

■〔日〕石塚忠雄 著
■郑美松 刘春发 译
■复旦大学出版社

年轻 10岁「快步」健康法

珍爱生命系列
CHERISHING LIFE SERIES



年轻 10 岁“快步”健康法

[日]石塚忠雄 著

郑美松 刘春发 译

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

年轻 10 岁“快步”健康法/[日]石塚忠雄著;郑美松,
刘春发译. —上海:复旦大学出版社,2000.12
ISBN 7-309-02690-X

I. 年… II. ①石…②郑…③刘… III. 足-保健
N. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 53615 号

合同登记号:图字:09-2000-388 号

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 200433

86-21-65102941(发行部) 86 21-65642892(编辑部)

fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

经销 新华书店上海发行所

印刷 复旦大学印刷厂

开本 850×1168 1/32

印张 5.375

字数 107 千

版次 2000 年 12 月第一版 2000 年 12 月第一次印刷

印数 1—5 000

定价 10.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

前 言

我过去曾两度留学美国,正是在那里我获得了一种启发,开始研究鞋与脚的关系。

第一次是在 1950 年,我在美国的加利福尼亚大学洛杉矶分校(UCLA)的研究生院及其附属医院攻读外科及整形外科。由于这所大学位于好莱坞和比弗利山庄附近,所以来整形外科看病的患者当中,有很多好莱坞的电影演员。比如,当时有“脚值一百万美元”之称的漂亮女演员玛丽莲·迪多利希,有“踢跹舞天才”之称的弗雷德·阿斯特拉等。他们都非常珍惜自己的脚,也经常来整形外科就如何护理脚部征求医生的意见。英姿飒爽出现在荧屏上的美丽女演员,举世闻名的踢跹舞演员,只要他们的脚上磨出一个水泡,就不可能有上好的表现。

在美国,对脚与鞋之间关系的研究已是司空见惯。大拇趾外翻用英语说就是“hallux valgus”。刚到那里留学的时候,即使听到了这句话,我也不知道它的含义。连在日本的医学辞典上也找不到这个词。后来,我发现美国有很多人患有脚功能障碍。在日本读书的时候,脚功能障碍只不过是整形外科一个小小的分支,更是被人轻视的领域。医院给患者进行治疗的与其说是脚病,还不如

说是脚部的外伤，例如多半是因劳动事故所引起的脚部外伤等。

在思考为何美国会有这么多的人患有脚功能障碍时，我发现美国人在家里也整天穿着鞋，虽然这在美国是很普遍的事情，但在日本，人们一般一回家就脱鞋，光着脚。我开始想这是否与引起脚功能障碍有很大的关系。以前，我一直认为鞋是为了保护人类的脚，为了充分发挥脚的功能而制成的。但事实上并非如此。它只是为了让脚显得形态更好、更漂亮、更细小而制成的。

后来，我又得到了去美国留学的机会，在纽约跟德比多·M·波斯沃斯博士学习整形外科。当时，波斯沃斯博士不仅是整形外科领域的世界权威，而且他为日本和美国的整形外科交流、日本的整形外科学的发展作出了巨大贡献。由于他的功绩，日本政府授予他二等瑞宝勋章，并被推举为日本整形外科学会的名誉会员，成为这个学会的第一位外国人。我在他的指导下学了三年，这期间，我渐渐地意识到研究脚与鞋的关系是多么的重要。好在我得到了导师的支持，他鼓励我说：“石塚，鞋与脚的关系是非常重要的，希望你倾注精力去研究。”

而后，我在美国搜集了很多有关脚与鞋之关系的文献，带着这些研究资料回到了日本，但是这些研究资料对当时的日本而言毫无用处，只好把它们束之高阁。

1982年，由于偶然的機會，某出版社的总编辑就有关脚方面的问题采访了我，我与他闲聊的时候，委婉地提到了有关脚的这些事情，没想到引起了他的浓厚的兴趣，劝我

一定把它写成一本书。这样就诞生了《选鞋不当会致病》这本书,这本书销路非常好。正如我所希望的那样,对脚与鞋的关系在日本引起了很多人的重视。并且,穿鞋不随流行一边倒的人也多了起来。根据这种反响,我设立了“日本鞋医学会”。第二届学术会议时,我担任了会长,现在任常务理事、事务局长。

我希望通过这本书,并以此为契机,使更多的医生、鞋业制造商和销售商以及从事人类工程、保健体育工作的人能开始去关心脚与鞋的关系。而且,我认为应该迎合消费者的需求,制造消费者真正需要的功能性鞋。我们正期待着研制出不仅外表好看,而且能充分发挥人类脚的功能的鞋。此外,还希望大家能够了解穿鞋引起的脚病,同时也希望能够知道鞋对脚病的预防能起到很大的作用。

如果此书能丰富大家的日常生活,而且能给深受脚病之苦的人带来福音,更能作为制鞋商的参考,那么,这就是我莫大的荣幸了。

另外,在此书的编写过程中,得到了奥林匹斯株式会社编辑部的大西智美女士、城南医院院长秘书佐藤惠女士的大力支持,在此一并表示衷心感谢。

1996年5月

石塚忠雄

内 容 提 要

本书从了解人类脚的构造和机能开始，引导读者进入了一个通过正确的脚锻炼法以及穿鞋法而强身健体的健康天地。本书探讨了我们在日常生活中非常关注的如下问题：聪明的脚保健法；脚病与穿鞋中存在的问题；鞋子对脚部健康的影响；高明的选鞋法；等等。本书不仅能增加普通读者的保健知识，使他们更关心自己的脚健康和穿鞋问题，而且对医师、鞋制造和销售商以及与人体的工程学和体育保健有关的专业人士也具有很大的参考价值。

作者简介

石塚忠雄1949年毕业于日本慈惠医科大学，后赴美国加州大学洛杉矶分校(UCLA)医学部研究所就读，随后在该校附属医院服务，成为修研医师，并在哥伦比亚大学圣洛卡医院进修美国整形外科专门医师课程。曾任慈惠医科大学讲师，现为日本东京城南医院院长、医学博士、日本鞋医学会事务局长及常任理事。1993年获日本医师协会最高优功奖。

主要著作包括《你的脚衰弱了吗？》、《鞋子的科学》和《新鞋与脚的医学》等数种。

目 录

第一章 你对脚还不了解	1
脚比脑衰老得更快	1
忘记了步行的现代人	3
天才边走路边思考	4
步行使大脑更清晰	5
脚被称为“第二心脏”的理由	7
脚的疲劳是全身的疲劳	9
令达芬奇惊叹不已的“脚的构造”	10
脚在痛苦地呻吟	12
人的脚具有高性能	14
脚能承受多少体重?	16
引起压力的原因在于“脚”和“鞋”	16
时候不同,脚的大小会改变吗?	17
第二章 正确的锻炼,精心的呵护	20
人从脚开始衰老	20
要有散步的意识	21
住在都市里会引起腰痛吗?	22
你的走路方式有没有问题?	23
哪些走路姿势会引起疾病?	24
走路姿势检查要领	25

正确的走路姿势	26
散步的标准是一天一万步	28
适于散步的鞋	29
与朋友一起走路的时候	29
慢跑过度效果会适得其反	30
游泳能永葆青春	31
水中散步效果一极棒	32
利用楼梯进行锻炼	33
未雨绸缪	34
第三章 美足健康法	37
检查脚的健康程度	37
“清洁”是迈向健康的第一步	42
简单的伸腿运动可以防衰老	44
趁洗澡时对脚进行保养	47
洗温冷水浴消除“畏寒症”	48
刺激脚心防止痴呆	49
脚要寻找刺激?	49
布满穴位的脚心	50
使人受益匪浅的 5 分钟按摩	51
脚是感觉器官	53
疲劳时立竿见影的精神恢复法	55
在办公室轻轻松松做按摩	57
早晨醒来时令人心情舒畅的秘诀	59
晚上就寝后使你安然入睡的秘诀	61
第四章 鞋子不适, 脚会生病	62
脚的构造	62
儿童扁平脚增多的原因	62

外翻拇趾会与其他疾病并发	66
脚趾弯曲的槌状趾	68
讨厌的脚癣能根治吗?	69
趾甲变形的情况在增加	71
老茧、鸡眼和疣的治疗法	73
整个脚底发烫的脚底腱膜炎	74
趾间疼痛的趾骨骨头痛	74
从磨破脚底开始引发的跟腱周围炎	76
多发于中年男性的跟腱切断	77
膝盖骨裂开了!	78
负担过重引起的腓腱炎	78
骨磨损引起的变形性膝关节症	79
痛风是美食和运动不足落下的病根	80
对风湿病的治疗要坚持不懈	81
对 X 型腿、O 型腿具有矫正作用的鞋子	82
如何治疗让人担心的脚臭	82
不要对“鞋子磨破脚”掉以轻心	84
脚为什么会浮肿	85
挫伤、骨折的紧急处理	88
第五章 对脚有益及有害的鞋	90
鞋的历史起始于纯金做的凉鞋	90
削足适履的日本人	92
高跟鞋诞生于威尼斯	94
为什么要穿鞋	96
有害的鞋引发的疾病	97
这样的鞋会使膝盖疼痛	98
高血压对穿鞋有讲究	100

头痛时检查一下脚底	101
高跟鞋是脚的天敌	101
容易使身体疲劳的鞋	102
细小别致的鞋会使脚变形	103
给脚背增加负担的大鞋	103
平衡性不好的鞋是次品	104
浅口鞋与深口鞋	104
廉价鞋的陷阱	105
防水性好等于换气性不好吗?	105
要注意太软和太硬的鞋	106
老人鞋的开发	106
“治疗鞋”所费不貲	108
日本鞋业市场的现状	109
加强对鞋的重视	110
第六章 最佳选鞋方法	112
鞋的原材料五花八门	112
买鞋前要有计划	115
鞋子拿在手上首先要检查的七大要点	117
试穿时要细心检查	118
选定鞋子尺寸的六大要点	119
选择值得信赖的鞋店	122
专为顾客选鞋的人	123
人人翘首以待的选鞋行家	124
穿上定做鞋的感觉	125
外国做的高级鞋穿起来一定舒服吗?	126
不同时间、地点和场合要穿不同的鞋	127
袜子是幕后英雄	130

第七章 你的选鞋方法是否没问题？	132
鞋子随目的和年龄不同有七大变化	132
不合适的鞋会妨碍智力的发育	132
父母对孩子的脚要把好关	135
成长期的孩子更要选合适的鞋	136
事业成功,鞋是关键	137
最适合业务员穿的鞋	138
坐办公室的人要考虑选适合上下班途中穿的鞋	139
对一直站立的双脚能起保护作用的鞋	140
皮肤柔弱的人要穿柔软的鞋	140
要注意关节的承受度	141
穿上“老人鞋”,让自己长寿吧!	142
用鞋可以治疗慢性疾病	144
适合自己体力与实力的运动鞋	146
使脚显得漂亮的鞋	147
鞋随季节交替而更换	150
延长鞋子使用寿命的方法	151
应备齐的擦鞋工具	153
不同质地鞋的护理	154
鞋被雨淋湿后的保养	156

第一章

你对脚还不了解

✱ 脚比脑衰老得更快

人类之所以叫做人类,原因之一可以说是因为人类可以靠自己的脚站立、步行走动的缘故吧。要站起来,要有站立能力。这种能力一上了年纪就逐渐地衰退,即使本人想要稳稳当当地站起来,但身体也会不断地摇摇晃晃。还有,大家知道随着身体摇晃程度的加剧,腰痛的发病率也会升高。

脚不是到了高龄才突然衰老的,而是由于年轻时缺乏肌肉锻炼而引起的。

一动不动地站 10 分钟,对年轻人来说也是件困难的事情,但白金汉宫的警卫、受过训的警官等,即使是一小时他们也能一动不动地站着。尽管这是特殊的例子,但 35 岁以上的人一般都会有这种体会吧。上地铁站楼梯等的时候,不知不觉地上气不接下气,膝盖也不听使唤,有力不从心的感觉,因此感慨:“哎呀,腰、腿都老化了。”这不仅是因为脚的肌肉衰老,还因为心脏、呼吸器官也老化了,所以喘不过气来,心也砰砰地跳起来。

人一到 60 岁,握力还可以保持 20 来岁人的 80% 左右,可是脚力就降到了 50% 左右。到 70 岁,一般而言,最虚弱的内脏是呼吸器官和消化系统。作为运动器官的骨头和肌肉对这些内脏有很大的影响,所以可以说,脚、腰的衰老会直接影响到内脏器官。

人体的各个器官并不是平均地开始衰老。容易衰老的器官衰老得快,反之,就不那么容易衰老。

比如大脑就是不容易衰老的代表性例子。年复一年,记忆力虽会衰退,但创作能力并不会衰退。这从有很多高龄而仍有活力的画家、作家这一事实中可以得到验证。如果问他们:“年轻的秘诀是什么?”大部分人的回答就是:“没有特别地去做什么,只是每天散散步而已。”

还有,在生活环境很艰苦的山村,每天在陡峭山坡上的梯田里干农活的老年人当中健康的人很多。也曾听说,有一天,有位老人很晚还没回家,家里人到田里一看,他握着镐静静地离开了人世这一类的故事。他们穿着水袜子(拇趾与其他四趾分开,劳动时穿的一种胶底布鞋,也称 Y 巴鞋)走在崎岖不平的山路上,每天上上下下,在地上走数万步并不停地劳作,这对身体很有益,所以上了年纪也保持了内脏、肌肉等器官的健康。可以说,如上述那样,在自然环境中到生命的最后一刻为止,依然能够做着自己的工作,走完人生的最后一步,这才是真正的安乐死。

脚部的血管、神经等与脑部、内脏各器官紧密相连,所以脚的衰老会导致头脑的迟钝、衰老。

也就是说,加强脚部的健康不仅能增加脚力,加强心脏、呼吸器官等内脏器官的功能,而且还可以使头脑更加清晰。

❖ 忘记了步行的现代人

人类是动物的一种。不用脚也能走动的动物恐怕没有的吧。那庞大的大象也好,河马也好,都是用自己的脚用力踩着地面才能移动自己的身体。

属于哺乳类的一种、也是陆上动物的我们人类的脚,原本就是为了走路而形成的。因此,持续过着不走路的生活,它的功能就会衰退。但是随着各种各样的交通设施、交通工具的发展,现代人的生活变得非常方便。这是人类的智慧所创造的文化。但是作为动物的人类来说,逐步地被赶进不使用脚的生活里。

都市的工薪族们持续过着每天仅走几十步的生活。他们上下班换乘公交车和电车,在车站换乘的时候利用自动扶梯,在公司则利用电梯。

此外,多媒体的发展,使在家办公得到迅速发展。70年代出差才能解决的事情,现在用传真和因特网就能够处理好。就说购物吧,现在邮购也普及了,只要打个电话坐在家里就能够购物,很少需要到处走动去寻找自己喜欢的东西。

还有,私人车的普及也是让我们远离步行的原因。

令人感到意外的是,偏僻的农村地区因存在交通不便、居民高龄化等问题,与城市相比对车的依赖性反而更

强。更有甚者只需从家走到车前,把卡车停放在家门口,在门口穿好鞋走几步就坐进驾驶室。就这样去田里干农活,回家时又仅需走几步便进家门。

如果长期卧病在床,就连上厕所也相当困难。相信有过这种经历的人也不少。还有,原来生气勃勃的大学生因滑雪而骨折,一两个月打着石膏,当把石膏取下来的时候,会很惊讶地发现那只受伤的脚变得很细。这便叫作废用性萎缩。这是因为,肌肉得不到运动,它的功能就会衰退。

人的身体也跟机器一样,如果不使用就会生锈。不只是脚,肌肉由于激烈的运动而造成使用过度就会加快老化,但是不使用的话也同样会逐渐将其功能减退。

❁ 天才边走路边思考

在东方,以达摩禅师为代表,盘腿打坐静静地坐着闭目养神或思考。一部分的瑜伽虽然可叫作动禅的修行,但只是在一个地方安安静静地动一动。

但是,在西方则不同。有一些人在森林里边散步边思考。像哲学家萧潘·哈威尔,大作曲家贝多芬、舒伯特等人。到了近代,日本人也开始模仿德国的哲学家,一些学生或学者在京都的琵琶湖畔边走路边思考,他们散步的路被称为“哲学小道”。

思考问题时从理论上讲最好的方法是走路。因为动一动脚会促进血液的循环,给脑部提供新鲜血液。这样,大脑的思维会更加活跃。