画圆圈

5. 7~9岁儿童脚的呵护/56

脚的发育特征 / 注意儿童的体型正常 / 给孩子做个“温水足浴” / 刮压脚心治疗消化不良及厌食症 / 和妈妈一起做踩脚游戏 / 练习赤脚踮脚尖走路 / 和妈妈一起在鹅卵石小路上行走

6. 10~15岁脚的呵护/58

脚的发育特征 / 关注脚部外伤高发期 / 肥胖会影响孩子下肢骨骼的正常发育 / 如何解除肥胖对脚的重压? / 按压脚趾解除视疲劳 / 如何解决肩酸脖子痛 / 按摩脚是与孩子沟通的好方法

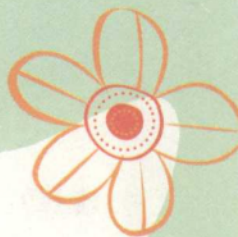
第五章 认识儿童鞋

——载起孩子双脚的健康之舟

一、认识脚型/63

了解我们的脚型 / 中国人的脚有什么特征? / 孩子的脚型与父母脚型的不同在哪里? / 东方人与西方人的脚型有什么不同? / 为什么许多人左右脚不一样大?





二、认识儿童鞋/66

1. 几种儿童常穿鞋种的介绍/66

布鞋 / 布球鞋(胶鞋) / 塑料鞋 / 运动鞋 / 皮鞋 / 合成革鞋 /
童鞋的经典款式——马丽珍童鞋

名词解释/68

2. 一双儿童鞋是如何制造的/69

名词解释/71

3. 健康儿童鞋的基本特征/72

名词解释/73

第六章 如何为不同年龄阶段的孩子选鞋 ——不断长大的鞋

1. 0~6个月婴儿选鞋要点——舒适、保暖/75

怎样选择宝宝的鞋袜?

2. 7~12个月婴儿选鞋要点——抱脚、柔软/75

为什么婴幼儿穿不住鞋?

3. 1~3岁婴儿选鞋要点——轻软、防滑/77

给孩子穿过大的鞋并不经济 / 慎穿哥哥姐姐穿过的鞋

4. 3~5岁孩子选鞋要点——护踝、透气、防滑/79

不要让孩子的脚呆在“小毒屋”里 / 儿童适合穿什么鞋垫 / 儿童与高跟鞋

5. 6~9岁孩子选鞋要点——透气、护踝、减震/84

为什么冬天穿厚鞋脚还会生冻疮? / 保持鞋内清洁干燥是预防脚气的最好方法 / 为上学的孩子买鞋应该注意什么? / 鸭子脚为何

溃烂?

6. 10~15岁孩子选鞋要点——减震、透气/89

运动鞋不是“全能鞋”、“四季鞋” / “布鞋令”不适合14岁以下儿童 / 关于青少年是否适合穿气垫鞋的讨论 / 穿鞋护脚的一些小建议

第七章 鞋店里的交响乐

——购鞋四部曲

1. 为孩子选择最佳的童鞋/96

2. 购鞋四部曲/97

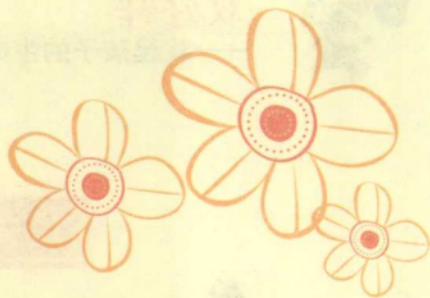
第一步:量脚 测测孩子的脚型 / 第二步:选鞋 如何为孩子购买外国品牌的儿童鞋 / 第三步:试鞋 / 第四步:验脚 “儿童鞋店”呼唤专业服务

3. 做好孩子的“健康管理人”/105

如何为孩子挑鞋 / 鞋子需要保养

参考文献/110





第一章 关注孩子的足部健康

——一组发人深思的数字



脚是人体重要的组成部分,它的健康对儿童的身心发育及今后的生活质量都有着至关重要的影响。然而父母们首先会关注孩子的眼睛、牙齿和身体其他部分,却很少注意到孩子脚的健康。





1. 关爱儿童健康从脚做起



您还记得法国著名作家格林写的童话故事吗？一位老鞋匠辛苦勤劳了一生，做了无数双鞋，可仍然过着很贫穷的日子。因为，他把卖鞋的钱都救济了贫苦的人。一个圣诞节的前夕，老人精心制作了一双漂亮的靴子，他想把靴子卖掉，和老伴过一个快乐的圣诞节。可是，当他看到寒冷的雪地上，光脚站着一个流浪儿时，便毫不犹豫地就把靴子穿在了孩子脚上。圣诞节的晚上，他和老伴只吃了些硬面包就睡了。夜里，一群小天使飞进老人的房间，带来了许多彩色的皮革，他们拿起针线、锤子和钉子，做出了好多好多双漂亮的皮鞋……

这个流传已久的美丽童话故事，通过“鞋”，在我们和孩子们的心灵深处，种下了真诚和善良，也反映了鞋与人类的密切关系。

人类从赤脚到穿鞋，经历了一个漫长的发展过程。现代化的鞋成为人类文明发展的重要组成部分，但同时，却给脚带来了诸多的伤害，衍生出繁多的脚疾。

脚是人体重要的组成部分，具有行走、运动、负重和减震等重要功能，同时，又是我们最容易忽略的部分。目前，全世界约有四分之一的人饱受足部疾患的困扰，我国更是足疾的高发国家，足部疾患不仅影响到行走和运动，还会危害到大脑、脊椎、循环系统、运动关节等的健康，让我们关爱儿童健康从脚做起吧！

2. 触目惊心的数字引发的思考



您见到过这样一组报道吗？在美国每6个人中便有一人患有脚疾，36%的患者已经严重到需要去医院就医，每年用于脚部治疗的费用达到20亿美金；



仅2004年,英国就有20万人因穿鞋不当而出现脚部畸形,接受治疗;

全球有四分之一的人患有脚疾,而这其中只有很少部分是先天性的,大部分是在后天获得的。

2001年初,我们承担了国家科技部《中国人群脚型规律的研究》公益项目,任务的一部分是对我国七大区域的2~17岁未成年人进行脚型抽样调查。历时4年,我国儿童脚部的健康状况令我们感到深深的担忧:

同在北京,幼儿园里的孩子们,健康的脚占绝大多数,而在一所中学里,我们调查了初一、初二、高一、高二四个年级的近千名学生,脱下各种名牌运动鞋后,露出的却是一双双足肌松弛、足弓平坦的脚,健康的脚型竟然达不到20%。

在太原,我们测量了一个年级的十五六岁的女孩子,她们大部分穿着60mm高的厚底鞋,在脚型调查表上留下的脚印,几乎都是变形的,究其原因只是为了漂亮,而这个年龄的脚,本不能承受这种时髦的。

在深圳,我们见到了身上穿着背心、短裤,脚下穿着高帮运动鞋的孩子,脚被汗水泡得发白、发皱,足底肌肉松弛、缺乏弹性,脚在这种湿热的环境中,如何能够健康的成长?这里成为我国儿童扁平足高发地区,而在30年前,这里是我国儿童扁平足发生率最低的地区。

在西安,一个虎头虎脑的8岁男孩,因为穿了爸爸购买的防脚臭鞋垫,整个脚底被烧成焦黄色,还有一片片淤痕;另一位3岁的女孩则是因为脚趾甲剪得太短,患上了甲沟炎,趾甲被拔除,半年了仍需要治疗。

在锦州,一个6岁的非常秀气的女孩含着眼泪让我们看她患有拇外翻畸形的脚,因为她妈妈告诉她这种脚不能穿漂亮的尖头鞋和高跟鞋,她感到非常难过。而此次脚型调研中大大出乎我们意外的是我国人群中拇外翻畸形出现了严重的低龄化,小学生的发



生率比1968年提高了9.36%，中学生则提高了18.03%。

重庆，是儿童患有锤状趾最多的地方，锤状趾的主要发病原因之一是穿小鞋、大鞋和扁头鞋，不合适的鞋使孩子们在坡路上行走时脚一次一次的冲撞着鞋头……

在我们进行脚型调查、采样工作时还发现，大部分儿童都穿着不利于脚部健康发育的鞋，甚至在一个班、一个年级都很难找到一双符合儿童健康标准的鞋！这就是为什么我国畸形脚的发生率逐年增加，出现了足弓的平坦化趋势，并严重趋向低龄化，也是多年来父母对脚的忽视和不科学的穿鞋方式造成的，情况非常令人担忧。图1-1是我们统计的我国儿童扁平足发生率。

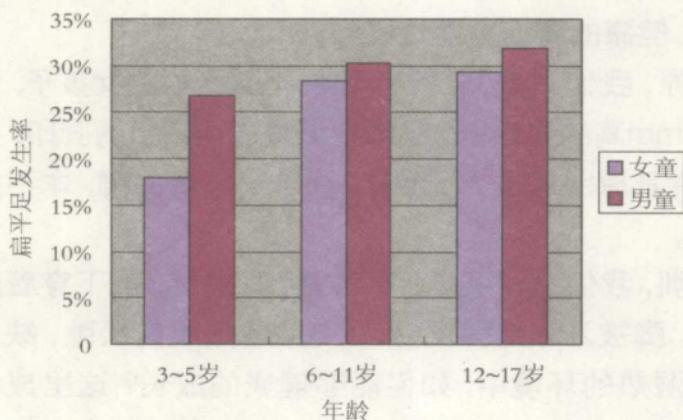


图1-1 我国儿童扁平足发生率

（数据引自国家公益项目《中国人群脚型规律的研究》技术报告）

脚是人体重要的组成部分，它的健康对儿童的身心发育及今后的生活质量都有着至关重要的影响。然而父母们首先会关注孩子的眼睛、牙齿和身体其他部分，却很少注意到孩子脚的健康。没有一双健康的脚，孩子怎么能够快乐成长？没有一双健康的脚，孩子怎么能够阔步向前？我们希望儿童脚部健康的问题能够引起家庭、社会的关注，愿每一个孩子都能走好人生的第一步，拥有健康



快乐的童年，让一双健康的脚陪伴他们一生稳步前行。



行万里路的双脚

人的一生大约要走20万公里的路，相当于绕地球4圈！

一个城市居民平均每天行走约8000步，活泼好动的孩子则会走得更多。

由此可见，一个人一生的历程是由脚伴随着走过的。要让脚忠实的承载着我们游走四方，我们就应该从儿时起精心地呵护它，但实际上，脚往往是我们最容易忽视的部分。



高压下辛苦的双脚

当你迈出每一步时，脚部所承受的压力约等于自己体重的1倍，跑步时则能达到体重的3~4倍，跳跃时甚至会达到体重的5倍，而这时脚多半是与坚硬的地面相触。

一个篮球运动员只进行一场球赛，脚上就要承受1000t的压力！

一个体重45.5kg的芭蕾舞演员在跳一个大跃步落地时，脚尖上几乎要承担250kg的冲击。

因为脚所受到来自身体和鞋的压力，稍有不慎就会造成脚的机能障碍。来自法国的一份调查报告显示，婴儿的脚99%是健康的，而当他们长大成人后，能够维持脚部健康状态的只有20%。