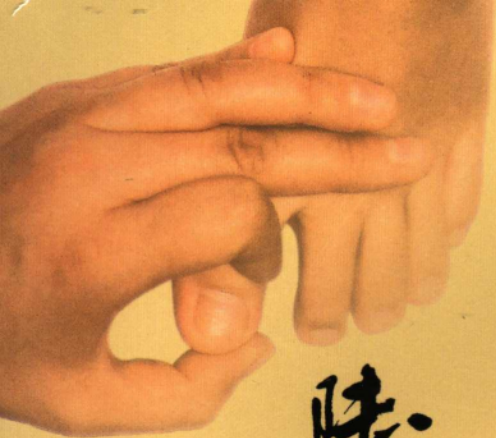




陆琴 脚艺

修脚女工当上人大代表
脚上功夫迈入致富大道

江苏科学技术出版社
凤凰出版传媒集团



陆琴
脚
艺

ISBN 978-7-5345-5002-7



9 787534 550027 >

定价: 32.00 元(含光盘)



主 编 陆 琴

副主编 陈玉春 王建军 陆 斌

陆 华 陆松林

陆·琴·脚·艺

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陆琴脚艺 / 陆琴主编. —南京: 江苏科学技术出版社,
2006.8
ISBN 978-7-5345-5002-7

I. 陆... II. 陆... III. ①足—保健 ②足—疾病—治疗
IV. ①TS974.1 ②R658.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 076221 号

陆琴脚艺

主 编 陆 琴
责任编辑 王达政
责任校对 苏 科
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
制 版 南京展望文化发展有限公司
印 刷 扬州鑫华印刷有限公司

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 5
字 数 110 000
版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5002-7
定 价 32.00 元 (含光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

赠陆琴同志：

勤劳敬业，
脚艺专精，
人民代表，
德技双馨。

成思危

2005年11月16日

序

修脚业在我国有着悠久的历史,殷商时代的甲骨文中已有了“病足”的文字记载。清朝中后期,由于浴室的盛行,修脚师结束了无固定工作场所的游荡生活,也使修脚业有了一个相对稳定的发展。在修脚业发展的过程中,全国形成了三大不同的流派,即以北京为中心的河北路、以济南为中心的山东路和以扬州为中心的江苏路。其中,作为历史上消费休闲之都的扬州更以其从业人员众多、技术独到而独享盛誉,驰名中外,素称“修脚之乡”。

陆琴是当代扬州修脚业的领军人物。20世纪80年代末,她从新疆高中毕业后,回到了故乡扬州。家乡街头的一则“招工启事”,使她成了扬州沐浴休闲业界的第一代女修脚师。面对来自各个方面的压力,面对世俗的偏见,她不为所动。业精于勤,经过老师傅的严格指导和自己的不懈努力,陆琴技艺日益精湛。正当她矢志以修脚技艺服务人民的时候,她遭受了下岗的打击,但陆琴失业不矢志,艰难而又坚决地走上了自主创业之路。在政府及有关部门的支持下,经过数年的打造,“陆琴脚艺”终于成为一张响亮的品牌,成为一张鲜活的城市名片,为宣传扬州文化、推广扬州传统特色技艺作出了积极贡献。陆琴也先后被评为扬

州市十佳青年、扬州市十佳标兵、扬州市五一劳动奖章获得者、江苏省新长征突击手、江苏省青年岗位标兵、江苏省先进女职工、全国优秀服务员。

陆琴是自强不息、自主创业的表率。她以一技之长致富成名以后，为了让更多的人掌握修脚技艺、走上富裕之路，她在工商部门注册成立了脚艺中心，在对外营业的同时，为一些下岗职工和社会青年提供技能培训，对经济有困难的实行降低收费或免费培训，并想方设法帮助解决就业问题，积极探索实践着一条“先富”帮“后富”、“先富”带“后富”的共同富裕之路。为了发扬光大修脚这一传统技艺，陆琴一边实践、一边总结，编写了这本《陆琴脚艺》，使修脚技艺有了标准，有了规范，也使修脚技术有了新的提升。

温家宝总理在全国十届人大二次会议江苏团讨论时，听取陆琴发言后即兴讲了一席话，“你用你自己的实际行动，改变了社会的偏见；你用你自己的实际行动，实践了‘三个代表’重要思想，全心全意为人民服务；你用你自己的实际行动，为全社会树立了榜样；你用你自己的实际行动证明，只要有意志，敢创业，人们的创造能力是无限的；你用你自己的实际行动告诉人们，手艺也是品牌”。温总理的话感人肺腑，令人激动，催人奋进，是对陆琴的至高评价，也是极大鞭策。期望陆琴脚艺在继承传统中创新，在为民服务中发扬，在技艺实践中提升。



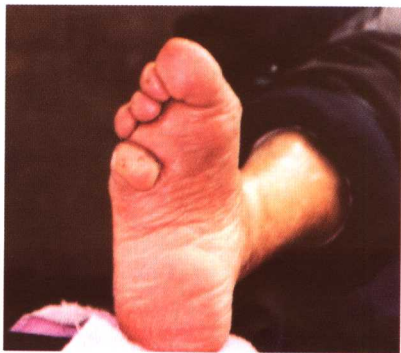
2006年5月24日

前言

修脚业在我国有着悠久的历史,殷商时代的甲骨文里已有“病足”的文字记载。商末周文王患趾甲病行动困难,有一个叫“冶公”的人用“方扁铲”给修治好了,这项技术就流传了下来。

到了清代,由于重视“整足”,这就为修脚技术的发展提供了良好的条件。清光绪年间河北定兴李廷弼著《五言杂字》中就有“修脚挖鸡眼”一说。那时的修脚师一般无固定工作场所,走大街串小巷。清朝后期,由于浴室的盛行,修脚师从而结束了到处游荡的生活,有了固定的场所,也使修脚有了一个相对稳定的发展。但了解放前,由于国民党的反动统治,百业遭到摧残,修脚这一行业也陷入了奄奄一息的境地。

在我国封建社会意识的影响下,常人的脚都藏而不露,特别是妇女崇尚“三寸金莲”,她们以脚越小越美,甚至以脚的大小来衡量妇女的社会地位。直至20世纪80年代,还经常可以看见一些高龄老妇人,她们因旧社会封建意识的影响而成为小脚老太太。



三寸金莲(一)



三寸金莲(二)

解放以后,生产自救,1956年公私合营,党和政府对修脚行业极为关心,动员修脚师重操旧业,修脚业才得以恢复,

修脚术才得以发展。广大修脚工人的生活安定，他们刻苦钻研，提高修脚质量，组织经验交流，培养新生力量，使修脚技术发展到一个新的水平。

过去的人们对于修脚师的社会地位很不以为然，认为是下等工作。修脚师被称之为修脚花子，甚至导致修脚技术险些失传。随着改革开放，人们的思想观念发生了转变，再加上修脚师在人们的日常生活中发挥着越来越重要的作用，修脚师的地位与过去已不可同日而语，省劳模、全国劳模、全国人大代表的队伍里都有修脚师傅的身影。

在修脚业发展的过程中，全国形成了不同的修脚流派，有了各自的风格，现在可分为三大流派，即“三路”：河北路（以北京为中心，范围很大，包括华北、东北地区）、山东路（以济南为中心）、江苏路（以扬州为中心，人员最多，技术独到）。

“三路”中，扬州独享盛誉，驰名中外，素称修脚之乡。为进一步发扬光大这一传统技艺，在20世纪80年代中期，扬州成立了“修脚技术协会”。1987年扬州又进行了苏北地区修脚技术考核，1988年扬州招收了有史以来的第一批女修脚工。1992年扬州举办首届特级修脚考核。修脚这一职业已成为一个热门职业。

现代的修脚概念与过去传统的修脚概念已经有了很大的差别。过去的修脚包括修趾甲，刮脚，捏脚，去脚垫，挖鸡眼、肉刺，打薄灰趾甲，挖嵌甲，设备简单，迅速、安全、有效，立竿见影。但是现在的修脚范围已经很广，除了传统意义上的修脚外，还包括足底按摩、美甲、脚部护理等。特别是现在的修脚师努力学习病理知识，学习中西医结合治疗方法，把一些好的医疗技术应用在修治脚病上，提高了修治脚病的效果；通过足底按摩，使客人强身健体，愉悦身心，等等。这些都更好地推动了修脚技术的发展。

一把锐利精致的修脚刀，加上一双灵活娴熟的手，做的是“肉上雕花”的工作。修脚师已成为受社会尊敬的脚医，已跻身于“白领”阶层。这种劳动是社会再生产的一个必要因素，是小康水平的客观要求。而且因为修治脚病安全、有效，无任何副作用，这些都注定了这一行业是大有前途的，是长盛不衰的。

目 录

前言	1
美甲	1
修脚工具与设备	4
基本功	6
刀具的研磨	8
消毒	10
修脚姿势及持脚方法	11
刀技刀法	15
刮脚	21
捏脚	23
脚病修治	26
甲病修治	31
垫类修治	38
脚病修治前后的对比	43
足疗简述	48
足部小常识及民间验方	55
附录一 陆琴脚艺从艺标准	62
附录二 修脚师理论鉴定范围结构及比重表	64
附录三 题库（知识部分）出题要点	66
附录四 修脚师技能考核内容结构表	68
附录五 修脚师专业技能考核脚病类难度系数表	69

美甲

1. 代表作

2000年3月在江苏省发型化妆大赛中首次设立的美甲比赛中，本人以主题为：“奥运拥抱北京，北京赢得奥运”的美甲作品夺得金奖。

(1) 创意

① 采用水晶粉“雕塑”，以五大洲十个国家为代表的飘扬的国旗图案为主体。

② 有一面国旗采用“笑口”的小人托着国旗于指面上，代表申奥成功人们喜悦的心情。

③ 以中国国旗和2008北京奥运会旗制作为服饰和以光电制作的中国地图，图案头饰，寓意中国的强大。

④ 地图图案的头饰上面的“和平鸽”，代表全世界向往和平。

⑤ 手面、手掌上采用“手工”织的五环标志。



申奥创意甲



扬州茶文化创意甲



茉莉花创意甲



指甲花创意甲（一）



指甲花创意甲（二）



指甲花创意甲（三）



配鞋创意甲

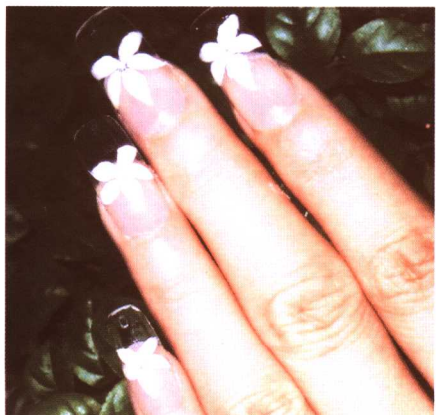
2

（2）效果

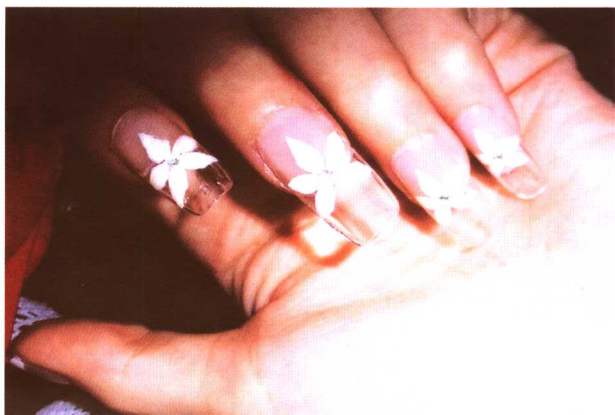
通过美甲艺术展示，宣传北京奥运会的理念（绿色奥运、科技奥运、人文奥运），体现了创新开放的文化氛围，发扬奥运精神，为祖国申奥摇旗呐喊，并贡献自己的一份力量。展望世界和平，人们的生活更加美好和充满生机盎然的春色。

2. 美甲的社会意义

不管流行风向怎么吹，美甲总要给人以美的享受。也许有时只是陪衬整体造型，搭配唇彩，相互辉映；但有时却变成流行的象征，时髦的体现。颇有创意与想象的杰作，往往能体现指（趾）尖的魅力。



指甲花创意甲（四）



指甲花创意甲（五）



指甲花创意甲（六）

美甲有时可起到画龙点睛、锦上添花的作用。在一个社交场合,当人们初次相见,通常先是打探对方,然后才是握手寒暄。当你的纤纤玉手伸向他时,可以想见你的美化过的指甲会给他一种怎样的视觉震撼。这时你和你的美甲便是全场的焦点,所有人会为你沉醉,它将你的高雅柔美或性感靓丽体现得淋漓尽致。

美甲的另一个重要作用是通过对指(趾)甲的修饰,从而对指(趾)甲起到护理作用。在美甲之前,通常会对指(趾)甲进行“整形”,将一些厚甲、病甲修治光滑平整。这样才便于美甲,而这一种专业的修治,会让病甲、厚甲逐步好转,起到了一举两得的作用。

3. 颜色的正确选择

美甲的颜色选择主要是根据服装及唇膏的颜色来选择的。一定要选同一色系的;如果你经常更换不同色系的服装,那么建议你选择浅色、金属色或米色系的;如果你的手的肤色比较暗,也可以选择较深的颜色来衬托肤色。一般而言,肤色深者应选用红色、棕色等较深的颜色。肤色较白者适合任何色彩,尤其是珠光色(盛装宴会,可用带有珠光的颜色)。脚趾甲上的颜色应选择深色或闪亮的珠光色。

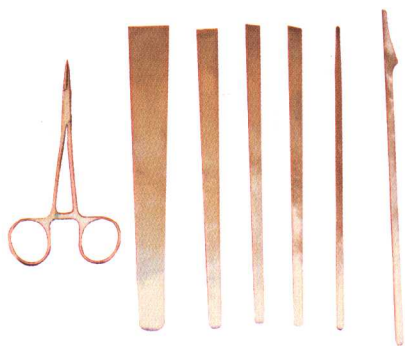
修脚工具与设备

1. 修脚刀、刀石

(1) **片刀**: 又名铲刀, 刀身薄而刀刃口宽, 刀口两角成一直线, 适用于片削各种胼胝。



刀具盘



各种刀具

(2) **镑刀**: 又名枪刀, 刀身厚重而坚固, 刀刃较宽, 适用于去薄、打削各种较厚的趾甲。

(3) **修刀**: 又名轻刀、平刀, 刀口较窄、轻便灵活。适用于起、撕胼胝, 断、劈、整修趾甲, 挖疣、鸡眼等, 用途最广。按刀口可分为平口、斜口两种, 斜口刀可深入甲根部取出残甲。

(4) **嵌趾刀**: 又称条刀, 是深入甲沟整、修嵌趾的专用工具。

(5) **刮刀**: 窄而轻便, 刀刃呈月牙状或匙状, 适用于修治脚丫中的脚气, 起脚丫中的老皮、茧等。

4

2. 消毒盘

是用来盛装消毒液浸泡消毒刀具的器皿。

3. 蚊氏止血钳

可用于夹持角质硬块和鸡眼, 拔出植入性囊肿, 拉出甲沟深处的毛刺、甲角。

4. 药箱

是用来存放修脚必备药品的箱子。药箱要保持干燥、清洁, 经常曝晒。

5. 刀盒

可将刀平放在其中，因其中有伸缩带可固定刀具。故对刀具具有保护作用，避免了相互碰撞。



药箱



陆琴脚艺六件套刀盒

6. 刀包

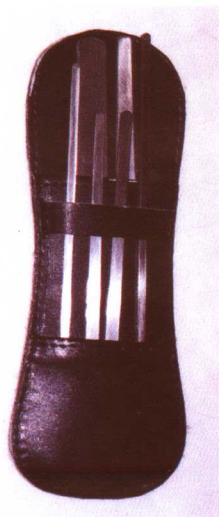
可将刀插入其中，便于携带，但要小心放置，不能倒置。

7. 脚灯

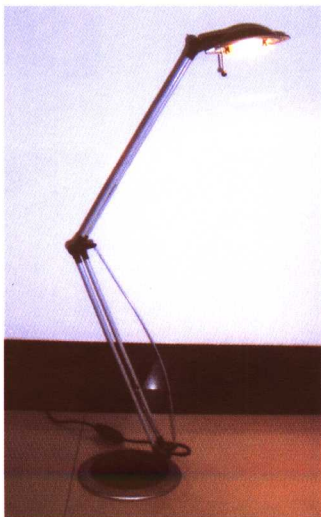
是修脚照明的专用工具，要求灯光明亮柔和，不刺眼。

8. 脚锉

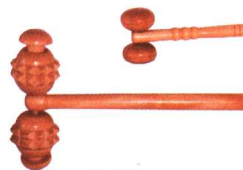
用来去除脚部角质硬皮和碎皮的专用工具。用后要清洗干净。



刀包



脚灯



脚锤



脚锉

基本功

1. 空手练习

主要是指腕功的练习。

(1) 推手

方法：中指伸直顶住，食指、拇指捏紧置于中指上做来回推、拉。

目的要求：推拉幅度要大。细心体会中指的顶力，食指、拇指的握力和推力。

注意点：沉肩、挺腰、含胸。

(2) 摇手

方法：右手握成拳状，左手把握住右手的臂，使右腕均匀用力有节奏地上下左右反复摇动。

目的要求：摇手幅度要大。锻炼手腕的柔韧性。

注意点：沉肩、挺腰、含胸，不能翻腕。

2. 持刀练习

(1) 修刀练习

① 正手推：

方法：左手持筷，修刀贴于中指，食指、拇指捏刀推削竹筷顶端。

目的要求：锻炼中、食、拇指三指的协调用力。

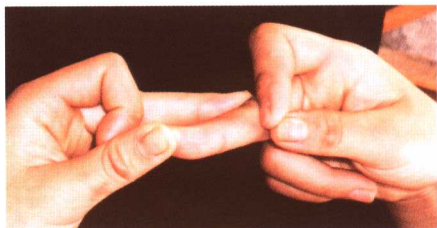
注意点：用指力推，不可用腕力，沉肩、含胸，防止事故。

② 反手推：

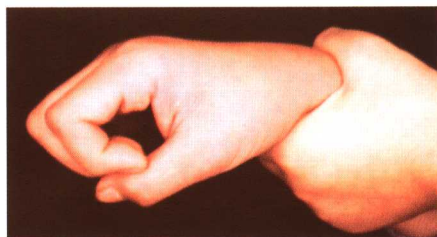
方法：左手持筷，修刀贴于中指内侧，食指、拇指夹捏刀推削筷子侧端。

目的要求：锻炼拇、食、中指三指的协调用力。

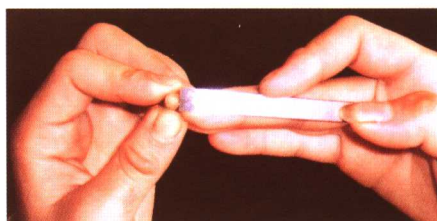
注意点：用指力，食、拇指压捏刀向前推进。沉肩、含胸，防止事故。



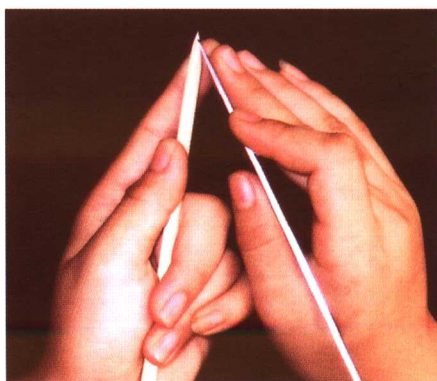
推手



摇手



正手推



反手推

③ 吊腕推：

方法：左手持筷子，修刀贴于中指，食指、拇指捏刀向前推削。

目的要求：锻炼三指的协调用力，以及手腕的灵活柔韧。

注意点：灵活选择支撑点，有时可选择中指支撑，有时也可用无名指支撑，沉肩、含胸，防止事故。

(2) 镑刀练习

镑筷子：

方法：左手持筷，右手采用别刀法，从筷子的下端进行镑削。

目的要求：练习手腕的灵活性和不同角度的不同镑法。

注意点：要用腕力，左右刀尖多加练习，镑削下的竹屑大小厚薄须一致。

(3) 片刀练习

片肥皂：

方法：左手固定肥皂，右手采用捏刀法持刀，以无名指支撑于肥皂上进行片削。

目的要求：加强“软刀功”的练习。

注意点：刀具在片削时必须一刀压一刀进行片削，片削的肥皂表面要光滑。

(4) 刮刀练习

方法：左手固定肥皂，右手采用卡刀法持刀，在肥皂槽中刮动。

目的要求：锻炼手腕的柔韧性。

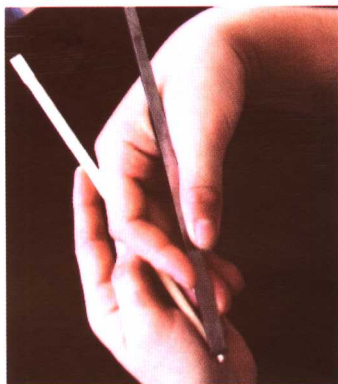
注意点：刀要与槽壁贴合，动作要柔和，要用腕力刮动。

3. 兴趣练习

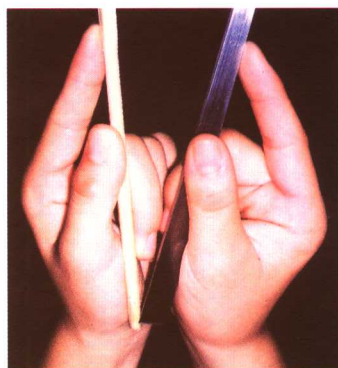
方法：采用正手推、反手推等各种方法将筷子推削成各种形态（进行创意）。

目的要求：锻炼各种基本功手法的灵活运用。

注意点：因为是基本功手法的综合运用，手法的过渡要自然，防止出血事故的发生。



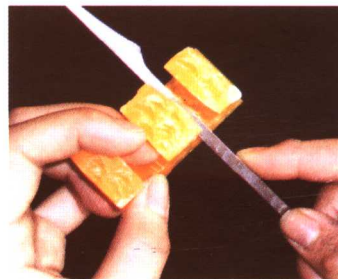
吊腕推



镑筷子



片肥皂



刮刀练习



兴趣练习