

保健修脚 技巧



江苏科学技术出版社 |

发财新招数

为
民
致
富
新
道
道
公
书

农民致富新道道丛书

保 健 修 脚 技 巧

高 权 陆 琴 编著

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健修脚技巧/高权等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2000. 8

(农民致富新道道丛书)

ISBN 7-5345-3155-1

I. 保... II. 高... III. 足-保健 IV. R658.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 39124 号

农民致富新道道丛书

保健修脚技巧

编 著 高 权 陆 琴

责任编辑 郁宝平

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 江苏苏中印刷厂

印 刷 江苏苏中印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/36

印 张 2.75

字 数 52 000

版 次 2000 年 8 月第 1 版

印 次 2000 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—26 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3155—1/S·511

定 价 3.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

一、足的解剖生理知识	1
(一) 足部皮肤、趾甲的构造及功能	2
(二) 足部的骨骼与关节	7
(三) 足部的肌肉与韧带	10
(四) 足部的血管及血液循环	12
(五) 足部的神经	15
二、足病与诊断	17
(一) 足病知识	17
(二) 足病诊断知识	28
三、修脚技术	31
(一) 修脚工具	31
(二) 持脚法与持刀法	35
(三) 指腕功及刀功的训练	44
(四) 刀技刀法	48
(五) 修脚的消毒知识	70
(六) 修脚的注意事项	71
四、刮脚技术	73
(一) 刮脚的作用	73
(二) 刮脚的手法	73
(三) 刮脚的注意事项	75
五、捏脚技术	75
(一) 捏脚的作用	75
(二) 捏脚的部位	76
(三) 捏脚的方法	77
(四) 捏脚注意事项	79

一、足的解剖生理知识

修脚人员应当很好地学习一些足部解剖知识,加深对脚病的了解,逐渐提高治疗的水平和效果,以便在施术的过程中不致误伤正常组织和一些重要器官。

足大致可分为踝部、背部(足背)、底部(足底)、趾部四大部分(图1)。足踝部的关节称为踝关节,内侧突出部分称为内踝,外侧突出部分称为外踝。足背与足底的交界部称为足侧,分为内侧和外侧。足底又分为三部分:足前部为足掌,中部为足弓,后部为足跟。足病多发生在趾甲和皮肤的表层处。

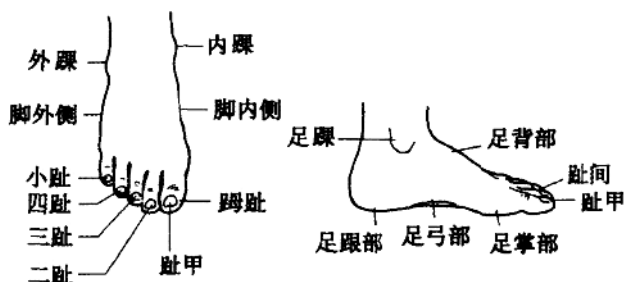


图1 足部结构示意图

(一) 足部皮肤、趾甲的构造及功能

1. 皮肤的一般结构

皮肤因人种、气候、性别、年龄、健康状况以及不同部位而相差很大,就是说,有粗有细,有软有硬。皮肤厚度(不包括皮下组织)最厚达4毫米,最薄的约0.5毫米。除极少部分外,皮肤上覆有长短、粗细不均的毛发,遍布汗腺及皮脂腺的开孔。在足趾末端覆盖有坚硬的趾甲。

皮肤可分表皮和真皮两层(图2)。

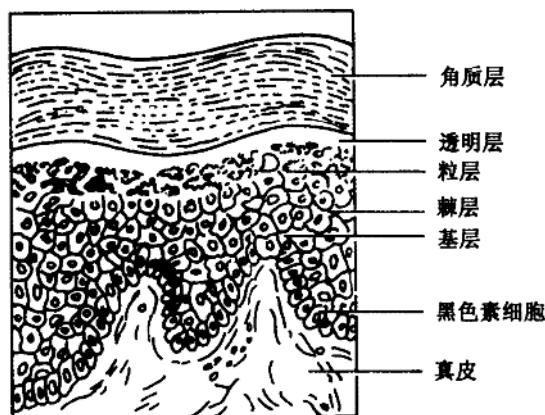


图2 足底皮肤切面示意图

(1) 表皮 表皮是皮肤的最浅层,由复层扁平上皮构成。厚的表皮如足底从深层到浅层依次可分成5层,即基层(生发层)、棘层、粒层、透明层和角质层。

① 基层: 隔以基膜连接真皮,为一层立方或

矮柱状细胞，胞质中含有黑色素颗粒，细胞之间散有黑色素细胞，可以影响皮肤的颜色，有保护深部组织免受紫外线辐射损害的功能。该层细胞分裂比较活跃，不断地产生新细胞，以更新、补充脱落的角质层或用以修复皮肤的缺损，因此，基层也叫生发层。

② 棘层：位于基层的浅面，由数层至十余层表面具有小棘状突起的多边形细胞组成，细胞较大，细胞核呈圆形。

③ 粒层：位于棘层浅面，由2~3层梭形细胞构成，细胞和皮肤表面相平行。细胞质中含有大量大小不等的透明角质颗粒。

④ 透明层：位于粒层浅面，由2~3层扁平上皮细胞构成，细胞核已消失，细胞质中透明角质已液化，折光性强。

⑤ 角质层：位于表皮最浅层，由多层扁平无核的角质细胞构成，细胞质内含有嗜酸性的角蛋白，对酸、碱、摩擦等有较强的抵抗能力，经常受到摩擦的部位角质层增厚。角质层表层细胞常呈小片脱落，形成皮屑。

(2) 真皮 位于表皮深面，由致密结缔组织构成，可分为浅层的乳头层和深层的网状层。乳头层与表皮相接的面呈波纹状。

真皮内含有丰富的毛细血管、小血管和感觉神经末梢。在网状层中有汗腺、毛囊、皮脂腺等器官。真皮的再生能力强，真皮的深面为皮下组织。皮下组织不属于皮肤结构，主要由疏松结缔组

织和脂肪组织构成，具有保温和缓冲外来压力的作用。

(3) 皮肤的附属器 包括汗腺、毛发、皮脂腺和趾甲等，它们都是由表皮衍生而来的，并与表皮存在着结构上的联系。汗腺排泄一些水分和废物，同时可蒸发热量来调节体温。皮脂腺分泌皮脂，它有保护皮肤不致开裂的作用。

2. 皮肤的生理作用

皮肤有着特殊的保护性生理功能，对维持人体健康起着重大作用。

(1) 保护作用 皮肤的保护作用是多方面的。由于表皮层的坚韧、真皮层纤维的弹性作用及皮下脂肪的软垫作用，使皮肤不易受到一般机械性损伤，并且保护深层组织免受震荡的影响。在经常遭受机械性刺激时，皮肤会发生防护性反应而形成茧子。对于物理性伤害，如在干燥环境中，皮肤存在的脂类物质和水分起乳代作用而产生脂类薄膜，就可以防止皮肤裂口。汗腺和皮脂腺的分泌物能使皮肤润泽。角化层内的角化蛋白能吸收大部分来自阳光的紫外线，基层产生的大量黑色素也能阻止紫外线进入皮肤深层。当发生化学性伤害时，角质层细胞在失去细胞核和大部分水分后变成扁平细胞，状如屋瓦，互交错紧密结合，形成不可渗透的屏障，阻止大部分有害物质的侵入。皮肤对生物性伤害也起一定的防护作用，如正常皮肤呈弱酸性，能有效地抑制细菌、微生物等的生长繁殖，可防止一般性微生物的侵犯。

(2) 吸收作用 皮肤的吸收作用对治疗皮肤病有重要作用。正常皮肤可以从表面吸收某些物质,对苯、醚、酒精等挥发性液体的吸收较明显,其次是动物油和植物油,矿物油吸收最慢,不吸收水和水溶性物质。当皮肤破损时,应当注意药物的浓度和搽药面积的大小,以防吸收过多而中毒。另外,包扎的药比搽在皮肤上的药吸收得多,包扎紧的比包扎松的吸收得多。

(3) 调节体温的作用 皮肤能起到散热与保温的作用。当体温升高时,血管扩散,汗液分泌增多,释放热量,降低体温;寒冷时,血管收缩,汗液分泌减少,减少热量的散失,以保持正常的体温。

(4) 感觉作用 皮肤上有丰富的神经末梢,具有温觉(冷、热)、痛觉、触觉、痒觉、压觉等。在修治脚病过程中,最常遇到的是两种感觉,一种是痛觉,一种是痒觉。

痛觉是由真皮痛觉神经引起的,病变在真皮部位,或在表皮但压迫了真皮。痛感是非常明显的,甚至难以忍受。

痒觉是由表皮痒觉神经引起的。痒觉也十分灵敏,但每一个人的耐受程度不同,同一种脚气病,有的痒得不能忍受,有的感觉不大。但表皮一旦发生缺损,痒觉就会消失,利用放血使表皮产生一些破损而止痒,就是这个道理。

3. 趾甲的构造和生理功能

趾甲为皮肤的附属器官,由趾远端背面表皮角

质增厚而成,由甲板、甲床和甲周 3 个部分构成(图 3)。

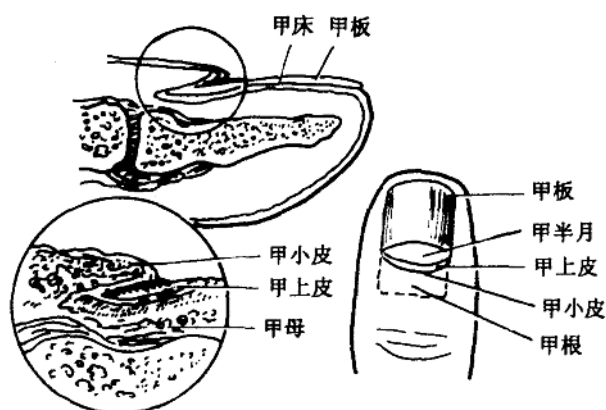


图 3 趾甲的构造

甲板就是我们通常所说的趾甲盖,它前面暴露的部分称甲体,甲体的远端称游离缘,甲体后端隐蔽在皮肤皱褶下方,称为甲根。位于甲根下的基底组织称甲母或甲母质。靠近甲根处有一个白色的月牙状弧形影,称为半状弧影或甲半月。弧影后方的一小条角质皮称甲小皮。甲板除游离缘外,其他三边嵌于皮肤皱褶内。一般情况下,正常甲板自后向前稍有弯曲,表面较为光滑,有光泽及一定的弹性,透明或半透明,并能看到细的平行沟纹。甲板可呈长方形、正方形或梯形,平均长度约 12.8 毫米,宽度 10~17 毫米,厚度 0.5~0.75 毫米。甲板生长无休止期,一直不断地向趾甲远端生长。然而,不同病因引起的甲病,往往使趾甲变得混浊、增厚,或菲薄、蛀空

等,均影响甲板的正常生长。

甲床位于甲板的下方,毛细血管非常丰富,所以,趾甲正常时呈粉红色。甲床与趾骨之间没有皮下组织,但神经末梢和神经支非常丰富。靠近趾骨的趾尖部还有一些感觉神经结构,如环层小体和触觉小体。

甲周包括甲板远端游离缘,甲板两侧的皮肤隆起处甲皱襞,甲皱襞与甲床之间的甲沟,还有近端甲褶。近端甲褶有深、浅两层上皮,浅层上皮紧粘在甲板表面,有一段距离,称为甲上皮;深层上皮在基质的表面,与甲板的生成有关系。趾甲不断地由甲根处向前生长,趾甲比指甲生长稍慢,每周生长约0.5毫米。青年人的甲板较幼儿和老年人长得快,身体强壮、营养充足的人比体弱多病的人长得快,夏季比冬季相对长得快。当甲板受伤脱落或施术拔甲后,只要未损伤基质,新甲从甲根部生长到完全恢复正常形态需150~180天。另外,许多系统性疾病可影响甲板的正常生长,使其生长速度减慢,如急性病毒性感染、体温升高、长期营养不良等。

趾甲的主要功能有:防御趾端的机械性损伤,保护趾尖部神经不受损害,增加趾的动作协调性。

(二) 足部的骨骼与关节

1. 足部的骨骼

足是由7块跗骨、5块跖骨和14块趾骨构成的

(图4)。足的副骨与小骨在足进行活动时易造成它们的损伤。

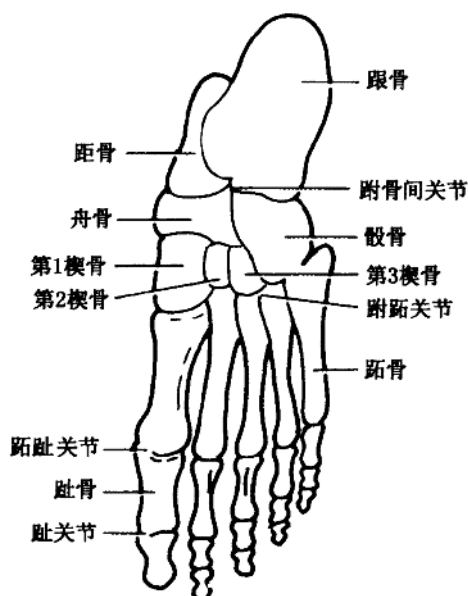


图4 足部骨骼及关节

2. 足部的关节

(1) 跗骨间关节 主要由距跟关节、距舟关节、跟骰关节联合组成,有许多强劲的韧带加以固定,活动度较小。另外,舟骨与楔骨之间、骰骨与楔骨之间、楔骨与楔骨之间也都有微动关节。

(2) 跗跖关节 该关节由3块楔骨、骰骨的远侧面和5块跖骨底组成,仅能作轻微的活动,为平面微动关节。

(3) 跖趾关节 该关节由跖骨小头和趾骨底构成,属于椭圆关节,能做轻微的屈、伸、收展活动。

(4) 趾间关节 由近侧趾骨的滑车与远侧趾骨底构成,属于滑车关节,能做屈、伸运动。

3. 足弓

足的跗骨、跖骨及足底的韧带、肌腱共同构成一个突向上方的弓,叫足弓。足弓可分为纵弓及横弓(图5)。

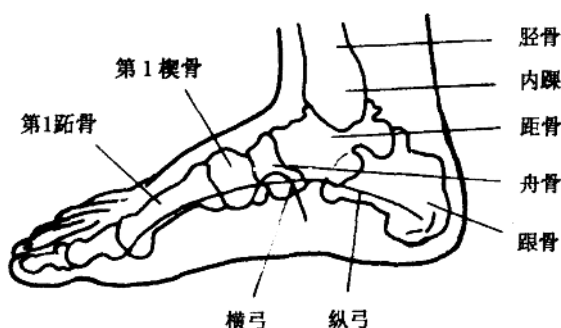


图5 足弓

纵弓又分为内侧纵弓及外侧纵纵弓。内侧纵弓在足内侧缘,由跟骨、距骨、舟骨、3块楔骨和第1、2、3跖骨构成。此弓曲度大,弹性强,适于跳跃并能缓冲震荡。外侧纵弓在足的外侧缘,由跟骨、骰骨及第3、4跖骨构成。此弓曲度小,弹性弱,以负重为主。横弓由前部跗骨和5块跖骨联合构成。

(三) 足部的肌肉与韧带

1. 足背肌

足背肌分浅层和深层两部分(图6)。浅层肌自内向外依次为:胫骨前肌、腓骨短肌、腓骨长肌、趾长伸肌的4条肌腱和腓骨第3肌。深层肌共有2块,一块为腓骨短伸肌,另一块为趾短伸肌。

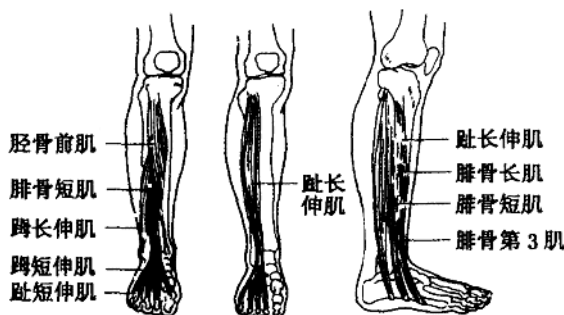


图6 足背肌

2. 足底肌与深筋膜

(1) 足底肌 足底肌包括足底固有的短肌及由小腿经过足底、抵止趾骨的肌腱,由浅入深共分4层。

第1层: 腓展肌, 起于跟结节内侧、舟骨粗隆、分裂韧带和跖腱膜, 止于跖趾近节趾骨底。趾短屈肌, 起于跟结节内侧和跖腱膜深面, 向前分为4条肌腱, 止于第2~5趾中节趾骨底。小趾展肌, 起于跟骨跖面和跖腱膜, 止于第5跖骨粗隆、小趾近节趾骨底。

第2层:趾长屈肌,起于胫骨中段,经踇展肌深面达足底,向前越过踇长屈肌表面,分为4条肌腱,止于第2~5趾末节趾骨底。踇长屈肌,起于腓骨中段,经跟骨载距突下面,从深面与趾长屈肌交叉,行向前内方,止于踇趾末节趾骨底。跖弓肌,起于跟结节两侧,止于趾长屈肌。蚓状肌,起于趾长屈肌,止于趾背腱膜。

第3层:踇短屈肌,起于第1楔骨跖面、跖长韧带和胫骨后肌腱,止于踇趾近节趾骨底两侧。踇收肌,横头起自第3~5跖趾关节跖侧韧带,斜头起自第2~4跖骨底、第3楔骨、跖长韧带,两头汇合向内止于踇趾近节趾骨底外侧。小趾短屈肌,起于第5跖骨底和跖长韧带,止于小趾近节趾骨底外侧。

第4层:骨间跖侧肌,分别起于第3~5跖面内侧,止于第3~5趾近节趾骨底内侧。骨间背侧肌,各以两个头起于相邻跖骨相对侧,止于第2趾近节趾骨底及第3、第4趾近节趾骨底外侧。腓骨长肌腱,由外侧缘至足底,经骰骨沟斜向前方,止于第1跖骨底和第1楔骨。胫骨后肌腱,由足内侧缘至足底,止于舟骨粗隆、楔骨、第1~3跖骨底。

(2) 深筋膜 深筋膜可分为内侧部、外侧部和中间部。中间部最发达,又称跖腱膜。跖腱膜后端较窄,附于跟结节,向前分成5条纤维束,分别参与各屈趾肌腱纤维鞘的组成。同时跖腱膜发出两个肌间隔,分别经足底内、外侧沟伸向深部附着于第1、第5跖骨,将足底分为3个骨筋膜鞘。内侧骨

筋膜鞘中有踇展肌、踇短屈肌、踇长屈肌腱和踇收肌，中间骨筋膜鞘中有趾短屈肌、趾长屈肌、跖方肌、所有蚓状肌和骨间肌，外侧骨筋膜鞘中有小趾展肌、小趾短屈肌等。中间骨筋膜在临床上具有重要意义，足部刺伤感染和蜂窝组织炎易发生于此，感染可沿足底动脉弓和足背动脉、足底深支周围的疏松结缔组织，向足背蔓延，可经踝管向小腿后骨筋膜鞘蔓延，此外，还可向两边的足底内、外侧骨筋膜鞘蔓延。

(四) 足部的血管及血液循环

1. 足部的血管

足部的血液供给主要来自胫前动脉和胫后动脉。胫前动脉主要供给足背部的血液，其循环途径是：胫前动脉→足背动脉→弓形动脉→跖骨背动脉→趾背动脉。足背动脉在足背部有3个分支(图7)，一个是跗外侧动脉，一个是跗内侧动脉，还有一个是内踝前动脉。胫后动脉主要供给足底的血液，循环途径是：胫后动脉→足底内、外侧动脉→足底动脉弓→跖骨底动脉→趾底动脉(图8)。

足的静脉主要有两条，一条是大隐静脉，在足的内侧缘，由足背静脉网起始，经内踝前方沿小腿侧上行汇集于大隐静脉。一条是小隐静脉，在足的外侧缘起于足背静脉网，经外踝后方沿小腿后面上行，到腘窝部穿深筋膜汇入腘静脉。

了解足部动脉、静脉走向十分重要，这是因为足病分布在足的各处，施术时稍有不慎，即有可能割破

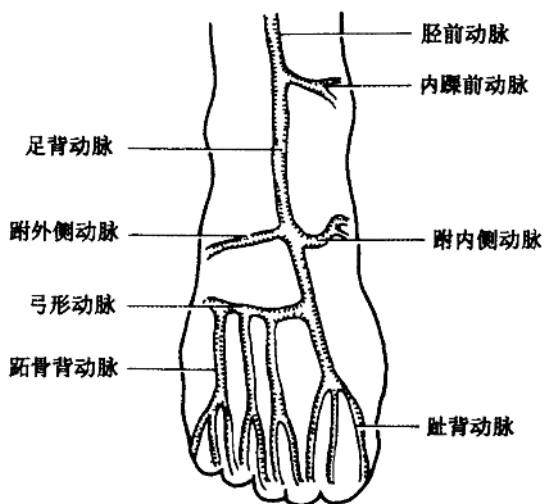


图 7 足背部动脉

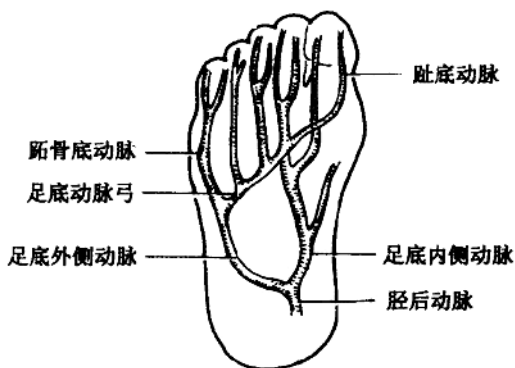


图 8 足底部动脉

动脉而引起大出血。另外,通过足摩可加快静脉血液回流速度。