

手足美人

托斯丽 *Shouzu meiren*

的手足呵护

主编/LEIGH TOSELLI

翻译/付金玲 于丹 任锦

手是女人的第二张脸
脚是女人最性感的部位

吉林科学技术出版社

手足美人

——托斯丽的手足呵护



吉林科学技术出版社



本书由英国新荷兰出版社授权
吉林科学技术出版社独家出版、发行
吉林省版权局著作权合同登记号：
图字：07-2005-1460

手足美人——托斯丽的手足呵护

主编 LEIGH TOSELLI

翻译 付金玲 于丹 任锦

责任编辑：韩劲松 封面设计：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行
辽宁印刷集团新华印刷厂印刷

889×1194 毫米 24 开本 5 印张 80 000 字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
定价：20.00 元

ISBN 7-5384-3284-1/TS·183

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄出版社调换。

社 址：长春市人民大街 4646 号

邮 编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431-5629318

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真：0431-5635185 5677817

网 址：www.jkcbs.com

目录

CONTENTS

第一部分手 hands 5

手和指甲的结构	6
解读你的手	9
指纹的模式	10
手和指甲的护理	14
保持手部健康的八点注意事项	15
指甲护理十五个小窍门	24
如何改掉咬指甲的坏习惯	30
如何护理薄而易剥落的指甲	31
基本修甲程序	34
按步骤修饰指甲	46



第二部分足 feet 75

足部结构和疾病	76
细心呵护你的双足	88
足部护理热门小贴士	89
各类专家提示	92
自我足部反射疗法	97
了解一些有用的按摩反射点:	98
足部镇静法	99
按步骤进行足部护理	100
术语表	120





第一部分

手 hands



人们和你初识时，首先会看你的脸，然后目光下移，落到你的手上。你的手是长是短，是宽是窄，是美是丑，都是天生的，无法选择。但对方会观察你的手是否经过护理。

手总是工作在第一线，备受蹂躏，因此手需要精心的护理。





手和指甲的结构

人们和你初识时，首先会看你的脸，然后目光下移，落到你的手上。你的手是长是短，是宽是窄，是美是丑，都是天生的，无法选择。但对方会观察你的手是否经过护理。黑乎乎的手指和咬过的指甲肯定会给人留下不好的印象，也能让人对你的年龄产生错觉。

我们通常都会下意识地彼此注意对方的手，因为手在日常交流中用途广泛。你的手给人何种印象？手能表达自信心吗？咬破的指甲或撕裂的甲皮将致命地泄露自己缺乏自信；而如果一个人的指甲经过简单但适当的修饰则说明这个人注重细节，即使是做最微不足道的事情也会非常有计划。

手总是工作在第一线，备受蹂躏，因此手需要精心的护理。拥有一双美丽的手并非难事，今天的美甲艺术可以使你无需与生俱来也能拥有一副完美的指甲。

手的表面结构

皮肤是人类防御外部世界的第一道防线。皮肤可以保暖；抵御外来物质侵袭；还能排泄体液。皮肤是防水的、有弹性的组织，可以进行自身修复和更新。手部皮肤不仅是有效的防护屏障，也具有产生触觉的重要功能。

皮肤有丰富的神经末梢，感觉灵敏。皮脂腺分泌的皮脂（多脂多油的物质）用于湿润手，而

汗腺分泌的毒素用于调节机体产热。数以千计的感觉神经末梢包埋于皮肤内，特别存在于手指垫内。高度敏感的感受器可以感知触觉、压力、温度和痛觉，所有这些感觉联合起来可以帮助你感知物体的湿度、硬度以及表面质地、形状、压力和重力。

表皮层

皮肤分三层结构。最外层是表皮层，具有保护作用。表皮层又分五层，其中角质层由紧密排列的鳞状上皮细胞构成，鳞状上皮细胞可不断脱落，并由其下层的细胞移行到表面而更新。当你每次抓、搓或洗手时，都会丧失数以千计的死亡皮肤细胞。这些位于角质层中

的细胞构成了一道防御屏障，可以保护下层的活细胞免受感染和损伤。鳞状上皮细胞中有一种叫做角蛋白的腊样疏水蛋白，它是构成皮肤、指甲和毛发的主要成分。表皮层外覆盖的一薄层皮脂能保持皮肤圆滑、柔软且不透水。

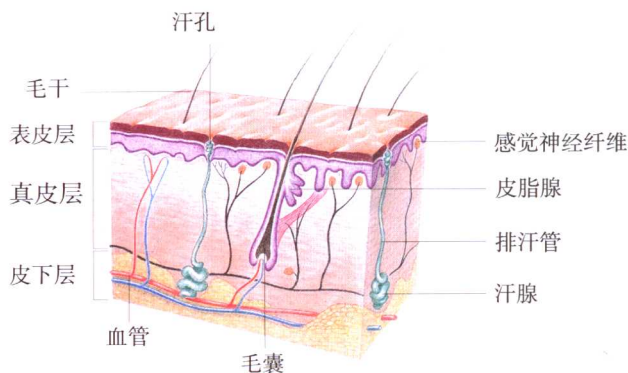
表皮层是机体免疫系统的第一道防线。由于 pH 值稳定于 5.0, 因而形成了一个酸性屏障(外膜), 用来抵御有害物质侵袭; 避免机体损伤、干燥和感染; 防止水分丧失。手掌部和脚掌部的表皮比其他部位都厚。

表皮层的最底部即基底层是生成黑色素的部位。皮肤的色泽度是黑色素通过每个人不同的基因组成决定的。

皮肤颜色的不同取决于表皮层中黑色素的数量、种类和分布情况。黑色素可以吸收太阳紫外线, 使你免受有害影响: 包括衰老、皮肤弹性丧失及色素形成等。皮肤的色泽越暗, 表明黑色素生成的越多, 机体也就越适应太阳辐射。

真皮层

真皮层由紧密交织的网状结缔组织构成, 位于表皮层之下, 比表皮层厚。真皮层可以不断地进行自我更新。真皮层主要成分为胶原蛋白(构成支架)和弹力蛋白质(保持弹性)。真皮层内坚韧的蛋白质纤维使皮肤具有一定的张力。真皮层内富含血管、



皮肤分层



淋巴管、神经末梢、毛囊和与表皮相连的腺体，直接参与皮脂腺分泌皮脂、淋巴管分泌淋巴液及机体 25% 的血液供给。

许多微小的乳头状突起从真皮层伸出到位于表皮层底部的细小凹洞内。这些乳头状突起被称为乳头。乳头间成行排列，构成手指脊，使每个人具有独一无二的指纹（如 10 页图所示）。每个乳头内均富含毛细血管，不仅可以供给皮肤大量营养，还可调节机体产热量。乳头内还含有大量的神经末梢，

能产生触觉。

皮下层

位于表皮层与真皮层之下的皮下层构成皮肤组织的第三层。皮下层含有脂肪和大血管，也具有防护功能。

手背

位于手背面的皮肤称为手背皮肤，手背皮肤薄而圆滑，易捏起而拉离位于其下方的组织。如果没有这部分皮肤，手指就不能随意弯曲和活动。手背的

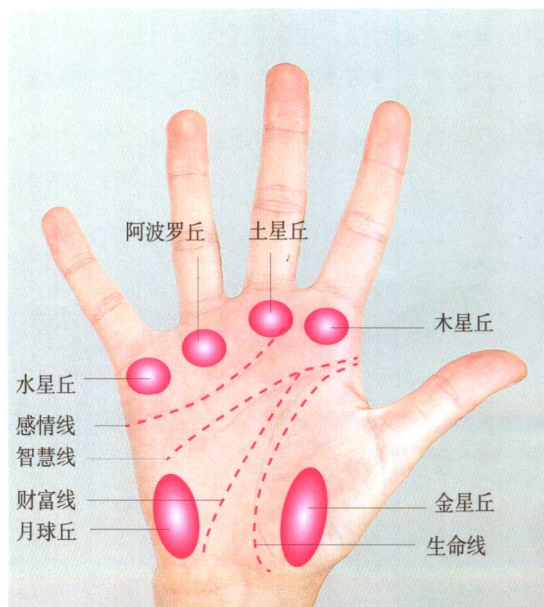
汗毛又细又软，每平方厘米大约有 15 ~ 20 根。这些汗毛具有重要的防御功能，当汗毛弯曲时，皮肤表面的毛囊可刺激触觉感受器引发触觉。

手掌

手掌富含感受器，通过汗腺分泌汗液来降低体温，清除毒素。手掌皮肤较厚，没有汗毛。手掌皮肤比手背皮肤连接紧密，不易滑动。手掌的汗腺可润滑皮肤，有利于触摸及握抓物体。



左图：手背皮肤薄而圆滑。



右图：手相术通过手掌面丰满的丘来解读人的性格特征。

解读你的手

你的大量信息都可以通过手部活动来表达，而并非总是通过你的谈话内容。自古以来，手就被认为是联系肉体与灵魂的桥梁。相传，古老而神秘的手相术是文艺复兴时期由吉普赛人从欧洲传入亚洲的。手相术可以通过解读手部的特征来预测人的命运。

在手相术中，各手指掌面丰满的部分叫丘。它是分别以阿波罗（古希腊神话中的太阳神）、月球及五大行星命名的。五大行星分别是金星、木星、水星、火星和土星。健康而丰满的丘意味着一个人有和那个丘相关的特征。如：阿波罗象征文学与富有；木星象征雄心与自尊心；金星象征爱情与音乐。

手掌的皱褶叫线，每条线都有不同的含义。

如：生命线长预示着长寿；长而清晰的感情线预示着感情笃厚；深邃的智慧线预示着智慧与想象力。

看手相者通过手的形状来推测人的个性，从而作为预测未来的一部分。你手部表现出来的征象，可以让看手相者得出另你吃惊的，精确的结果。

手和指甲的情况也可以用于推测人的特征。如：指尖方而指甲不方的人见识广阔；手指尖细而指甲椭圆的人性格内向；手指短而指甲宽的人性格外向。





指纹的模式

由沟和槽分割开的手指脊形成了不同的指纹模式，指纹覆盖于指尖皮肤之上。任何两个人的指纹都不尽相同，可以用它作精确的身份鉴定，然而这并不是指纹的唯一功能。如果你的指尖皮肤被磨的很光滑，你对触觉的感知功能就会大大下降。

皮肤上像印章一样的指纹部分既没有毛发生长，也没有皮脂腺来阻碍它与物体之间的接触，从而使触觉变得更加灵敏。指尖是感觉神经末梢丰富的部位，每平方毫米内有18个汗孔，这些汗孔可以用来润滑皮肤、保持指尖柔软、提高抓握和触摸的能力。当你用指尖触摸物体时，表面粗糙的脊连同感觉神经一起帮助你提高对物体温度、质地和硬度的感知能力。

指纹的模式主要有四种。其中最常见的是箕形纹，箕形纹的脊始于手指的一端，然后尖锐的折回，终止于手指同一端；斗形纹的脊为圆形；弓形纹的脊从手指的一端延伸到另一端，中间部隆起；不定形纹没有特定的形状。在许多指纹中，箕形纹、斗形纹和弓形纹可以并存。

以下是一些关于指纹的常识：

- 没有任何两个人的指纹是完全相同的。
- 指纹是在胚胎两到三个月时形成的。
- 每个手指的指纹都各不相同，即使是同一个人左右手相对应的手指指纹也不相同。
- 指纹随着年龄的增长而改变，但指纹的模式不会改变。
- 如果指尖受到损伤，一旦手指痊愈，指纹的模式也会恢复到和损伤前相同。

手部结构

手骨

解剖学上手骨包括以下三部分：

- 腕骨：由 8 块小骨构成，各小骨间通过韧带彼此相连。腕骨通过肌腱与上肢骨相连。

- 掌骨：由 5 块长骨构成，是组成手骨的主要部分。

- 指骨：共 14 块，拇指有两节指骨，其余各指都是三节。

复杂的手骨结构能够使手部运动变得灵活，从而更好地完成各种复杂、精细的工作。

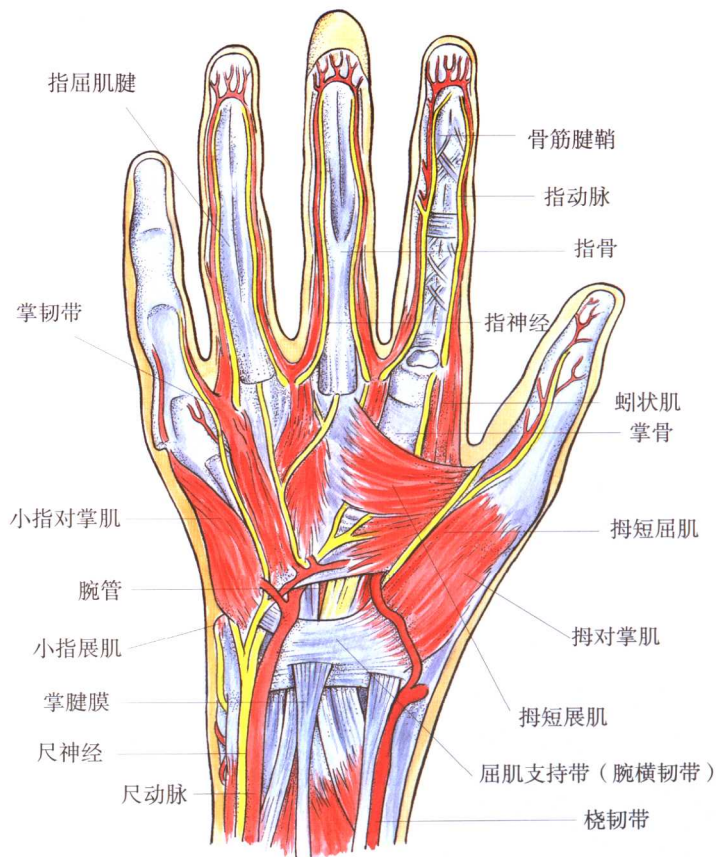
肌肉

手部肌肉由许多小的肌肉组成，于关节处相互重叠，使手变得灵活而有力。如果手能得到正确的护理，这些肌肉就会一直保持柔软、优美。

外展肌将各指分开；内收肌使各指并拢。手部所有肌肉均位于各手指底部。手掌部的拇对掌肌具有使拇指对掌的功能，使手能够完成抓物的动作。

神经

手部神经可产生知觉，并



手掌的结构

参与完成各种复杂的运动。

正中神经主要控制手部完成精确握物的功能；它能够控制手指屈曲（各手指向手掌方向弯曲）和腕部屈曲（手腕向

下弯曲）。正中神经还可支配拇指、食指、中指和半侧环指产生知觉，而且它能刺激肌肉完成手指与手掌相对的运动，使手能够握住物体。

尺神经与正中神经一起刺激手部肌肉完成打字、书写、缝纫等精细动作。

桡神经是第三大主要神经。它能使手背产生知觉，刺激手部肌肉完成伸展前臂、手和手指的动作。

肌肉、肌腱和韧带

手部肌肉与肌腱和韧带一起发挥功能，它们共同由结缔组织和弹力组织构成。

韧带由致密的纤维束构成，起到连接各手骨的作用，维持手部稳定性；但它也能产生一定的动作，各韧带间既相互协作又相互制约。

肌腱使肌肉与手骨相连；当肌肉收缩时，强有力的肌腱可以将手骨拉向它所附着的肌腱侧。

一切手部活动在各肌肉产生的抵抗力间保持平衡。

每一个手指的活动需要 20 块小的肌肉群外加 14 块前臂肌肉群参与完成，9 块肌肉促使拇指活动，它的活动范围与灵敏性大大优于其他各指，原因在于拇指需要更大的力量来抵抗



由骨、肌肉和神经组织等复杂结构构成的手，是我们生命中的重要部分之一。

其他四指对它产生的压力。

手部肌肉群由 20 余块长肌腱相连，这些肌腱是从腕横韧带下方进入手部，然后向手指端延伸，最终交叉环绕于各手指的两端。

手部所有肌肉、肌腱、韧带、神经和血管都被结缔组织包裹，内含大量胶原和弹力纤维素。这些纤维素具有三大功能：分离或连接其他组织；减震和防御；保持手、手掌和手指形状。

循环系统

氧气和其他营养成分通过动脉、静脉和毛细血管中的血液供给到手部。

富含氧气和营养成分的血液从 upper 肢动脉发出，然后流经桡动脉或尺动脉，供给手臂和手。肱动脉及其分支供应手臂外侧和手掌；桡动脉及其分支供应手臂内侧和手背。

任何一个血管堵塞都会影响整个循环过程，可导致手部肿胀、疼痛，甚至引起色泽改变。

指甲的成分与结构

指甲具有许多功能：支持手指和足趾组织；保护指尖上面的皮肤免受损伤；帮助拾起小的物体；协助完成握、抓、捏等动作。指甲还可以对指尖周围较柔软的皮肤起到外部稳定的作用。

指甲由许多物质组成，有些可见，有些不可见。指甲的主要成分是角蛋白，角蛋白是一种纤维蛋白，能使指甲坚硬。角蛋白还是构成人类头发、动物爪子、犀牛触角和鸟类羽毛的主要物质。

指甲的构造

半月皱襞

位于指甲基底部呈白色半月形、肉眼可见的部分称作半月皱襞，它之所以白色是由于与下方组织连接不紧密。半月皱襞将甲基与甲板连接起来。

半月皱襞的大小、形状和亮度因人而异，同一个人不同手指的半月皱襞也各不相同，拇指较为突出。

甲母

指甲生长源于甲基部分。甲母也叫甲根，位于半月皱襞下方。角蛋白在此生成。甲母内含有神经、淋巴管和血管，起到营养指甲的作用。甲母内

细胞分化，使甲板变长并向前延伸覆盖甲床。

甲床和甲板

指甲中最易被肉眼看见的部分是甲板，甲板坚硬、光滑、略微凸起，覆盖于指甲上方。甲板也就是我们通常所认为的指甲。

甲床是位于甲板下的手指组织；甲床内由小血管构成的网状支架供给指甲营养。甲床可支持指甲，但不能促使指甲生长。由于角蛋白在甲基内生成，它可以向前延伸到甲床上变硬，形成外露的甲板。

坚硬的甲板既不是活组织，又不象甲床含有神经和血管。

甲襞

甲襞是覆盖于甲板边缘上的一层皮肤层，手指尖部的甲板除外。它可以保持指甲的位置，通常是指甲真菌感染好发的部位。

甲皮

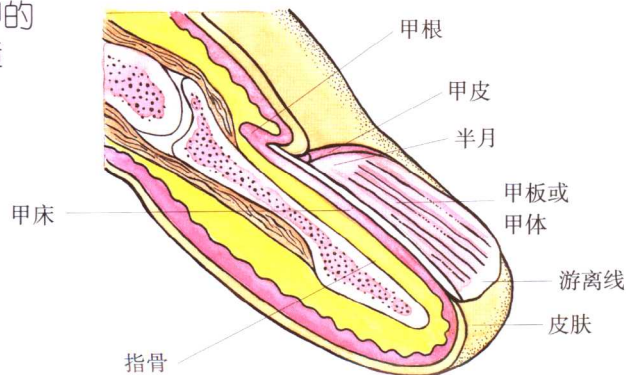
甲皮是来源于手指组织的一薄层组织，与甲板相互交叠，围绕甲板基底部形成一个边缘，起到保护甲板的作用。甲皮是指甲最重要的部分，它不但能保护甲母，还能保护甲板下方的细胞，这些细胞有助于形成坚硬的指甲。

甲皮可以抵御碎屑、微生物和细菌，这些物质能破坏甲母和甲床。

过分修剪指甲、迫使甲皮后退以及化学溶剂都可引起指甲起皱，因而甲皮的主要护理原则是轻柔。

除此之外，还应该密切关注甲皮的变化，一旦甲皮受到损伤，甲襞下的疏水间隙内侵入水分，成为适合细菌生长的场所，就会引发严重的感染。

指甲的构造





手和指甲的护理

爱美就要从爱你的手开始。无论是你洗澡还是洗脸时都应该格外注重对手的清洗，彻底地洗去死亡的皮肤细胞。每次洗手后都应该使用护手膏，应将护手膏放在常用的梳洗盒中，随时使用。

一定要保证你的护手膏能够防止紫外线辐射。你的手如果长期暴露于太阳光下，随着年龄的增长，手上就会长出很多老年斑（详见 15 页）。

日常生活中应该戴橡胶手套；将未经任何防护措施的手和指甲放入肥皂水和家用化学洗涤剂中，就如同不用任何防晒霜就直接暴露于太阳光下。绵质手套能更好地吸收多余水分。

只要你一有时间就用护手膏按摩手。在一只手的手背上

太阳光——肌肤的杀手

太阳光内含有紫外线，紫外线辐射能损伤皮肤细胞。有三种波长的紫外线：紫外线 A，紫外线 B 和紫外线 C。长期受紫外线 A 照射能够损伤皮肤，加速衰老，甚至导致皮肤癌。太阳光内也含有少量的紫外线 B，它能导致日晒病。尽管紫外线 C 有潜在的损伤皮肤的能力，但由于它在到达地面前就被臭氧层吸收了，因此不会对皮肤造成损害。

热老化表现为手背皮肤粗糙，似皮革般坚韧；手背上长出老年斑；手背皮肤塌陷以及由于色素沉积形成的棕褐色雀斑。热老化是由于长期不必要的太阳光照射所致。太阳光辐射能降解胶原蛋白和弹力蛋白这两种构成皮肤的重要物质，使皮肤弹力下降。基于以上的原因，每天使用防晒霜是十分必要的。在购买防晒霜前一定要详细阅读说明书以保证你选择的防晒霜内含有能滤过紫外线 A 和紫外线 B 的成分。

挤上一点按摩油，用另一只手的食指和拇指，依次从小指开始，在指关节部轻轻地挤压，然后由指尖向手腕方向轻轻地涂抹（其他按摩技巧，详见 72 ~ 73 页）。手指锻炼能预防职业性

右图：戴手套来保护手和指甲免受有害化学物质的损伤。



过度使用综合征（详见 18 页），这种疾病常见于连续重复性的动作，如打字。锻炼手指的方法有很多，你可以通过牢牢地抓住一个球，然后慢慢地松开手指，并将它们充分伸展开来达到锻炼的目的。还可以旋转你的腕部做环状运动。

保持手部健康的八点注意事项

1. 合理用食。应尽量选择绿色食品，多吃水果和蔬菜。
2. 每天至少喝 6 杯纯净水使肌肤由里到外保持湿润。
3. 要保证充足的睡眠，每天一般 6 ~ 8 小时。
4. 使用防晒霜，使皮肤避免曝露于阳光下和风雨中。尽管一定量的阳光照射是必要的，但皮肤如果被阳光照的过黑或过红将直接导致皮肤加速衰老。
5. 要保持四肢温暖，避免使用烈性洗涤剂，应使用温和的清洁剂清洗衣物。只有这样皮肤才能发挥正常的功能，汗腺和皮脂腺才能清除机体的毒素和有害物质。
6. 当用手接触粗糙的物体或到户外时，应涂抹护肤膏、防晒霜或戴合适的手套来保护手部皮肤。
7. 睡觉前，在手和指甲表面多涂一些护手霜或凝胶，并按摩甲皮周围皮肤达到湿润和促进皮肤新陈代谢的作用。然后戴上一副棉手套，手套应整晚都戴，这样可以使手保持一定的热量，与润肤膏共同发挥作用从而提供一个“热油”式治疗方法。
8. 功能锻炼。当进行重复性工作时，应适当用一些时间来伸展和摆动手指、手腕、手和手臂来保持正常范围内的活动。（详见 19 页内更多的手指锻炼方法）。





皮肤疾病

手指、手和手臂的皮肤易患多种疾病，如变态反应性疾病和疣等。下面介绍一些常见疾病：

瘙痒症

全身性瘙痒症与某些变态反应性疾病有关，通常是由于对药物、化妆品或护肤品过敏所致。局部使用冷敷并看皮肤科医生查过敏原。（假如你的眼睑也发痒，通常是由于接触了指甲油中的甲醛过敏所致。应换用不含甲醛的指甲油）。

手部皲裂

这类疾病通常是由于寒冷季节从事露天作业及使用烈性清洁剂洗手所致，表现为局部皮肤干燥、肥厚，可见深浅不一的皮肤裂隙，伴有程度不一的疼痛。维生素 A 缺乏也可导致皮肤干燥皲裂。刷洗盘子时戴手套可以避免洗涤剂对手的损伤，从而更好地达到湿润手的目的。

湿疹

湿疹是皮炎的一种，病因复杂，一般认为与变态反应有关，临床上出现皮肤发红、疼痛或瘙痒剧烈等症状。严重时有小水疱，常融合成片，水疱有时破裂，可有少许鳞屑及轻度浸润，如继发感染，则可形成脓疱。真正病因尚不很清楚。一般认为是由于各种外因、内因刺激及相互作用共同导致，这些内、外部因素包括过敏、各种刺激、肢端干燥、过度疲劳及遗传因素等。手部湿疹通常由于接触某种刺激因子而感染，所以应该尽量避免使用烈性洗涤剂及各种化学物质等。如果病情严

重，及时咨询皮肤科医生。

过敏

化妆品、衣物、化学物质、空气污染以及健康或饮食的改变，均可对皮肤产生负面影响。皮肤出现的改变包括过敏性肿胀、荨麻疹、瑕疵或者局部刺激。最好的防治方法是避免接触过敏原，因为它最可能损伤你的手，所以应当时刻小心你所触摸的物体来保护你自己。

不过你接触过过敏原后，过敏反应还可能会出现你身体的其他部位，因此，戴手套是最佳的防御措施。

疣

疣是由人类乳头瘤病毒选择性感染皮肤或黏膜上皮所引起的表皮良性赘生物，疣小而坚硬。人类乳头瘤病毒主要是直接接触传染，通常要经过几个月的潜伏期才能被肉眼所见。手部疣为正常肤色的丘疹，表面粗糙，也有一些疣为灰褐色，表面光滑而扁平。绝大多数疣可自行消退，但应绝对避免抓挠，以防发生扩散。