



鞋子



中国财政经济出版社

商品知识丛书

鞋子

孙友梅 编写

中国财政经济出版社

商品知识丛书

鞋 子

孙友梅 编写

*

中国财政经济出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京印刷二厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 3.75印张 2插页 74,000字

1982年7月第1版 1982年7月北京第1次印刷

印数：1—15,000

统一书号：15166·103

定价：0.40元



皮



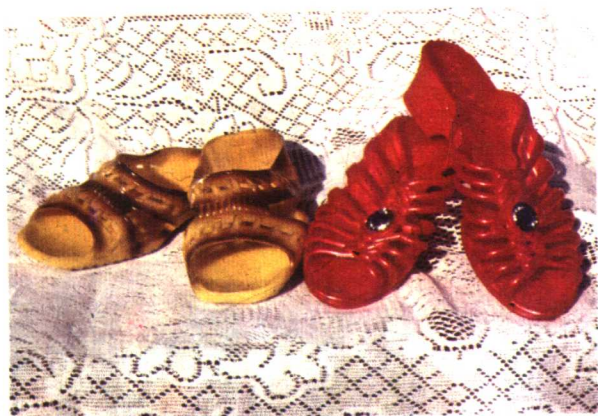
鞋





胶
鞋

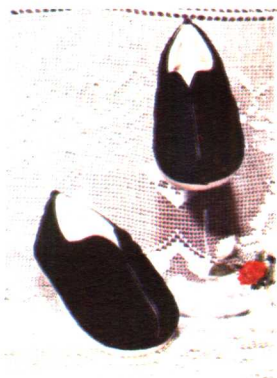




塑 料 鞋



布 鞋



目 录

一、人人必穿的鞋子 (1)

穿什么样的鞋子才适合人的生理要求? (1)

鞋子都有哪些种类和特点? (7)

怎样测定脚的长短与肥瘦? (9)

全国统一鞋号是怎样制定的? (12)

什么是国际标准鞋号,

国际市场常用哪几种鞋号? (17)

二、美观耐穿的皮鞋 (21)

皮鞋是怎样制成的? (21)

皮鞋是怎样的结构, 由哪些部件组成的? (23)

皮鞋有哪些种类、式样和规格? (25)

各种皮革制的皮鞋各有什么特色? (31)

怎样区别皮鞋的各种天然面革? (35)

哪种皮鞋的质量好? (36)

怎样检验皮鞋的外观质量? (38)

怎样选购合适的皮鞋? (39)

新皮鞋夹脚怎么办? (40)

为什么皮鞋的光泽有的暗, 有的亮? (41)

为什么有的皮鞋擦不亮?	(43)
皮鞋褪色是否可以再染色?	(43)
绒面皮鞋穿脏、穿旧了可以整新吗?	(44)
怎样使皮鞋经久耐穿, 保持美观?	(45)

三、柔软结实的胶鞋

胶鞋是怎样制成的?	(48)
胶鞋有哪些种类、性能和特点?	(50)
布面胶鞋有哪些品种和规格?	(52)
胶面胶鞋有哪些品种和规格?	(59)
微孔胶底有什么不同的性能和用途?	(63)
怎样检验胶鞋的外观质量?	(64)
为什么有的胶鞋胶底比较柔软,	

有的则比较硬?

胶鞋底是黑色的好, 还是白色的好?

胶鞋的胶面为什么有的光亮, 有的发暗?

为什么有的胶鞋的胶面有皱纹

或隐约的细条纹?

胶鞋表面喷霜、发粘、龟裂、失光,

影响穿用寿命吗?

为什么有的人穿胶鞋感到闷气不舒服?

怎样延长胶鞋的穿用寿命?

四、价廉物美的塑料鞋

塑料鞋是怎样生产的?

塑料鞋有哪些主要品种和特色?	(77)
怎样检验塑料鞋的外观质量?	(82)
塑料鞋底耐磨, 还是橡胶鞋底耐磨?	(83)
塑料鞋的光泽为什么有的好, 有的差, 哪种质量好?	(83)
为什么塑料鞋有的硬, 有的软?	(85)
为什么塑料鞋在冬天会发硬?	(86)
浅色塑料鞋穿不多久为什么会变色?	(87)
穿塑料鞋能引起“脚气”吗?	(88)
怎样延长塑料凉鞋的穿用寿命?	(89)
不同颜色的塑料鞋在一起存放会串色吗?	(91)
塑料鞋在保管中怎样防止老化变质?	(91)

五、轻便舒适的布鞋 (93)

布鞋是怎样制成的?	(93)
各种布鞋面料有什么不同的性能和特点?	(94)
布鞋底料有哪些种类和特点?	(96)
布鞋是怎样编制成型的?	(98)
布鞋有哪些品种、式样和规格?	(101)
怎样检验布鞋的外观质量?	(106)
哪类布鞋面料透气性和吸湿性好?	(108)
为什么有的布鞋面料容易熔孔?	(109)
怎样防止布鞋上的松紧布过早老化?	(109)
哪种布鞋容易脏, 用什么洗涤剂洗?	(110)
怎样延长布鞋的穿用寿命?	(112)

一、人人必穿的鞋子

穿什么样的鞋子才适合人的生理要求？

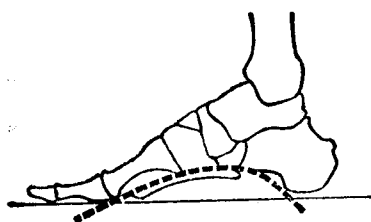
鞋子是人们日常生活的必需品，人人必备，天天必穿。鞋子的种类式样也很多，特别是随着生产科学的发展，制造鞋子的原材料日益增多，制造技术也不断改进，质地式样日新月异，各式各样的鞋都大量上市供应。因此，人们在选购鞋子的时候，人人都希望根据自己生活、工作的需要和喜好，能随时买到一双样式美观、质地优良、穿着舒适、称心如意的鞋子。但是，当人们到鞋店选购鞋子的时候，首先考虑的往往都是从鞋子的式样，材料的优劣，价格的贵贱，是否经久耐穿和穿着是否合脚来选购。大都忽略了从人的生理要求来选购。难怪有的人买了一双看起来很美观、合脚的鞋，穿起来却步履艰难，十分不舒服。久而久之，甚至造成脚病，对身体带来不良的影响和后果。那么，人的生理条件和人们日常穿着的鞋子有什么关系，什么样的鞋子才适合每个人的生理要求，如何根据自己的生理要求来选购鞋子呢？一九八一年第五期《大众医学》刊载了一篇上海第一医学院中山医院裘麟、陆健民同志写的《穿什么样的鞋子才合乎生

理要求》的文章，科学地阐明了这一问题。这篇文章中写道：

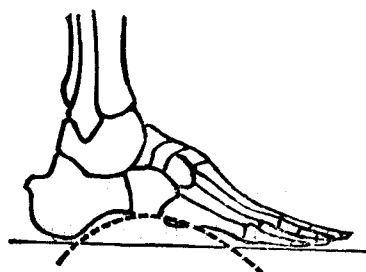
“人们都希望能够穿上一双既舒适又美观的鞋子。但是穿鞋是不是只是为了舒适、美观呢？不，鞋子还有它另一种更重要的作用，就是为了维持人体直立、行走的需要，利用鞋子来维持人的正常足弓。这样，就可以避免由于正常足弓的改变，而引起头、足、踝、膝、腰部等处的疼痛。对花色繁多的鞋子，我们究竟选择什么样的鞋子才合乎生理要求呢？下面让我们从足弓谈起吧！

我们知道，所有的脊椎动物多依靠四肢爬行，故无足弓。猩猩虽可用两后肢直立，但亦无足弓。足弓是人类进化的结果，是人类直立和行走的需要，人是唯一有足弓的脊椎动物。足弓由内、外侧纵弓，横弓，肌肉及韧带三者组成（见图1）。足弓的主要作用是吸收人在行动时产生的震荡。缓冲震荡的能力并不在于足弓的高低，而在于足弓的弹力。如果足弓的弹力好，缓冲震荡的能力就强；反之，则缓冲震荡的能力就弱，这样的人既跳不高，也跑不快。

有正常足弓的人，足着地负重时，足弓即适当地降低，使重力传达到韧带，当韧带达到一定的紧张度，通过神经反射，足的内、外侧肌群的收缩，得以维持足弓的最低限度。这样，由地面产生的震荡能力大部分被缓冲而减少了。所以，人在直立行走时不会引起足、踝、膝、腰等处的疼痛，也不会因跑、跳引起脊髓、脑的震荡，这是足弓的主要生理作用。为此，人们穿鞋不但要讲穿



内侧纵弓



外侧纵弓



足横弓

图1 足弓示意图

着舒适、美观和暖和，而且还要适合足弓的需要，要有利于足弓的维持和加强。

少年儿童，发育尚未完全，足弓的发育也未完善。为了使足弓发育正常，弹性好，应该鼓励少年儿童作适度的跑、跳运动。因为跑、跳时足跟不着地，所以韧带劳损的机会少，有益于使少年儿童发育成具有正常的弹性良好的足弓。为此，少年儿童应该穿着大小合适的跑、球鞋，这样有助于行走时先由足跟、后外侧弓再由内纵弓着地。这种正确的行走姿势，既可减少足部内、外侧肌群及韧带的劳损，又可维持足弓，大大减少平足症的发生。

舞台上的演员穿着

舞鞋，用脚尖或前脚掌着地跳舞，显得体态轻盈、婀娜多姿。穿着这种平底无跟柔软的舞鞋跳舞，既造型优美又跳动方便，不过，日常行走可不能穿这种鞋，因为行走时是后跟着地，这种无跟鞋既不能维持足弓，又可因行走多而引起肌肉、韧带的劳损。尤其是那些腓绳肌较短的女青年，假如穿着无跟的平底鞋，直立或行走较久时易引起腰痛及头痛。为了补偿腓绳肌较短和维持足弓，以有利于直立和行走，女青年穿着后跟为2~3厘米高的有跟鞋最为适宜，超过4厘米则对足的负重线不利。

顺便提一下，怀孕或产后卧床过久，骤然离床行走过多的人易形成平足，所以在这种情况下以穿着大小相称、柔软舒适、底有2厘米高的后跟，且弹性好的鞋为宜。

老年人，足的内侧肌群及韧带也出现退行性变化。表现为肌肉的力量随着年龄的增长而减弱，韧带的弹性逐渐丧失。因此老年人的足弓缺乏弹性，足弓的负重能力大大降低。加之大多数老年人体态肥胖，体重超重，使缺乏弹性的足弓要承受超重的体重自然是困难的，往往形成平足，引起老年人站立和行走稍久后即出现足、踝、膝、髌和腰部疼痛。所以老年人以穿着轻巧灵便，弹性好的鞋为适宜，可以起到维持足弓有利于负重和行走的功用。

布鞋为大多数老年人所喜爱，因为它轻便舒适。不过布鞋底平无跟，对体重超重的老年人不太合适，所以

最好将后跟适当垫高2厘米。这样既轻便，又可维持足弓。

老年人为了保持身体健康，经常进行适当的运动锻炼，运动时以穿着有海绵底的跑鞋之类为好。”

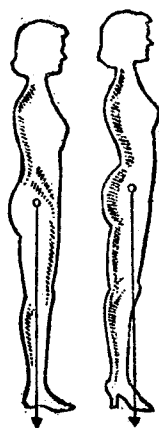
现在，许多年青女同志都喜欢穿高跟鞋，穿高跟鞋虽然美观，但后跟那么高，对人的身体到底是利还是弊呢？一九八一年六月九日《北京日报》刊载了北京首都医院骨科写的专门回答这一问题的文章。文章中写道：

“高跟鞋大量上市，成了一种时髦品，它给一些人带来某种美的享受，也给人们增添了一些麻烦。穿着高跟鞋，究竟好不好？成了人们关心的问题。这里，从穿上高跟鞋后对人体运动器官的解剖生理特点所产生的影响来分析一下它的利弊。

妇女穿上后跟适中的高跟鞋后，身体形成一种挺胸直腰的姿势，显得挺拔、轻松，更能衬托出成熟女性的线条美来。从生理角度看，由于后跟垫起，腰骶（音底）部前凸度随之增加，从而改变了从下肢向上传导的冲力方向，能缓冲由于走路、跑跳等对颅脑所产生的震荡，对人体有一定好处。然而，作为一个骨科医生，更常看到的是高跟鞋给穿着者带来的危害。因为鞋后跟不适当地升高，会使人体的重心和一些关节的稳定性发生变化，容易产生一些急性和慢性损伤。

高跟鞋是造成慢性腰疼的原因之一。本来人体处于站立姿势时，躯干挺直，稍有前倾，身体重力线通过二侧髋关节，膝关节和踝关节而支撑于地面，为了保持平

衡，除了背部肌肉紧张以维持躯干的挺直姿势外，位于



(1) (2)

图2 穿上高跟鞋后，腰骶部前凸加大，身体后部的肌肉紧张度增加

这些关节后面的肌肉，如臀大肌，臀中、小肌及大腿、小腿后面的肌肉群，也保持收缩状态，以防止身体前倾，（见图 2-1）。穿上高跟鞋以后，身体前倾加大，重力垂线超出支撑面的前界（见图 2-2），为了保持平衡，胸腰部则必须更加向后挺直，腰部前凸加大，上述维持直立的肌肉，就必须加强收缩力，这就比较容易造成这些肌肉疲劳，日久，还会造成腰背肌及髂腰韧带劳损，产生慢性腰疼。对于从事站立和走动较多的工作的人，这种影响更大。

‘高跟鞋脚病’是随着高跟鞋兴起而出现的足部一系列疾患的总称。穿高跟鞋后，全身重量将会过分集中到脚趾及前脚掌上，容易引起足横弓塌陷，足掌长茧（胼胝），

诱发跗外翻和跗囊炎，或造成严重的‘趾痛病’，甚至引起足趾溃疡和坏死，不得不锯去前足。

穿高跟鞋后，踝关节的稳定性受到影响，因为组成踝关节的距骨，两头小中间大，近似一个纺锤形，脚跟提高后，踝关节呈掌屈状态，距骨中部的宽大部分从踝

穴滑出，移向前方，较窄小的后部进入踝穴，使踝关节变得松动不合榫，因而很容易扭脚脖子，甚至造成踝关节骨折。旅游季节，首都医院急诊的外宾病人中，这种损伤占很大比重，年岁较大的妇女，由于动作反应较慢，这种情况更为多见。

二十岁以下的少女，处于生长发育阶段，穿着高跟鞋，则会影响她们身体的发育，特别容易造成脊柱和骨盆发育畸形，骨盆韧带松弛，导致成年期分娩困难、小腿肚肌肉发育不良等等。

可见，穿高跟鞋并不是一种‘安全的时髦’，对少女和老年人尤其不适宜。理想的鞋应是后跟稍高一些（不要超过一寸），鞋底应作成斜坡状（不应作成细圆柱状），这样穿着起来，舒适稳固，又不致破坏人体的力学和解剖生理的平衡。后跟适中的中国布鞋，不仅在国内受大家欢迎，在巴黎等国际市场上也十分畅销，重要原因之一，就是由于它具有上述优越性。”

读了这两篇文章，对我们如何从人的生理要求去选购鞋子，是很有启发和帮助的。今后，人们在选购鞋子的时候，营业员向顾客介绍、帮助选购鞋子的时候，都应当很好地考虑这一因素，这对人们的身体、工作、生活都会有好处的。

鞋子都有哪些种类和特点？

鞋的种类很多，主要是根据所使用的原材料，分为皮