

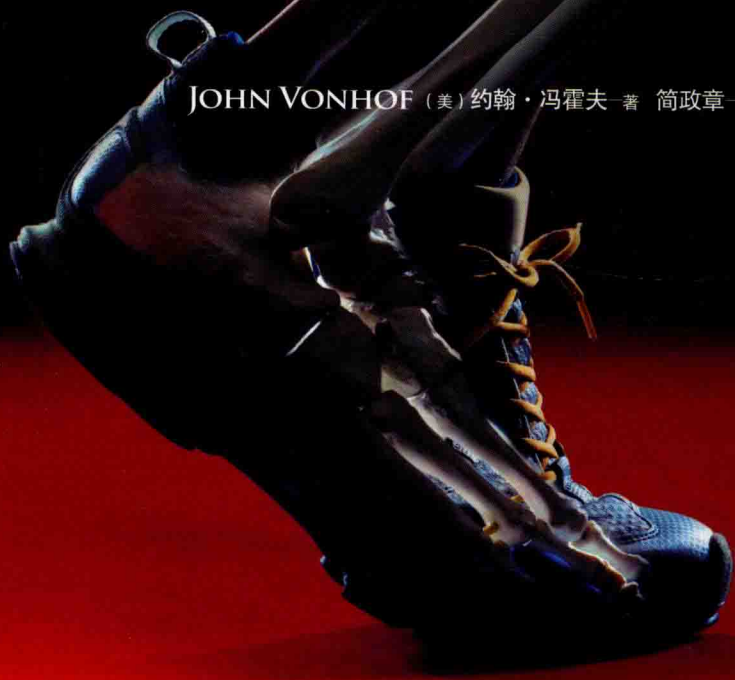
FIXING  
YOUR  
FEET

INJURY PREVENTION AND TREATMENTS FOR ATHLETES

# 护脚圣经

跑者、山友、舞者、健行者、战斗人员  
极限运动员必备的伤害预防与治疗大全

JOHN VONHOF (美) 约翰·冯霍夫 著 简政章 译



畅销  
20年

国内外专科医生、医疗救护员、运动防护员、  
各项运动员一致推荐

完整、实用、权威的脚步保养圣经

看到这本《护脚圣经》，我实在只能说一句：“读它就对了！”

——行健骨科诊所院长朱家宏

全力  
推荐

行健骨科诊所院长  
眼镜小医的脚丫故事馆版主

朱家宏

桃园龙群骨科  
副院长

李先诚

中国台湾路跑马拉松  
协会理事长

吴宏达

国际超马协会技术委员  
中国台湾超马跑者协会副理事长

郭丰州

广告导演  
铁人美魔女

冯云

铁人一哥

谢昇谚



# FIXING YOUR Feet

Prevention and Treatments  
for Athletes

## 护脚圣经

跑者、山友、舞者、健行者、  
战斗人员、极限运动员  
必备的伤害预防与治疗大全

[美] 约翰·冯霍夫 著  
简政章 译

 长江出版传媒  
 湖北科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

护脚圣经 / (美) 约翰·冯霍夫著; 简政章译. —  
武汉: 湖北科学技术出版社, 2017.5  
ISBN 978-7-5352-9109-7

I. ①护… II. ①约… ②简… III. ①足—健身运动  
—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第236581号

著作权合同登记号 图字17-2016-428号

Fixing Your Feet : Injury Prevention and Treatments for Athletes  
Copyright©2011 by John Vonhof  
Chinese Simplified copyright©2017  
By Beijing Lightbooks CO.,Ltd.  
Published by arrangement with Wilderness Press  
All rights reserved.

责任编辑: 赵襄玲 周婧

封面设计: 李东记

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

邮 编: 101111

710 × 1000 1/16

22.5 印张

300 千字

2017年5月第1版

2017年5月第1次印刷

定 价: 59.90 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

# 前言

不管是参加 5 千米还是 150 千米的赛事，所有的运动员都需要进行适当的训练，才能避免受伤。正确的训练可以让你体验户外活动的美好，让你体会赛事竞争的刺激；而错误的训练可能引发伤害，让你不能参赛，害你弃赛。在极端的情况下，要是运动员在野外受伤，后果不堪设想。好的运动员固然会训练有素，但同时也应该要有心理准备，随时面对可能遇到的问题。

身为一位长年的耐力赛事运动员，我参加过极限冒险赛和铁人三项，也深刻了解到“准备”和“预防”的重要性。记得有一次我参加 24 小时越野赛，沿途要渡过好几条河，走过高山隘口和狭窄的槽型峡谷，才能抵达终点。幸好，我的脚虽然酸痛，却没有大碍。我经过一个检查站时，有个可怜的参赛者脚部出现严重水泡，必须就地治疗，只好弃赛。我也因此领悟到一件重要的事：双脚是我身体最要紧的一部分，一定要好好照顾。我们用脚接触周遭的地面，也用脚往下一个目的地推进。照顾好你的脚，你可以拥有全世界；忽视了你的脚，你的人生会有遗憾。

我在极地长征赛（见 [www.racingtheplanet.com](http://www.racingtheplanet.com)）担任医疗主任时，亲眼目睹了脚部伤害的可怕情形。这种超级耐力赛跑对运动员们来说是一个极大的挑战，参赛者必须在 7 天内跨越 150 千米，沿途是世上最严酷的地形。根据我的调查，运动员在赛跑中受伤，八九不离十都是脚部出问题，不过受伤的运动员中却有 1/4 不需要接受治疗。怎么会这样呢？答案就在训练跟预防中。大部分脚部伤害是水泡，只要及早发现就可以妥善处理。事实上，我们的医疗团队花了很多的时间，提醒运动员们要保护双脚，方法包括涂抹润滑剂、换袜子、检查皮肤是否红肿，并且持续补充水分及营养。然而，水泡或其他轻微脚部伤害如果处理不当，就会有严重的后果，例如皮肤感染，甚至可能导致被迫弃赛。

这本书内容巨细靡遗，由相关领域的专家提供最详尽的信息，讨论脚部的相关问题，以及伤害防治的方法。从本书中可以学到脚部穿着的基本概念，例如传统的鞋款与轮胎胶皮底制成的简陋鞋款，还有最新的打赤脚跑步与极简单的鞋子。预防措施则是把焦点放在鞋袜所占的角色、药物、脚底胶布以及各种极端气候对你双脚的影响。治疗建议可以帮助你处理一般常见皮肤、肌肉和韧带的伤害。本书从头到尾满满都是实用的信息，若有医疗人员要服务超级耐力赛跑或野外冒险赛时，我时常推荐这本书给他们作为参考。无论你是参赛的选手，或是服务选手的医疗队员，我建议你随身带着一本《护脚圣经》。

——布莱恩 J·奎巴克医师

极地长征IV“沙漠系列赛”医疗指导医师  
华盛顿大学及西雅图儿童医院运动医学医师  
复健、骨科及运动医学企管硕士

# 目 录

《护脚圣经》简介	1
善用《护脚圣经》	4
脚部保养懒人包	6
<b>第一篇：脚部基础篇</b>	<b>18</b>
1. 接受治疗	20
2. 拥有健康快乐的双脚	22
体贴双脚	22
每日必做的功课	22
咨询医师	23
夏季脚部基础保养	23
冬季脚部基础保养	24
双脚老化	25
3. 运动项目和双脚	27
运动的共同点	28
地形的不同	29
调适体能	31
生物力学	33
<b>第二篇：鞋子基础篇</b>	<b>40</b>
4. 神奇的吻合	42
买鞋	44
认识你的双脚	46
合脚的要素	49
合脚的秘诀	51
定制鞋子	52
5. 鞋子和鞋垫	54
品牌忠诚度	56
鞋子的构造	57
丢弃旧鞋	58
慢跑鞋	59

买慢跑鞋 .....	60
运动鞋 .....	62
登山鞋 .....	63
买登山鞋 .....	65
要有配套措施才能穿轻量鞋 .....	66
定制鞋 .....	67
凉鞋 .....	68
鞋垫 .....	69
<b>6. 赤脚和轻便鞋 .....</b>	<b>73</b>
打赤脚好，还是穿轻便鞋好？ .....	74
“不穿”的好处 .....	75
赤脚慢跑的科学观 .....	76
功能与姿势 .....	77
打赤脚时的注意事项 .....	78
避免受伤 .....	80
轻便鞋的选择 .....	82
<b>7. 袜子 .....</b>	<b>91</b>
袜子的纤维及结构 .....	93
买袜子 .....	96
特殊袜 .....	97
不穿袜子 .....	101
<b>第三篇：预防 .....</b>	<b>103</b>
<b>8. 有效的预防 .....</b>	<b>105</b>
预防的要素 .....	108
<b>9. 足部产品 .....</b>	<b>113</b>
足粉 .....	113
润滑剂 .....	115
足部补强剂及胶布黏胶 .....	117
足部止汗剂 .....	120
水疱和止汗剂 .....	123
<b>10. 胶布粘贴法 .....</b>	<b>124</b>
胶布 .....	126

使用胶布三步骤 .....	128
粘贴胶布的三个技巧 .....	130
双脚的胶布粘贴法 .....	132
<b>11. 矫正鞋垫 .....</b>	<b>139</b>
定制矫正鞋垫 .....	141
购买矫正鞋垫 .....	141
市售矫正鞋垫 .....	143
使用矫正鞋垫 .....	143
<b>12. 绑腿 .....</b>	<b>146</b>
自制绑腿 .....	147
修复绑腿带 .....	148
<b>13. 绑鞋带 .....</b>	<b>152</b>
绑鞋带的诀窍 .....	153
鞋带的绑法 .....	153
<b>14. 脚部保养 DIY .....</b>	<b>158</b>
皮肤保养 .....	158
修剪趾甲 .....	161
脚部按摩 .....	163
水分、虚脱、盐分 .....	165
更换鞋袜 .....	167
保持鞋子的清新 .....	169
<b>15. 极端环境及多日比赛 .....</b>	<b>170</b>
又湿又冷的环境 .....	172
战壕足 .....	176
冻伤 .....	177
冰雪 .....	178
高温 .....	181
沙子 .....	183
热带皮肤病 .....	185
多日比赛的脚部保养 .....	187
脚痛 .....	191
<b>16. 团队合作及支援队 .....</b>	<b>193</b>
团队合作 .....	193



规划脚部护理 .....	194
队友的责任 .....	195
支援队 .....	195
<b>17. 为选手提供脚部护理 .....</b>	<b>197</b>
身为医疗队的一员 .....	197
设立医护站 .....	198
处理水疱的秘诀 .....	198
赛后处理的建议 .....	200
医护工具 .....	200
<b>18. 运动员护脚经验谈 .....</b>	<b>201</b>
<b>19. 预防水疱 .....</b>	<b>214</b>
可以为双脚做的事 .....	215
双脚用的东西 .....	215
双脚穿的东西 .....	216
综合使用数种预防水疱的方法 .....	217
平常该做什么 .....	217
<b>第四篇：治疗方法 .....</b>	<b>219</b>
<b>20. 治疗你的脚 .....</b>	<b>221</b>
<b>21. 水疱 .....</b>	<b>224</b>
红肿 .....	225
治疗红肿 .....	225
红肿之后：起水疱 .....	226
水疱的过去、现在与未来 .....	229
水疱的种类 .....	230
一般水疱护理 .....	232
预防感染 .....	235
进阶水疱包扎法 .....	236
极端的水疱预防及包扎 .....	239
水疱治疗后 .....	248
处理水疱，听他们的？听自己的？ .....	249
赛后水疱护理 .....	249

<b>22. 拉伤及扭伤, 骨折及脱臼 .....</b>	<b>252</b>
拉伤及扭伤 .....	252
骨折 .....	263
脱臼 .....	266
<b>23. 肌腱及韧带损伤 .....</b>	<b>267</b>
治疗肌腱损伤 .....	268
跟腱炎 .....	272
脚跟的肌腱 .....	276
滑囊炎 .....	278
足底筋膜炎 .....	278
<b>24. 脚跟疾患 .....</b>	<b>288</b>
足跟疼痛综合征 .....	288
哈格伦氏变形 .....	290
<b>25. 脚趾问题 .....</b>	<b>293</b>
强化脚趾 .....	293
黑趾甲 .....	294
大脚趾的问题 .....	298
趾甲嵌入症 ( 甲沟炎、嵌甲 ) .....	300
莫顿趾 .....	301
叠趾 .....	302
脚趾踢伤 .....	303
灰趾甲 .....	304
人工草皮趾 .....	308
<b>26. 前足问题 .....</b>	<b>309</b>
趾外翻 .....	309
跖骨疼痛 .....	311
莫顿神经瘤 .....	312
籽骨炎 .....	314
<b>27. 脚趾及双脚麻木 .....</b>	<b>316</b>
短暂性麻痛 .....	316
周边神经病变 .....	317
雷诺综合征 .....	318

<b>28. 皮肤疾病</b> .....	<b>320</b>
足癣 .....	320
厚茧 .....	321
鸡眼 .....	325
裂隙 .....	326
足底疣 .....	326
红疹 .....	328
<b>29. 冷热疗法</b> .....	<b>330</b>
冷疗法 .....	330
热疗法 .....	332
冷热交替疗法 .....	332
<b>30. 脚部护理产品组</b> .....	<b>334</b>
家用基本自我保养组 .....	336
腰包组 .....	336
比赛用套组 .....	337
<b>附录</b> .....	<b>339</b>
附录 A: 产品来源 .....	341
附录 B: 鞋子及其他产品评论 .....	342
附录 C: 医疗专家及鞋类专家 .....	343
附录 D: 脚部相关的网络资源 .....	344
词汇表 .....	346

# 《护脚圣经》简介

“脚一旦开始痛起来，你是不可能不注意到它的。”

——丹尼斯·琼斯 恶水超马赛水疱女王

---

多年来，我为很多读者在《护脚圣经》书上签名，并写上：“祝您拥有健康快乐的双脚。”我15年来尽力学习脚部保养，目的就是希望能帮助到别人，我乐于见到选手双脚无恙，平安通过终点线。

你现在手里拿着最新版的《护脚圣经》，代表你是个很活跃的人，热爱户外，喜欢挑战，常常测试体能极限，而且常常是在不利的条件下活动：在雨中，在低温和下雪时，或是在充满沙尘的环境里，靠着一双已经发痛脚——绝大多数情况下是已经起了水疱。若要说大部分运动员最怕的运动伤害是什么，那水疱绝对是首选。

超马选手马克·史汪森谈到预防水疱时说过：“不要忘了，对你有效的方法对你旁边的人未必有效，这次对你有效的方法下次未必有效。不过，此时对你有效的方法很可能长期对你有效，还可能帮助到别人。”

这几句话很有价值，有句俗语说：“适合我的未必适合你。”用在脚部保养，尤其是预防水疱，真的非常贴切。自从我写了《护脚圣经》第一版后，我一直努力想告诉大家，要怎么用各种方法和各式产品来预防水疱。

没错，水泡是运动员面临的重大问题，也是运动员最常问到的问题。我希望我能够用一个答案就可以解决你所有水泡的问题，可惜没那么简单。这本书里有几百个预防水泡的秘诀以及治疗用的产品可供选择，你要找出其中哪些对你有效，并且自己做好功课，脚部的水泡问题就会迎刃而解。处理其他脚部问题的原则也是一样的。

《护脚圣经》里的信息可以帮你维持健康快乐的双脚。与其找出一个快速的方法来解决你的脚部问题或伤害，我更鼓励你多去了解引发问题或伤害的原因，排除了根源之后，问题才能一劳永逸地解决。那就先从“善用《护脚圣经》”开始吧。

在出版界中，书很少能出到第五版，《护脚圣经》可以做到，这是因为它能持续提供解答。每一版的前言都提出一个观点，用来强调一个独特的重点：

- 脚帮助我们移动，我们需要关心和爱护它。——**初版 比尔·特罗兰医师**
- 只要能妥善地保养，就可以避免大部分脚部问题。——**第二版 戴维·汉纳弗德 足科医师**
- 用心照顾好双脚，它们就会陪我们接受新的挑战 and 探险。——**第三版 丹·巴吉尔 探险越野赛创办人**
- 你的双脚快乐，你也会快乐。你的双脚痛苦到想放弃，你也会痛苦到想放弃。——**第四版 “酷伯” 迪米崔·库伯纳斯**
- 我们用脚接触周遭的地面，也用脚往下一个目的地推进。照顾好你的脚，你的世界无穷广大；忽视了你的脚，你的人生会有遗憾。——**第五版 布莱恩 J. 奎巴克医师**

在第五版中，增添了 2 章新的内容。首先，应鞋子市场的变化，加入了“打赤脚”及“轻便鞋”。许多工作人员必须为跑者、健行者、冒险赛选手们或任何有需要的人提供脚部护理，“团队合作及支援队”这一章就是为他们写的，对于那些努力包扎选手双脚让他们可以继续比赛下去的人，我心里充满了敬意。第五版有很多更新及修正，也有新产品和新科技的报道，尤其是与“水泡贴布”相关的内容。

《护脚圣经》是为你写的，也是你双脚的守护者，欢迎写下你双脚的故事，发送到 [john@fixingyourfeet.com](mailto:john@fixingyourfeet.com)，我很乐意收到你的来信。

## 足之恋

---

我有一双跑者的脚  
边缘有点粗糙  
还没脱落的趾甲也变黑了  
鲜艳的颜色，可爱地妆点着我的双脚。

脚趾是战士  
带着我的身体去探险  
面对艰巨挑战，还是勇敢向前  
有时候会破皮长茧  
但仍是顽强的劲旅  
勇猛地将石头踩在脚底。

足弓是灵魂的跳板  
撑起我踏出的每一步  
缓冲我踩下的每一脚  
而且随时随地准备好  
让我开心跳跃。

心灵如牧人，催促脚跟往前奔驰  
脚跟也欣然回应  
一次又一次踏地  
将挫折践踏在底下  
使我心满意足。

我有一双跑者的脚  
边缘有点粗糙  
却是勇健强壮  
而且极度配合  
喔，我爱我的脚。

# 善用《护脚圣经》

《护脚圣经》出版 15 年来，我回答过无数关于脚部保养的问题，也在超级马拉松、多日分站赛、马拉松还有健行赛中，帮几千位选手们包扎过脚。我学到了一件事：大多数的运动员要等到问题出现，才想到去学习如何照顾他们的双脚。

双脚出现问题时，你只能被动响应，努力解决眼前的问题。不过，事先预防双脚出问题则是主动预防，让问题还没出现便得到解决。主动预防是在赛前花时间；而被动响应时，则往往必须在没有时间、没有资源的条件下面对问题，要不然就是消耗掉了时间和资源，导致比赛结果受影响。两种情况相比，我个人比较喜欢事先主动预防。

所以，你现在手里拿着这本书，可能是你第一次看这本书，或许你看过之前的版本。问题是，你该如何从这本书中得到最多的好处？

我建议先看一下目录、前言以及本书的简介，大致了解一下这本书里有什么内容。如果你刚好有某个特定的问题需要解决，就从你最需要的部分开始读起。如果你是脚部保养的新手，可以花点时间看看《第一篇：脚部基础篇》和《第二篇：鞋子基础篇》，因为这两个部分是全书最精华的原点。接着再看《第三篇：预防》，把你觉得重要的地方做上记号。如果有空，再回头详读跟你有关的部分，另外胶布那一节倒是可以多花一点时间看。

《第四篇：治疗方法》里网罗了不少重要的信息。要是此刻你的双脚正好出问题，可以先读相关的章节，其他的就简单看一下或是略过。不过一定要仔细地研究一下《水疱》那一章。如果你对本书里提到的产品感兴趣，可以上网查询，虽然不是所有的产品都适合你，我敢保证适用的肯定不少。

住在澳大利亚西北部金伯利地区的跑者奈森·威尔森曾经跑过马拉松和几场超马，最长的距离是100千米。为了参加澳大利亚的250千米7日分站赛（赛事名称叫作“跑遍全地球”），赛前三个月他买了一本《护脚圣经》，学到了该如何准备这场艰苦的赛事。

“跑遍全地球”赛事共有185位选手参加，只有118人完赛，而且大部分的选手从第一天开始就遭遇水疱的问题。可是奈森学到了一件最重要的事，该怎么处理先前比赛中碰到的问题。赛前他就使用适合的胶布，先贴在脚部。而整场赛事中，他贴了三次脚。他也带了7双五趾袜，五指袜外面再套上美丽诺羊毛混纺袜。每天赛前，他先擦上Hydropel运动软膏，然后在运动鞋里加上具有减震功能的运动/骨科鞋垫来减少冲击。要过河前，他会先脱下鞋子和袜子，到了河的对岸把脚洗干净后，再补擦一次Hydropel运动软膏。每天晚上他都会把鞋子和鞋垫清理干净，进入住宿营区后会把脚擦干，抹上一层碘酒，更有一次涂上了安息香，以便使脚更干爽。他注意补充电解质，以避免手脚肿胀。对他来说，这场赛跑相当完美。

奈森从一开始就采取主动的预防。相较之下，其他人没做好防水措施，不知道如何使用必备的脚步保养品，赛前也没有在脚上贴胶布，或使用了不适合的胶布，要不然就是没有调整好双脚和身体的状态，无法负荷背包的重量，只能消极地处理问题。

奈森说：“《护脚圣经》告诉我们如何针对重要赛事进行脚部保养，对我影响很大。读了许多人对于泡脚、去除厚茧、修磨趾甲的经验谈之后，给了我动力，让我每天照着做。这本书也激励我加强脚踝和小腿的训练，来辅助我的双足。如果少了这一项准备工作，只是使用胶布、擦运动软膏、穿五趾袜等等的做法，多少还是有些帮助，但效果会大打折扣。很多人跟我谈到这场比赛，也说我一定也长了水疱，但我都笑着回答说，一个都没有。”



# 脚部保养懒人包

初版《护脚圣经》于1996年完成写作。这么多年来，我又学到了很多护脚知识，因此加以整理。许多内容都取材自实地学习和博客上的个人经验，这些内容实在是太重要了，所以可能跟本书其他地方有所重复。另外，这里也包含了一些常见问题的解答，以及我时常听到的一些意见。你也可以上网查询，请参见 [www.fixingyourfeet.com](http://www.fixingyourfeet.com)。

## 5 个护脚小智慧：

---

1. 你自己的脚，只有你能照顾。不要依靠别人照顾你的脚。
  2. 秘诀就是合脚。长度过短或不适合赛事性质的鞋子都会引发脚痛，带来一大堆问题。
  3. 要调适好你的脚，以便配合你从事的运动类型或项目，这样脚部才能忍受比赛的刺激和压力。赛前训练时，要穿上比赛当天要穿的鞋子和袜子，再慢慢把距离加到跟比赛一样长。
  4. 只要花一点心思保养脚趾甲，就能有效预防水疱和黑趾甲的发生。趾甲如果修磨得好，就不会勾到袜子，也比较不会让脚趾起水疱。
  5. 厚茧常常会引发水疱，厚茧上面又硬又厚的死皮，被水汽浸软后会形成皱褶，引发脚部疼痛。
-