

# 快乐

# 马拉松

Marathon

——一名律师的马拉松梦(二)

吴善宽-著



厦门大学出版社 国家一级出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

吴善宽-著



# 快乐 Marathon 马拉松

——一名律师的马拉松梦（二）



厦门大学出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

快乐马拉松:一名律师的马拉松梦. 2/吴善宽著. —厦门:厦门大学出版社,  
2014. 10

ISBN 978-7-5615-5234-6

I. ①快… II. ①吴… III. ①马拉松跑-经验 IV. ①G822. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 225332 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

[xmup@xmupress.com](mailto:xmup@xmupress.com)

厦门集大印刷厂印刷

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

开本:720×970 1/16 印张:14.25 插页:2

字数:238 千字 印数:1~2 000 册

定价:42.00 元

如有印装质量问题请寄本社营销中心调换



## 序

时光飞逝，一转眼厦门国际马拉松走过了10几个年头。马拉松不愧为最好的全民健身运动之一，10余年来，厦门国际马拉松培育出成千上万马拉松业余爱好者。每年的厦门国际马拉松虽然只有一天是在赛道上奔跑，但在美丽的厦门环岛路等等地方，时时刻刻都有奔跑的人群。本书作者吴善宽正是这些人群里的一位，同时他也是一位最忠实的马拉松爱好者。能够十几年如一日奔跑的人不少，但像吴善宽这样一个工薪阶层，自费跑遍全国境内外、包括甘肃祁连山和西藏拉萨、林芝等高原马拉松赛事的铁杆马拉松迷不多。尤其难能可贵的是，吴善宽是以赤脚这种独特的方式奔跑的。目前国内外对赤脚奔跑优劣的研究还缺乏系统性，吴善宽大学读的是法律专业，不是体育科班出身，他目前从事的是法律援助事业，没有专业研究赤脚跑马拉松的优劣，但他结合自己赤脚训练、比赛的亲身感受，提出的一些观点还是让人感到耳目一新。本书对业余跑友来说，是一本难得的教材；对其他不跑马拉松的人来说，也不失为一本可圈可点的养生书籍。

福建厦门九信律师事务所主任：林乐漂律师

2014年9月



## 前 言

这本书和你之前读过的任何有关跑步的图书都有所不同。

因为我是纯业余马拉松爱好者，没有参加过任何专业训练。这本书完全是我自己训练和比赛的心得体会。

看各种有关跑步的图书，无非是想了解跑步有哪些好处、如何开始跑步、如何坚持、如何准备各种比赛、如何跑得更快、如何避免伤害等等。

跑步的人，该去哪里找一个专业指导？据我了解，目前还没有公认的跑步技术理论。事实上，我认为，奔跑是人类的本能，根本无须任何公认理论。人只要不是残疾或有病在身，就都会跑步，只不过是跑快跑慢、跑长跑短的问题。不同的目标有不同的跑法，作为业余爱好者，你完全可以怎么舒服就怎么跑，安全、快乐地活到老、跑到老才是最重要的。只有那些想不断提高成绩的专业或业余精英运动员才需要专业教练指导，一般业余跑步者根本不需要请教练。我从未参加过任何形式的专业训练，但成绩在业余马拉松爱好者中也算上乘。其实，每个人的自身条件不同，只有自己才最了解自己，别人的方法不一定适合你。换言之，每个人都有不同的跑步动机、不同的身体条件、不同的业余时间、不同的参赛目标等，没有任何方法可以放诸四海而皆准。因此，自我训练最重要，毕竟没有人比你更了解自己。

有的人虽然奔跑多年，但成绩停滞不前，或者是经常受到跑步伤病之恼。我从2003年开始连年参加厦门国际马拉松赛，从2008年开始更是全国到处去参赛，至今十余年已完成近100场全程马拉松、100公里超级马拉松、12小时连续跑等各种赛事，在成绩稳中有升、不断进步的同时，从未受过跑步伤害。能够十几年如一日奔跑的人不少，但像我这样一个工薪阶层，自费跑遍全国，包括西藏、拉萨等高原马拉松赛事的铁杆马拉松迷不多。而以赤脚这种独特的方式奔跑的，更是少之又少。目前国内外对赤脚奔跑优劣的研究还缺乏系统性，我不是体育科班出身，也不从事马拉松专业研究，但我结合自己赤脚训练、比赛的切身感受，提出一些观点，希望对业余跑友能有所帮助，并寄望不跑

马拉松的其他人也能从养生角度有所启迪。

我坚信,只要你能把注意力集中在更自然的跑法上,你就会受益匪浅。可获得健康又不用承担可怕的风险,而你的进步百分之百都是你自己努力的成果。

中国梦,缺少不了全民健身梦。我相信,有各级政府、各赞助厂商和广大马拉松业余爱好者、志愿者等方方面面的关心、支持和参与,全国各地马拉松赛事一定会越来越多、越来越好。只要你坚持科学地奔跑,你一定会越来越健康、越来越快乐!

本书真的能使你快乐奔跑,而且跑得更快的同时又避免受伤吗?本书对非马拉松爱好者也受用吗?答案绝对是肯定的。

2014年8月雪顿节  
于西藏日喀则吉隆县

## 第一章 看清双脚

认识双脚	2
赤脚,好处真不少	6
脚会说话	11
善待双脚	18
当心脚下	23
上刀山下火海	26

## 第二章 了解马拉松

古今中外传统马拉松	32
古今中外超级马拉松	38
田径运动员技术等级标准	45
马拉松的世界纪录	48
为什么黑人跑得快	51
特色马拉松	56
马拉松是不是极限运动?	65
马拉松误区	72
正确对待马拉松猝死	79
马拉松跑步组织	86
马拉松的专业和业余	88
为何马拉松在中国开始迅速发展?	92
境内境外马拉松的不同	99

## 第三章 我的马拉松理论

零存健康,整取长寿	110
马拉松是良药	115
马拉松是药三分毒	123
各就各位	131

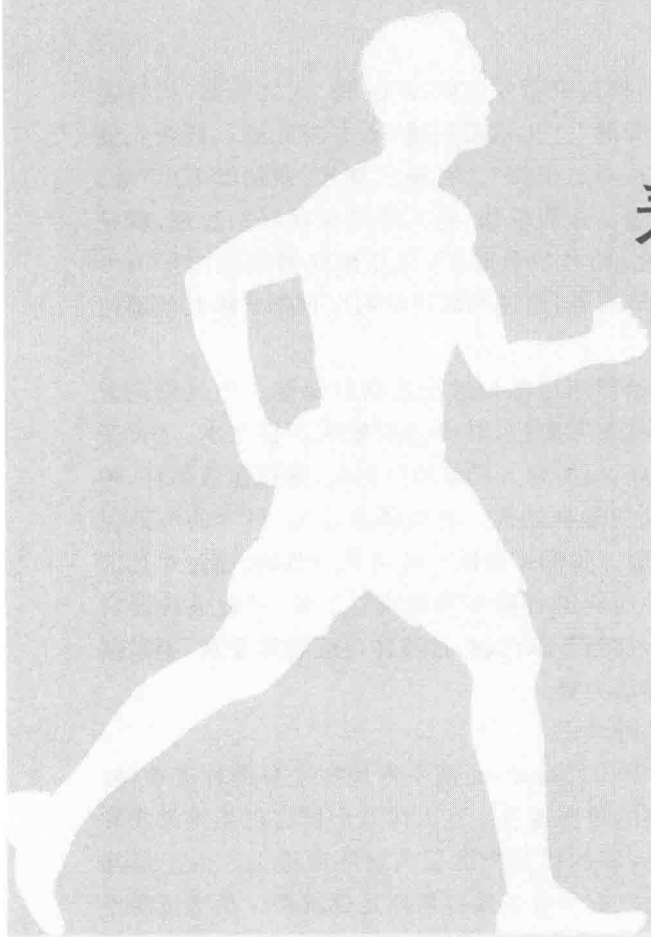
马拉松中的红灯、绿灯和黄灯 .....	136
痛并快乐马拉松 .....	141
<b>第四章 快乐训练</b>	
如何进行马拉松训练 .....	148
相伴两不厌,我爱山上练 .....	154
户外活动 .....	160
无论春夏秋冬,始终深爱马拉松 .....	163
不管白猫黑猫,能逮耗子的都是好猫 .....	167
无论到了何地,训练不要放弃 .....	171
如何过渡到赤脚跑马拉松 .....	177
循序渐进百公里,脚到擒来 ——2011年复出备战翔安百公里过程 .....	180
<b>第五章 快乐比赛</b>	
如何以赛带训或以赛代训? .....	186
体旅结合,高原“半马”获季军 .....	193
奋战三年终获金奖 ——2014年香港100公里赛后感想 .....	202
跑走冲等帮,男双喜获奖 ——祁连山超百公里赛获奖感想 .....	207
<b>附:笔者参加的马拉松赛成绩 .....</b>	<b>217</b>





第一章

看清双脚





## 认识双脚

古人早在几千年前就认识到脚与健康的密切相关,说“人之有脚,犹树之有根。树大全凭根深,人壮全凭脚健”、“树枯根先竭,人老脚先衰。健身先健足,足健体自壮”、“人老脚先老,长寿始于脚”、“百病从寒起,寒从脚下生”等。脚位于人体最低处,承载全身重量。步履轻快,是人体气足神旺的表现,就是人们通常所说的精神百倍。反之,精神疲惫时,人往往最先感到腿脚发沉无力。可见,脚是反映人体健康的晴雨表,通过脚部症状可以预知身体其他部位的疾病。

千百年前,我们的祖先就开始使用足部按摩法治病和保健。中医理论记载,人有“四根”——耳根、鼻根、乳根和脚根,其中以脚根为四根之本。《黄帝内经·足心篇》简述脚底按摩原理:用按摩方式刺激反射区,强化血液循环、神经传导,能调节机能平衡,达到祛病健身之效。现代研究认为,科学的脚部保健方法可以延年益寿,还可以美容。脚部保健属于经络养生范畴,通过对足部表面施加压力,促进血液循环,进而促进各器官功能恢复正常,并促进各器官间的协调,包括增进内分泌平衡,加强新陈代谢,排泄体内废物和毒素,刺激细胞产生活力,延缓老化,保持青春活力等。

脚部保健科学原理有以下几种学说:

1. 血液循环说:由于心脏有节律的搏动,血液不停地在全身循环流动,血管成为机体内外物质运输和交换的重要通道。当人体某个器官机能异常或发生病变时,就会产生一些对人体有害的代谢物沉积在循环通道上。由于足部远离心脏,加上地心引力作用,这些有害物质最容易在足部沉积。足部按摩可促进局部血流通畅,最终通过排泄器官将这些沉积物排出体外,可避免脏腑器官受损并恢复其功能。

2. 生物全息说:任何多细胞生物体都由一个受精卵或起始细胞的有丝分裂而产生。生物体上任何一个相对独立的部分,都包含着整体的信息。全息,即每一个局部都包含着整体的信息,只不过局部越小,包含的整体信



息越少,复制出的整体形象越模糊而已。有的生物体有再生功能,例如在适当天气下,折一段树枝插进适宜的土地中,就可能长成一棵树。把一条蚯蚓切成两段,就长成两条蚯蚓。人体手、脚、耳等全息胚上也存在和身体各器官相对应的位点。其中双脚密布血管、神经,足三阴、三阳经相互贯通,是人体信息相对集中的地方,各种生理、病理信息均在足部显现。通俗点说,人的双脚面积大,包含的信息丰富,是很多内脏器官的反射区,所以被称为“第二心脏”。

3. 神经反射说:人体各器官依靠复杂的体液、神经等系统彼此保持密切联系、合作与协调。人体体表和内脏到处都有丰富的神经感受器,当感受器接收到外界或体内环境的变化就会引起神经冲动,沿传入神经到中枢神经,中枢神经进行综合分析产生新的冲动,再沿传出神经传至器官、腺体或肌肉,使之作出相应反应,这就是神经反射过程。所谓反射区,拿现在的互联网来举例,你在电脑上,想找世界各地的信息,通过百度等搜索方式就能找到。反之,世界各个角落想了解你的相关信息,也能通过电脑搜索到你。双脚神经末梢密布感受器,它处于人体最远离中枢神经的部位,其信息传递的途径是足部——脊髓——大脑,而脊髓又与各脏腑器官连接。因此,一方面,足部受到的刺激可以传递到全身;另一方面,当人体其他器官发生异常时,足部也会反射出相应信息。临床实验证明,双脚合并正是人体器官组织立体分布的缩影。当体内器官异常时,其足部反射区就会有结晶沉积成为痛点,每个痛点触觉反应不同,有些像沙子,有些呈颗粒,有些只有肿胀的感觉。足部的反射区,可预测全身疾病。反之,刺激脚底能保护五脏六腑,调整人体全身功能,是打开健康的一道神秘之门。

现代人出入有车、上下楼有电梯,下肢活动少,脚部肌肉萎缩,血液循环不畅,进而腹腰脊椎筋骨逐渐衰弱。现代社会赤脚更少,人们对脚的重视也更少。这不,您对长在自己身上的双脚有多少认识?

除了皮肤、肌肉、肌腱、血管、神经等,成年人 206 块骨骼中,双脚占 52 块,脚上的 52 块骨头通过 112 条韧带相连。人体 409 个穴位(其中大穴位 108 个),有 76 个在双脚上(其中大穴位 16 个)。此外还有 6 条正经、3 条奇经通过双脚。人体五脏(心、肝、脾、肺、肾)六腑(胃、小肠、大肠、膀胱、胆、三焦)、淋巴系统和皮肤组织都是排除体内废物和毒素的重要器官,这些器官都有神经延接至脚底,其末梢神经区块,就是反射区。

为了形象说明足底反射区,举几个例子:

### (1) 脚趾

总体上,脚趾瘦而短,足部狭窄薄小者主夭。脚趾长而大,足部宽厚实大者主寿。当然,也有特殊情况,比如马凡氏综合征患者,病人手长脚长,状似蜘蛛,俗称“蜘蛛人”。其特点是体形瘦长,如长颈、长臂、长腿,尤以手指、脚趾更明显。马凡氏综合征患者不发病时没什么感觉,一旦发病,就有可能猝死。

大脚趾变大警惕痛风。痛风是尿酸过多引起的关节疾病,首次发作多侵犯单关节,50%以上发生在第一跖趾关节(大脚趾)。若老人大脚趾内侧有一个茧子似的棱,只要不是因为鞋子挤压形成,那就是老年痴呆症前兆。上了年纪的人,平时应该多揉揉那个硬茧。只要将它揉软了,老了就不易痴呆。小趾为足少阴肾经起源,小趾粗大厚实者肾气多盛,小趾细小皮薄者肾气多衰。

### (2) 趾甲

健康的趾甲月白应占趾甲长度的1/5,颜色粉红,如樱花瓣。如趾甲有纵行条纹,则表示极度疲劳,身体机能低下。如拇趾甲向上翘起,眼睛容易疲劳,或有近视、散光。如果5个趾甲都翘起,那可能是精神压力很大。趾甲厚警惕动脉硬化。老人多有动脉粥样硬化,下肢血管最容易受到影响,会导致动脉壁的增厚、变硬,引起缺血。肢体缺血早期常表现为肢体末端的营养吸收障碍,趾甲细胞的新陈代谢能力和再生能力会越来越弱,造成趾甲的角质层代谢减慢、逐渐增厚,甚至变色、变形。如果神经末梢的血液循环同时受到影响,还会伴有麻木、发冷等症状。因此,如发现趾甲有异常改变,最好到大医院的血管外科测一下踝肱指数(踝部压力与血压的比值),如果低于0.9,往往预示着下肢动脉硬化,应当提高警惕。趾甲发黄可能是免疫力低下。真菌感染引起的甲癣可能出现大脚趾甲厚重、发黄,并可波及全部脚趾甲甚至手指甲,发出难闻的气味,颜色变深。糖尿病患者、循环系统障碍者和免疫功能低下者容易感染此病。

### (3) 脚掌

如脚掌纹路非常明显,可能较为忧郁。如拇趾腹侧皮肤有网状粗纹,且有针孔状损害的女性,可能有性腺内分泌失调的各种症状,如月经失调、性欲减退等。

脚掌痛麻除了过度行走、骨质减少、营养不良、维生素D缺失,还可能是II型糖尿病的表现。神经系统对高血糖很敏感,过高的血糖使神经系统代谢异常,导致神经纤维肿胀、变性,引起周围神经病变,出现脚痛、脚麻等症状。其中,疼痛多为烧灼痛、麻木感,好像穿着袜子的感觉,最好及时前往内分泌科查明病因。



#### (4) 关节

脚关节痛根据年龄不同可能有差异,老年人很可能是骨质增生导致的骨关节炎,年轻人多可能是类风湿关节炎,表现为全身小关节(如脚趾和手指等)的肿痛,并伴有僵硬等症状,多为对称性。

#### (5) 腿形

过早学走路是导致“八字脚”的一个主要原因。婴幼儿腿部力量不够,在学习站立和走路过程中,容易形成“八字脚”。哪怕是轻微的“内八”或“外八”,长期也可能会造成肌肉劳损,韧带受伤。很多漫画里的可爱女生,走跑都是X形。也有小女生为卖萌,故意走“内八字”,两腿膝关节向里靠拢,脚尖向内,小腿胫骨向外旋,重量集中在内侧,无形中增大膝关节和踝关节压力,导致小腿向外弯曲,形成X形腿。长期摩擦膝关节软骨,多年后可能会导致膝关节疼痛,甚至可能形成骨关节炎。有些人走路容易使更多压力积聚在脚外侧,年复一年,腿部骨骼变形。严重的话,外观就能明显看出O形腿。同时,临床上,一些佝偻病、胫骨发育有问题的患者走路也会出现O形腿、X形腿。

#### (6) 鞋底

两鞋拇趾侧鞋底磨损明显较多者,提示肝脏不好。小趾侧鞋底磨损明显较多者,提示心脏不好,且多心室有病,左鞋指左心室,右鞋指右心室。脚后跟部内侧鞋底磨损明显较多者,提示其输尿管、膀胱不好,且左鞋为左输尿管和膀胱,右鞋为右输尿管和膀胱,这种人不能仰卧且夜尿多、易尿床。脚后跟外侧鞋底磨损明显较多者,提示肾脏不好,左鞋指左肾,右鞋指右肾。女性坐时若喜欢用双脚外侧着地,表示子宫可能存在健康隐患。

#### (7) 脚冷

一般来说,女性的基础体温略低于男性,肢体末端也会常觉发冷。许多下肢血管病变和神经病变也会导致脚发冷。此外,甲状腺是调节新陈代谢和体温的器官,出现甲状腺功能减低时会导致肢体末端感觉冷。40岁以上女性若有长期脚冷现象,可能是甲状腺功能不足所致,需及时就医。



## 赤脚,好处真不少

原始人必须赤脚飞奔来捕获食物,或者避免成为其他物种的美餐。百万年奔跑之后,人类进化出最好的足部,赤脚能带来许多好处。

### 一、避免足部受伤

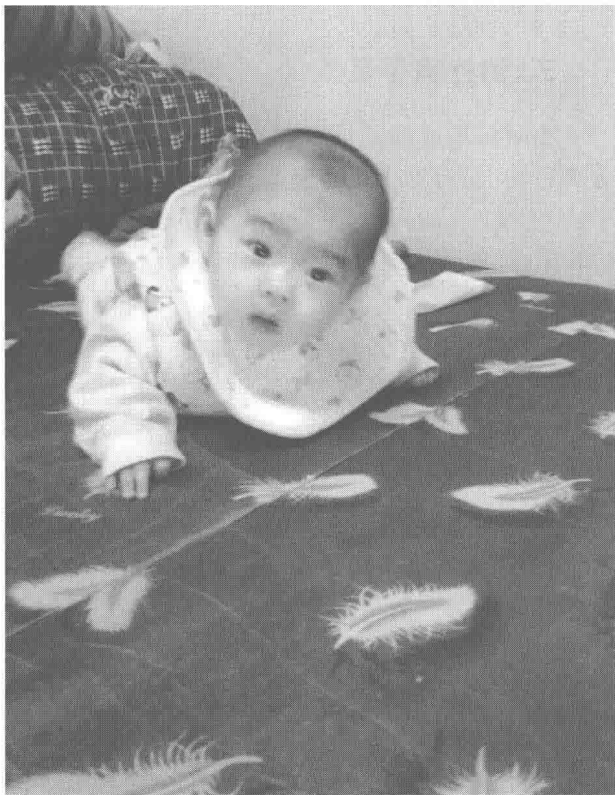
长期赤脚的非洲土著人足部肌肉及韧带结构坚强有力,足底皮肤粗糙耐磨,足弓发育良好且富有弹性,其足部对外界环境有良好的适应能力。活动时,足底神经末梢对地面微小的凹凸不平能及时感知,并迅速反馈到中枢神经系统,从而适时调整身体姿势,步幅变小,步频加快。遇特殊路面时,脚更轻柔地落地,大大减少摔跤等受伤几率。反之,长期穿鞋的人,违背进化规律,把脚包在皮革、塑料或橡胶里,鞋子代替人们做了很多原本需要脚部骨骼、肌肉、韧带、关节协同完成的动作,双脚活动反而不自然。鞋底越厚,脚就越无法完全收缩和反冲,久而久之会失去弹性,同时无形中还会省去调整功能,增大步幅,从而增加对骨骼的冲击,使脚更易受伤。鞋子越厚越重越紧,脚所受的伤害就越大,诸如外胫炎和足底筋膜炎等都是压力和冲击造成的。厦门跑友“源叔”足底筋膜炎就医多年未能治愈,改赤脚奔跑后,半年时间内完全康复。长年穿鞋足底神经末梢因感受不到外界刺激,用进废退变得迟钝。脚部、腿部、臀部等区域小块肌肉由于得不到有效伸展,呈退化趋势,韧带结构也不够坚固,双脚灵活性降低,人体平衡性更差,活动过程中稍有不慎,肌肉、肌腱、韧带、脚踝等都更容易受伤,容易摔跤甚至骨折。此外,跑鞋一旦浸水,不但笨重,而且更容易把脚磨伤。

### 二、赤脚有利于孩子身体和智力发育

婴儿的脚和成人的并非完全一样,新生儿的脚仅有软骨。这些软骨在青春晚期前逐步发育为成年人脚里的52块骨头。爬行能刺激幼儿脑部负责视觉部位的发育,没有爬行经历的幼儿长大后在阅读和写作方面会遇到困难。



一旦穿上鞋子,学习爬行的过程就会受到很大阻碍,尤其对先学会向后爬的幼儿来说,鞋子会给他们的脚和腿增添额外的压力。对于幼儿来说,赤脚还可以帮助皮肤呼吸,利于足底皮肤与地面的摩擦,利于足底肌肉、韧带和足弓的发育,避免扁平足。学会走路后,孩子应该多跳跃、攀爬、到处跑,而鞋会严重限制这些活动。日本人早就认识到,孩子赤脚不但有利于脚的正常发育,还有助于儿童行走和脑发育。赤脚能增强小孩对环境的感受能力,当幼儿赤脚时,从脚部皮肤获取的地面信息已能满足行走需



往前爬还是往后爬呀?

要,他们就不必老低头朝下看,低头看地更容易让幼儿失去平衡从而导致摔跤。孩子把头抬起来,还能接受更多信息,调节包括大脑在内器官的功能与作用,从而加快脑部发育。近年来,“赤足教育”成为日本从幼儿园到中学的必修课。所谓“赤足教育”就是让孩子赤脚在走廊、操场或室内进行慢跑、游戏等各种活动。幼儿园特地将院内的水泥地面撬掉,换上沙土,以便让孩子在沙地上尽情赤脚玩耍。冬天,不少日本幼儿园的孩子赤脚在教室里游戏;下雪时,老师会特意带孩子赤脚到雪地上走一走。一些幼儿园甚至让孩子赤脚到农田去,帮农民伯伯种稻。进行一段时间赤脚训练后,80%以上的日本儿童体质明显增强,食欲增大,身高、体重、智力增长较快。在大部分小学,“赤足教育”已经普及,有的学校要求学生体育课时赤脚,有的学校要求学生夏天都赤脚,还有的学校要求只要上学就都得赤脚。总之,是否实施“赤足教育”,已经成为日

本人判断学校好坏的重要标准。

### 三、治疗扁平足

小时候形成的平足患者,长大后坚持赤脚能强化足底肌腱韧带,增强和改善脚弓功能,有助于足弓升高。有一个赤脚跑步帮助恢复脚弓弧度的惊人例子:一名41岁的男性,进行赤脚跑步、走路训练,他还尽量在日常生活中赤脚。6个月后,足弓从平变拱,先前的膝盖痛、脚踝疼痛、跟腱肿胀发炎等情况也慢慢消失。

### 四、强健脚趾,防止变形

任何鞋子都不可能与脚型百分之百一致,都会挤压双脚部分肌肉和骨骼,使人体平衡感变差,容易受伤。穿上鞋子运动,脚趾容易被挤变形,同时由于脚趾没法抓地,脚趾骨骼也容易逐渐变弱退化。赤脚解放脚趾,让它们更为灵活地伸展,更为紧密地抓地,从而提高运动时整个腿部从脚踝一直到臀部、头部的稳定性。

### 五、防止脚趾甲向内生长

鞋子的挤压可能导致趾甲不能正常生长,那些为趾甲向内长而苦恼的人更应该经常赤脚。

### 六、治疗脚气

鞋里又黑又潮的环境是真菌的温床,真菌会损害脚部和趾甲健康。人的两只脚有50万个汗腺,穿鞋影响排汗,好不容易排出的汗又不易挥发,脚臭的罪魁祸首正是挥发不掉的汗液。赤脚使脚部皮肤得到彻底解放,脚部及趾甲的真菌感染就可以得到有效抑制。真菌难以存活,脚气不治而愈。我赤脚跑步以前烦人多年的“香港脚”,赤脚跑步后,不知不觉消失得无影无踪。

### 七、治疗关节和脊椎疾病

美国哈佛大学研究过穿鞋和赤脚的不同人群,发现当人们穿上鞋时,关节的自然调整功能受到严重影响,造成步子比赤脚时大,步伐变形。大地给脚后跟更多反作用力,从而对全身多处关节和骨骼施以更大压力,容易产生各种伤病。赤脚对身体各关节和脊椎都有好处。赤脚踝关节力量和稳定性强于穿





鞋,减弱对身体的冲击,降低疼痛和关节磨损,可预防滑囊炎、足跟骨刺等足部疾病。不穿鞋,步子会小一些,落地会轻一些,膝关节、髌关节和腰椎、颈椎得到有效调节,从而缓解关节和脊椎等问题。

## 八、避免或恢复背部损伤

穿不合适的鞋可能影响人体整体姿势,并引起背部问题。赤脚能使身体结构得到良好保持,如果您正处于背部损伤的恢复期,那么赤脚可能会帮助您尽早痊愈。

## 九、降低血压

美国专家让 100 名志愿者在鹅卵石上每次走 1 小时,每周走 3 次。经过 16 周的测试,专家们发现,几乎一半以上的志愿者在平衡能力方面有明显改观,同时这些人群的血压也显著下降。

## 十、提高人体抵抗力

赤脚刺激脚底穴位,疏通经络,气血畅通,调节和恢复人体脏腑功能,对神经衰弱、肾虚腰酸腿软、失眠、慢性支气管炎、周期性偏头痛、痛经及肾功能紊乱等具有重要的保健作用。与此同时,脚底神经末梢感受到的信息通过脊椎、中枢迅速传入内脏和大脑,调节植物神经和内分泌功能,能提高人体抵抗力,让人少生病。

## 十一、避免抑郁

赤脚回归原始,可以放松身体,使人感到身心愉悦,预防或减轻抑郁等病症。

## 十二、治疗静脉曲张,减少心血管疾病

静脉曲张病人腿部和脚部的静脉不能把血液输送回心脏。人的双脚有无数神经末梢,赤脚时,地面和物体对足底的刺激有类似按摩、推拿的作用,可刺激脚掌,激发神经末梢使其兴奋和敏感,有助于毛细血管扩张和收缩,使脚部以及腿部血液循环得到改善,治疗静脉曲张。腿部血管和肌肉更有效地把血液输送回心脏,还能让全身血液循环和新陈代谢加快,减少心血管疾病。