



HOW TO KEEP 腿 脚

OUR FEET & LEGS
HEALTHY FOR A LIFETIME

保
◆
健
◆
指
◆
南

(美国) 加里·纳尔 哈沃德·罗宾斯医学博士著



健
康
工
行
胎
于
足
下

新世纪出版社

腿脚保健指南

HOW TO KEEP YOUR FEET & LEGS
HEALTHY FOR A LIFETIME

(美国) 加里·纳尔 哈沃德·罗宾斯 \ 著
陈慈 陈慧 \ 译 林连书 \ 校订

新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

腿脚保健指南 / (美) 纳尔著; 陈慈译. — 广州: 广东新世纪出版社, 2000

ISBN 7-5405-2131-7

I. 腿… II. ①纳… ②陈… III. ①腿-保健-基本知识②腿部-疾病-治疗③足-保健-基本知识④足-疾病-治疗 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 23686 号

HOW TO KEEP YOU FEET AND LEGS HEALTHY FOR ALIFE-TIME Copyright

© 1996 Gary Null, Ph.D.

Seven Stories Press, Inc., 140 Watts Street, New York, NY10013

著作权合同登记图字: 19-1999-135 号

责任编辑/曾丹丹

封面设计/自由博弈

责任技编/陈垂涛

腿脚保健指南

[美] 加里·纳尔 哈沃德·罗宾斯 著
陈慈 陈慧 译

*

新世纪出版社出版发行

官桥彩色印刷厂印刷

厂址: 广州市番禺区石楼镇

787×1092 毫米 32 开本 6.4 印张 125,000 字

2000 年 8 月第 1 版 2002 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 7-5405-2131-7 / R·14

定价: 12.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

一场消费者的革命正在改变今日的保健观念，许多人已不再满足于做医疗设施的被动消费者。什么东西对保健最有好处，他们自有一番看法，并不一味听从医学专家的意见。人们想要了解自己的身体，以便自信地对自己的健康负责。

人们的保健意识越来越强。本书从最基本的健康知识出发，专门教你如何对你的腿部和脚部——身体最强壮，却又最容易被忽视和虐待的部分——进行适当的预防性保健。

也许这本书的作用还不仅如此。也许你的脚已惹上了烦人的疾病，每走一步就疼痛不已，你需要这本书的帮助。阅读本书可以很好地帮助你了解足病是由什么原因引起的，如何预防、缓解或治愈该疾病，用

2 \ 腿脚保健指南

药物治疗有什么好处，存在着什么风险以及一些值得向医生咨询的问题。

不仅如此，学会如何恰当地治疗和照顾我们的腿脚很是重要。在我们生活的城镇里，人行道是坚硬的水泥路面，办公室里也不再使用较有弹性的木地板，所有这些来自地面的压力使我们的腿脚难以适应，等到我们的腿脚逐渐适应了坚硬地面所带来的超负荷之后（时髦鞋子带来的超负荷更不在话下），就变成我们得去适应我们的腿脚了。要想减轻腿脚负担，第一步就要了解我们的环境、生理状况、生活环境和人们所追求的时尚对我们的下肢有什么影响。

汽车坏了会吱吱嘎嘎响，同样，我们的腿脚出了毛病会感到疼痛，让我们知道我们忽视了对它们的保养和护理。如果我们仍然对它发出的信号不加理睬，它就会使你完全动弹不得。苏格拉底 2500 年前就表达了大家都会懂得的这样一个思想：腿脚受损时，我们的身体也受到了伤害，结果身体机能也受损。只要你明智地采取了预防措施，就省去了医治腿脚疾病的麻烦，由这些疾病引起的痛苦和不便也就不存在了。

预防腿脚疾病应从小做起，但从现在开始也还不迟。这是第一本综合介绍任何年龄层次的人如何预防腿脚疾病的书，适用于关心孩子迈出“终生腿脚保

167276 L

健”第一步的父母，对于一生中大多数时间饱受足病及由其引起的腿痛的老人以及广大的读者也大有裨益。

学会了如何预防足部疾病，任何年龄的人在有特殊需要的时候或需要采取预防措施时，可借鉴这本书。本书还特别着重介绍了一个腿脚保健计划，适用于运动员、患有关节炎、痛风、糖尿病、动脉硬化等影响下肢活动的疾病的人，以及牛皮癣和其它皮肤病患者。对于没有特殊需要的人——他们只是偶尔长个囊肿、鸡眼、胼胝、脚癣、带状疱疹、骨刺或不小心拉伤、扭伤或因有扁平足、弓形足而大受其苦——本书将介绍如何自购药物治疗、家庭疗法和专业疗法。

保健医生会关心病人的痛楚，然而他们没时间详尽地向病人解释他们想知道的事情，本书弥补了这一不足。通过阅读本书，你会明白“健康之行，始于足下”这一道理。



作者简介

加里·纳尔医学博士：美国最主要的健康医学专家。他每天在纽约WBAI电台主持身体保健节目，同时在WMCA有一个全国性的联合节目。是每月报纸PENTHOUSE（小阁楼）的健康专栏作家。加里·纳尔经常获电视台邀请主持节目。著有多本医学畅销书。

哈沃德·罗宾斯医学博士：美国著名足病专家。在纽约行医多年。以前曾经做过足外科医生，他积极推崇整体的足部护理，主张避免足部手术。自从1979年以来一直活跃于医学界。以前曾经做过足外科医生，他积极推崇整体的足部护理，主张避免足部手术。自从1979年以来一直活跃于医学界。

目 录

第 1 章 终生保持足部健康

- 1. 你了解你的足吗? (3)
- 2. 足部的进化发展..... (6)
- 3. 学会呵护自己的双足..... (8)
- 4. 如何终生保持足部健康..... (11)
 - 婴儿足部保健..... (11)
 - 幼儿足部保健..... (16)
 - 小儿足部保健..... (19)
 - 少年足部保健..... (21)
 - 成年足部保健..... (22)
 - 老年足部保健..... (23)

第 2 章 腿脚的皮肤疾病

- 5. 又痒又顽固的真菌感染..... (27)

2 \ 腿脚保健指南

- 6. 精神焦虑的副产品——牛皮癣…………… (32)
- 7. 会自动消失的疣…………… (34)
- 8. 赤足行走造成的胼胝…………… (37)
- 9. 小鸡眼, 大痛苦…………… (39)
- 10. 化学品过敏引发的接触性皮炎…………… (41)
- 11. 足部唯一的传染性皮肤病——脓疱…………… (43)
- 12. 你不可视而不见的足部肿瘤…………… (44)
- 13. 当皮肤变得干燥时…………… (46)
- 14. 别让水疱长出来…………… (48)
- 15. 令你疼痛不已的嵌甲…………… (50)
- 16. 用冰块对付昆虫叮咬…………… (51)

第3章 腿脚的血液循环

- 17. 血液循环不畅的预防和检查…………… (55)
- 18. 动脉血液循环失调…………… (57)
- 19. 毛细血管血液循环失调…………… (59)
- 20. 静脉血液循环失调…………… (65)

第4章 腿脚的关节疾病

- 21. 每个人都会得骨关节炎…………… (71)
- 22. 用饮食疗法来治类风湿性关节炎…………… (73)
- 23. 人到中年易得痛风…………… (76)

第5章 腿脚的运动受伤

- 24. 穿鞋不合脚造成趾甲受伤…………… (81)
- 25. 走路或跳起不小心造成趾关节受伤…………… (83)
- 26. 运动不小心造成跖骨关节受伤…………… (85)
- 27. 足弓较高的人容易拉伤足弓…………… (88)
- 28. 行走过度造成足跟受伤…………… (91)
- 29. 几乎每个人都可能扭伤脚踝…………… (93)
- 30. 肌腱拉伤形成的跟腱炎…………… (96)
- 31. 足部不平衡造成小腿骨折…………… (98)
- 32. 肌肉力量失衡易造成膝部和股部受伤… (100)

第6章 腿脚的保健锻炼

- 33. 预防受伤的锻炼…………… (105)
- 34. 交替训练…………… (107)
- 35. 热身和舒展运动…………… (110)
- 36. 受伤的防治疗法…………… (114)
- 37. 非运动性娱乐锻炼…………… (117)
 - 沙滩运动…………… (117)
 - 乡间漫步…………… (119)
 - 高尔夫球…………… (120)
 - 网球和其他运动…………… (120)

4 \ 腿脚保健指南

骑马·····	(121)
38. 步行锻炼·····	(122)
制订一个步行计划·····	(123)
准备事项·····	(124)
要有一个良好的步态·····	(126)
步行锻炼之后·····	(128)
步行计划的好处·····	(129)
对心脏病患者的特别忠告·····	(130)
其他特殊情况·····	(131)

第7章 穿什么样的鞋

39. 如何选购合适的鞋子? ·····	(135)
什么是合脚? ·····	(135)
鞋类的材料和结构·····	(137)
鞋的款式·····	(139)
40. 穿什么样的鞋上班? ·····	(143)
41. 穿什么样的鞋去运动? ·····	(145)
适合步行和跑步的鞋·····	(146)
适合执拍运动的鞋·····	(153)
适合打篮球的鞋·····	(155)
适合打棒球的鞋·····	(155)
适合划船的鞋·····	(156)

适合滑旱冰的鞋·····	(156)
适合骑自行车的鞋·····	(158)
适合打高尔夫球的鞋·····	(159)
适合举重的鞋·····	(159)
适合摔跤和拳击的鞋·····	(160)
适合剑术的鞋·····	(160)
42. 穿什么袜子运动? ·····	(162)
43. 矫形器械的使用·····	(165)

第 8 章 腿脚的按摩疗法

44. 按摩有什么好处? ·····	(175)
45. 早晨按摩 10 分钟·····	(178)
46. 深层按摩·····	(180)
附录·····	(185)

[第1章]

终生保持足部健康

如果你了解自己身体在正常情况下的样子和感觉，你就可以发现身上出现的一些预示着不正常状况的缓慢的、有害的变化。本章将向你介绍脚部在正常情况下是怎么样，帮助你熟悉自己的脚部，使你能及时察觉出现的异常现象。

1

你了解你的足吗？

我们先看看正常的足型。如果你的脚按照以下的一些标准属“不正常”范围，尤其是它一直都是那样的话，无需担心，因为某个人的“不正常”对于另一个人来说，却是绝对的“正常”。

首先是足部的整体线条。你的足是向内还是向外弯，或总的看起来很直？踩在一张纸上可看得清楚些。关于脚趾，母趾基本上是直的，蹠趾稍有弯曲。脚趾上翘或下陷则不正常，但有些人也会因此而产生某些疾病。正常的足应是光滑的，足边和趾上都没有肿块。再看看你的足跟是不是圆而光滑，没有肿块？足弓和足背是高还是低？足弓下陷意味着有了变化，要找医生检查一下。足跟长起肿块也是异常现象。了解了正常的足型，对发生的变化（如由于结构不平衡而引起的骨头不对位）可以早日警觉。

4 \ 腿脚保健指南

足的大小通常是通过鞋的码数来衡量的。不过你现在穿着的鞋子可能码数就不对！可以请专家量一下脚。脚的大小是否与身体比例不当？果真如此的话（如你长得又高又大，脚却很小），那么，搞清楚什么样的鞋子适合你，可以省去将来许多麻烦。

再来看看正常的足部皮肤的外观和触觉。你的足部皮肤是不是柔软、光滑细腻，颜色均匀一致？脚趾关节或其它地方有没有红斑？足部组织怎么样？脚趾上通常都长毛吗？如果脚趾上的毛开始脱落时，那是提醒你有血液循环方面的疾病了。足部皮肤干燥、皸裂的话，应立即采取预防措施，以免日后出现皮炎或溃疡等症状。

对着镜子观察一下步行的姿势。什么样的姿势才正确呢？你的头是否抬起，双肩平不平？头和双肩过于前倾或后仰的话，身体就不成直线了。步行时应该稍微挺胸收腹把身体的上部看作一个整体，位于骨盆上与腿部成直线，不向前凸，也不向后凹。看看步行时是不是身体向前倾，屁股向后翘？过于前倾会失去平衡，导致腰部、髋部、膝部、脚踝、足跟等疾病。步行时手臂轻轻地自然摆动。

看看步行时的双足。每只脚应是足跟先着地，轻轻地从根外缘向内弯，脚趾着地时足部再开始弯起。

这听起来很复杂，但只要留心慢慢地做一两分钟，就可确定正常的走路姿势了。

也可观察别人的正常姿势，比较与自己有什么不同。看图片也可以，如觉得自己步行的姿势有问题，影响了步行的话，可请专家帮助诊断纠正及控制。纠正结构方面的疾病办法很多，如锻炼、控制疗法及使用矫形器等。专家治疗可帮助你回复或保持正常的步态和姿势，彻底预防腿脚疾病的出现。