

(日) 石塚忠雄／著



健康之友丛书

脚底健康法

对万病都有极佳效果!!



天津科技翻译出版公司

脚底健康法

石塚忠雄 著

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02—99—59

图书在版编目(CIP)数据

脚底健康法/(日)石土冢忠雄著;林芸译.-天津:
天津科技翻译出版公司,1999.9
ISBN 7-5433-1111-9

I. 脚… I. ①石…②林… III. 足-穴位疗法 IV. R24 5.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 23909 号

授权单位:Ikeda Publishing Co., Ltd

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:边金城

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:(022)23693561

传 真:(022)23369476

E - mail:tsstbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:天津宝坻第二印刷厂印刷

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 5.5 印张 104 千字

1999 年 7 月第 1 版 2000 年 8 月第 3 次印刷

印数:8001—11000

定价:8.50 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

石塚忠雄

- 1926 年出生。1949 年毕业于东京慈惠会医科大学。1952 年从美国加州大学(U·C·L·A)医学研究所毕业。1959 年在纽约市圣洛卡医院的整形外科担任实习主任。
- 1962 年城南医院设立,担任院长一职。1968~1980 年兼任慈惠医大整形外科的讲师。1987 年日本鞋医学研究会设立,就任该研究会的理事。同年,担任第二届日本鞋医学研究会会长。
- 著书包括《穿错鞋会生病》、《教导脚的护理》以及录像带《脚与健康》——全 3 卷——《鞋所引起之脚的障碍》、《鞋所引起的身体障碍》、《有利于脚之鞋的选择法》等。

内容提要

婴儿在吃奶时,会无意识地做脚伸直或收缩的运动,称为吃奶运动。这是刺激与肌肉平行的血管系统,为了将静脉血送回心脏而进行的运动。这是一种人类本能的动作,即使长大成人后也会发挥作用。在运动医学的范围内,有“脚是第二个心脏”的说法,而且,一般也有“脚的衰弱是万病的根源”这种说法。如果说“脚是第二个心脏”,更贴切的说法应该是“脚底是第二个心脏”。

本书由脚底的作用开始谈起,说明脚底的秘密、迅速有效的穴道疗法的实际、鞋不合所引起的脚的问题、穴道疗法的问与答等,广泛探讨关于脚底的知识,详细地加以解说。尤其是穴道疗法的实际情况,会依各种症状需要哪个部位给予怎样的刺激来做具体的说明,并使用令人一目了然的插图来帮助说明,这也是本书的特点之一。希望能对各位有所帮助。

主编的话

脚底的穴道是掌管健康的控制台。

近代医学的进步有其特别明显之处。在我刚担任医师的 1950~1951 年间,结核、小儿麻痹等传染病蔓延全世界,无法轻易扑灭。但是现在这些传染病几乎已从地球上消失了。20 世纪时正值以德国医学为主的细菌学发达之时期,肠伤寒、赤痢、霍乱等均被驱逐了。而现在正逐步迈向高龄化社会,应该寻求更高度、更丰裕的社会福利,使生活更充实才对。

然而在此我们必须考虑的是,单就物理上的观点来看寿命长的话,人类果真能得到幸福吗?

人类之所以为人类,就是因为这两只脚能稳稳地站在大地上,能踢步而走,显示步行能力,而且充分具备人类丰富的情感,在这种情况下延长寿命,才能迎接人类丰富的老年生活。基于这个观点,人类为了要能幸福、拥有健康的肉体及健全的精神在世界上生活下去,首先必须要有能够起立步行这个认识。人类以双脚站立、以双脚走路,与其他的生物相比,这是最大的特征,因为人类具备了生物学观点的特征。

脚,反抗地球的重力而站在地面上,在地面上走路,默默承受来自上方的大气压力。我们是否忽略了这个重要性呢?就如同我们感觉不到空气的重要一样。

然而以往日本却特别轻视脚的重要性。这在很多词句的表现上可看得出来。但是,反观欧美,或是中国的汉

方医学却远在 4000 年前就已知脚的重要性了。近代我国也开始注意到脚与健康问题关系密切,而认真地加以研究,这的确是可喜之事。

随着时代的变迁,在了解脚的必要性之后,这次我能主编《脚底健康法》,真是非常高兴。

本书的内容,主要是叙述称为脚的穴道的汉方医学,而脚穴道的刺激是人类生命的根源。给予脚好的刺激,这种刺激会从脚传到大脑,再由脑传达命令下达脚,形成循环机能的原动力。

大家都知道人类的脚是步行的器官,但脚不仅只是用来走路的器官而已,不要忘记它也是将步行时所感受到的感觉传达到脑的感觉器官。就这层意义上,相信本书对读者一定大有帮助。此外,最近也了解到穿了不合脚的鞋是造成各种疾病的原因。加上这方面的事实,我确信本书对读者的健康一定有所助益。

所谓的“老化从脚开始”,人类老化,最显著出现的部位就是脚。因此,在认识这个事实之后,在你意识到脚开始衰退之前,就应好好锻炼脚,致力于脚的健康,这样才能拥有未来健康、丰富的人生,而这也正是我们所希望的。

石塚忠雄
(城南医院院长)

目 录

第一章 脚底具有伟大的功用

1. 脚底具有何种作用? (3)
2. 脚底的作用与对身体的影响 (3)
3. 为什么赤脚有益健康? (4)
4. 儿童的扁平足为何对身体不好呢? (5)
5. 哪种脚底才算是好的脚底? (6)
6. 脚底穴道是什么? (6)

第二章 解开脚底是“第二心脏”的秘密

1. 脚底是“第二心脏”的理由何在? (11)
2. 脚底的神经像一道神秘的门,很难打开 (12)
3. 脚底影响身体的健康 (14)
4. 穴道疗法的效果如何展现呢? (15)
5. 脚的健康法与不走路的孩子们 (17)
6. 足腰衰弱会引起成人病 (18)
7. 脚的老化会促进大脑的老化 (20)
8. 穴道疗法对万病都有效吗? (21)
9. 穴道疗法的秘诀与重点 (23)
10. 利用按压、揉捏、敲打,使身心舒畅 (24)

第三章 利用效果快的“穴道疗法”治疗各种症状

1. 肩膀酸痛	(29)
2. 头痛	(30)
3. 便秘	(32)
4. 下痢	(34)
5. 耳鸣	(36)
6. 头昏眼花	(38)
7. 眼睛疲劳	(39)
8. 失眠症	(41)
9. 焦躁	(43)
10. 恶心	(45)
11. 胃灼热	(47)
12. 倦怠、疲劳感	(49)
13. 食欲不振	(51)
14. 胃弱	(53)
15. 胃溃疡	(55)
16. 血气上冲	(56)
17. 手脚冰冷症	(58)
18. 喉咙异常	(60)
19. 心悸、呼吸困难	(62)
20. 高血压	(64)
21. 低血压	(66)
22. 生理痛	(68)
23. 膝痛	(70)
24. 白发	(71)

25. 圆形性脱毛症	(73)
26. 阳痿、精力减退	(75)
27. 更年期障碍	(77)
28. 排尿障碍	(79)
29. 夜尿症	(81)
30. 肚子发胀	(82)
31. 晕车	(84)
32. 小腿肚抽筋	(86)
33. 假性近视	(87)
34. 过敏性鼻炎	(89)
35. 鼻蓄脓症	(91)
36. 糖尿病	(92)
37. 心脏病	(94)
38. 气喘	(96)
39. 脑溢血	(98)
40. 痔疮	(100)
41. 腰痛	(102)
42. 肝脏病	(104)
43. 肾脏病	(106)
44. 牙周病	(108)
45. 关节风湿	(110)
46. 老人痴呆	(112)
47. 猝死	(114)

第四章 脚的问题——不合脚的鞋子会引起脚的疾病

1. 脚的疾病大都是穿了不合脚的鞋子引起的	(119)
-----------------------------	-------

2. 铁锤趾——严重的话会变成脱臼 (123)
3. 外翻拇趾——较多见于穿高跟鞋的女性 (125)
4. 跖骨骨头痛——更新韧带最重要 (127)
5. 脚底肌膜炎——脚发烫和疲劳引起的发炎症状
..... (129)
6. 跟腱周围炎与跟腱断裂 (133)
7. 脚底长茧(跖骨胼胝肿) (134)
8. 鸡眼——因慢性刺激而产生 (136)
9. 嵌入甲——嵌入脚趾内侧 (138)
10. 香港脚(足白癣)——分为干性型与湿性型
..... (139)

第五章 脚底穴道疗法的问与答

1. 以前的人和现代人脚底有何不同? (145)
2. 赤脚对身体的健康会产生哪种效果? (146)
3. 脚底的构造如何? 对身体的反应和影响如何?
..... (147)
4. 市面上鞋类繁多,与脚底有何关系呢? (148)
5. 穿何种鞋子对健康较好? (149)
6. 有没有既简便又能立刻进行的脚底健康法呢?
..... (150)
7. 日常生活中要注意哪些事项以预防疾病? (151)
8. 温冷浴、温水按摩与脚底健康法有何关系? ... (152)
9. 涂抹市售药要在何时使用以及如何使用较好?
..... (153)
10. 巧妙地活用运动设施有哪些方法? (154)

- 11. 婴幼儿的脚底健康法如何进行较好? (155)
- 12. 小学生的脚底健康法为何? (156)
- 13. 听说走路对健康很好,理由何在? (157)
- 14. 快步走对脚底健康能发挥何种作用? (158)
- 15. 远足、登山、马拉松与脚底健康有何关联? ... (159)
- 16. 每天都能进行的简便脚底健康法有哪些? ... (160)
- 17. 从运动医学观点来看,脚底健康法的效果如何?
..... (161)
- 18. 脚与人类健康有何关联? (162)

第 1 章

脚底具有伟大的功用



1

脚底具有何种作用？

人类与其他动物最大的不同就是能完全以双脚直立步行。人类的历史，也可以说是从双脚开始步行之后才开始的。

意大利伟大的天才李奥纳多·达文西称人类的脚是“最棒的艺术作品”。一双脚中拥有身体全体的四分之一，也就是 52 根骨头，而且一双脚中有很多的肌肉、肌腱、关节和韧带，复杂地纠缠在一起。因此，人类的脚可说是世间罕见的作品。

站、坐、跑、跳，脚的肌肉巧妙地发挥作用，重点是能将能量送达到脚的各个角落。脚，正确的说法，应该是分为脚底的部分和从脚踝到脚趾的部分，而脚底的肌肉和神经，在生理学、神经学、解剖学上是从脊椎通到脑相当重要的部分。

2

脚底的作用与对身体的影响

以我们走路的姿势来看，先脚跟着地，体重移到脚的小趾侧，用脚趾的根部，尤其是拇趾的根部踢地面，而辅助这个动作的就是脚的底心。脚底心形成缓冲、形成弹簧，自然地支撑身体全部的重量才能够步行。我们来看一下调查的资料。根据这项资料，体重 68 千克的人，每踏出一步，就必须花掉体重 25% 的力量，等于双脚必须支撑此 85 千克的身体。而在此人的一生当中，加诸于脚的力量约

2000 万吨。如此伟大的脚，是因为有美丽的脚底心，也就是伟大的脚底方有可能担此重任。

但是，脚底心不是出生时就已形成，而是随着成长才逐渐形成的。然而最近因运动不足以及鞋子文化的发达，导致脚底心的形成延迟，而扁平足的小孩也有增加的趋势，形成严重的问题。支撑全部体重、进行肉体的步行、具有缓冲作用的脚底，与身体各器官及脏器都有密切的关系。从脚底可以了解身体的各种状况(症状)，刺激脚底可使身体产生元气，例如脊神经枝全都分布在脚底，由此可以诊断出最近常见的椎间盘突出症等病症。

3

为什么赤脚有益健康？

日本自古以来就有“脚的衰弱是万病的根源”、“老化从脚开始”的说法。从四脚动物演化成人类的我们，有很长的时间都是在赤脚的状态下生活。

但是，文明发达后开始用别扭的鞋来绑住脚。尤其是日本，都以木屐、草鞋等木(草)屐带的鞋为主。而明治初期开始使用的鞋子，现在已是极盛期，木(草)屐带式的鞋反而不多见了。原本对健康的脚不可或缺脚底心也消失了，扁平足增多，容易疲劳、不健康的脚也日益增加。

在探讨现代人脚的健康时，最好的方法就是打赤脚。借着直接刺激脚底，提高肌肉的生理作用，使反射影响遍及全身，使人更健康。此外，赤脚最重要的一点，就是借着与大地接触，培养出我们与大地息息相关的情感。

同时也会加深对脚的注意和将脚从鞋类的压迫中解

放出来。能防止脚因闷热而得香港脚，使脚趾的异常变成正常化。

所以要使脚复原就必须打赤脚。在日常生活中尽量让脚解放，让脚保持接近赤脚的状态。

4

儿童的扁平足为何对身体不好呢？

严格说来，没有脚底心不见得是扁平足，这是医学上的问题。一般而言，脚底心是指由脚底的纵方向拱形与横方向的拱形所形成。

普通状态下 3~4 岁时，有接近八成的人脚底心已经形成。然而最近的倾向是儿童脚底心延迟形成，有很多到了高年级了仍尚未形成。

脚底心支撑体重，步行时有弹簧杠杆的作用存在，跑、跳时能缓和加诸于脚底的冲击，给予靠双脚直立步行的人类基本的作用。而担负此一重要作用的脚底心若延缓形成，或是成为扁平足，则双脚会容易疲倦，无法走远路，全体而言会缺乏集中力、没有耐性。这个原因可能是都市化现象而运动不足所造成的。原因正由有关方面推测、调查而逐渐解明。

扁平足增加的另一项原因是常穿鞋、在铺设好的道路或坚硬的地板上走路。因此要尽量使用脚，尽量让脚从鞋子中解放出来，打赤脚让脚底的肌肉运动，这是预防或治疗扁平足最好的方法。