

常见病外治疗法丛书

常见脚病

【修脚疗法】

TUJIE CHANGJIANJIAOBING
XIUYIAOLIAOFA



中国人代代相传的健康疗法



乔全英◎编著



现代家庭健康生活百科全书

内容简单易学 一座无师自通的「家庭医院」

一本指导修脚师、脚病患者的实用宝典！

介绍修脚这一古老而又传统的保健技法，

打造修脚行业的经典之作，

「修」出足的美丽，揭示了足底保健养生的秘密！

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图解

常见脚病修脚疗法



TUJIE CHANGJIANJIAOBING
XIUJIAOLIAOFA

策划编辑 崔晓荣

封面设计 天之翼设计室



3141300041

销售分类 养生保健

ISBN 978-7-5091-2914-2



9 787509 129142 >

定价: 25.00元

常见脚病

修脚疗法



乔全英◎编著



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

图解常见脚病修脚疗法/乔全英编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5091-2914-2

I. 图… II. 乔… III. 足—保健—图解 IV. TS974.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 143080 号

策划编辑:崔晓荣

文字编辑:陶涛

责任审读:张之生

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290; (010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:www.pmmp.com.cn

印·装:北京洲际印刷有限责任公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:13.25 字数:181千字

版、印次:2009年9月 第1版 第1次印刷

印数:00001~12000

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

NEIRONGTIYAO

修脚是中医外治进行足部保健防病治病的传统医术,本书作者乔全英大夫是国内目前为数不多特一级修脚技师,内容以图解的形式从脚步保健与全身健康的关系、修脚术的基本内容和方法、修脚用刀具及其环境卫生要求、特殊脚趾甲形的修整方法、脚病的诊断与修脚方法、足疗保健防病促健康等方面对常见脚病的治疗方法以及脚部保健与健康的关系进行了全面论述。本书内容科学,方法实用,深入浅出,图文并茂,有很强的指导性。可供基层医师,修脚师和广大足病患者阅读参考。

前言

QIANYAN



修脚是中国的一门传统医术，是中医外治的一个组成部分，它采用中国传统医术和刀法结合在一起治疗各种脚病，被称为中国的“国术”。修脚业在我国历史久远，已有二千多年的历史，很早以前就有了修脚行业。早在殷商周文王时，就已经有了“病足”的文字记载。近一二十年，随着城市经济发展，人们生活水平提高，越来越多的脚病患者开始关注足部健康。脚病不仅影响美观，重要的是让人疼痛难忍。

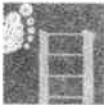
修脚术是运用刀具和手法修整脚病及其脚部趾甲，以达到治疗足部疾病的目的。是中医养生保健、康复治疗领域中的实用技术。医学专家指出脚是人体的“第二心脏”，如果发生病变，将会严重影响我们的身体健康，牵一足而动全身，因此我们应做好脚部保健。

《图解常见脚病修脚疗法》首先讲述了修脚术的渊源、发展和近况，图文并茂地介绍了足部的骨骼、肌肉、神经、血管、经络、穴位、全息反射区等，以及足部皮肤、趾甲的构造和功能。以图解的形式向人们教授了修脚术的练功法和磨刀法；系统地介绍了修脚用的工具、基本技能及其刀法；对修脚的卫生要求、修整各种类型趾甲和脚病的方法；修脚意外事故

的处理等作了详细的介绍。同时还介绍了捏脚、刮脚的足部保健方法以及各种常见足病的诊断、治疗、康复及养护知识。并附有常用外用药和消毒药。本书内容科学，方法实用，深入浅出，通俗易懂，图文并茂，具有一看便知，一学即会，实用性强的特点。适用于广大修脚爱好者自学参考，既可作为中医外治和中医护理人员的选修、自学书籍。又可供基层医师，修脚师和广大足病患者阅读参考。有很强的指导性。

编 者

2009年7月



目录

MULU

一、脚部保健与全身健康的关系

我国古代“药王”孙思邈曾提出“脚下暖”的医学见解，他认为足部受寒，会影响到内脏，引起胃痛，腰腿痛，男子阳痿，女子痛经等病，可见，脚的健康与否对人体健康十分重要。要保障足部健康，就要了解脚的生理知识，根据脚的结构来采取一些防病、治病的措施。

认识足部皮肤与骨骼 / 1

了解足部的关节、韧带、肌肉 / 8

认识足部的神经、血管 / 14

了解趾甲结构 / 20

了解足部经络、穴位 / 22

二、修脚术的基本内容和方法

我国“修脚术”的历史源远流长，是我国保健行业不可缺少的服务种类之一。我们每个人都有必要了解修脚术的基本内容。修脚术的基本内容包括：施术时的姿势、握脚的方法、修脚术的操作法及练功法等。

认识修脚术的渊源 / 33

修脚术中常用的药物 / 35

修脚术中的刮脚与捏脚 / 41

修脚常规操作步骤 / 47

认识修脚术的练功法 / 49

修脚的三个姿势 / 53

握脚的方法 / 56

修脚术的 15 种操作法 / 61

脚部包扎法 / 70

三、修脚用刀具及其环境卫生要求

孔子说，工欲善其事，必先利其器。这话同样适用于修脚术。在修脚之前一定要选好适当的修脚工具。要知道，修脚工具是开展修脚术不可缺少的器械。主要工具是刀具，同时也会需要一些适当的辅助工具。

修脚环境 / 76

修脚卫生要求 / 79

修脚的八种刀具 / 81

不可缺少的辅助修脚工具 / 84

修脚的注意事项 / 86

不同刀具，不同磨法 / 87

掌握六种持刀方法 / 91

四、特殊脚趾甲形的修整方法

当我们出现特殊甲形时，需采取特殊甲形的修整法，这样才能保证我们能够正确的实施修脚术，保障我们的健康。

方形甲修整法 / 95

百合形甲修整法 / 96

扇形甲修整法 / 97

长形甲修整法 / 97

短形甲修整法 / 98

碗形甲修整法 / 99

大形甲修整法 / 100

小形甲修整法 / 101

窄形甲修整法 / 102

圆形甲修整法 / 102

矩形甲修整法 / 103

厚甲修整法 / 104

薄甲修整法 / 105

硬甲修整法 /	106
软甲修整法 /	107
尖角形甲修整法 /	108
多瓣甲修整法 /	109
扁平甲修整法 /	110
匙状甲修整法 /	111
球状甲修整法 /	112
钩状甲修整法 /	113
嵴棱甲修整法 /	114
筒状甲修整法 /	115
扭曲甲修整法 /	116
脆甲修整法 /	117
纵裂甲修整法 /	118
横沟甲修整法 /	119
点状凹陷甲修整法 /	120
缺甲修整法 /	121

五、脚病的诊断与修治方法

脚病的诊断与修治，要求每位从事修脚术的人员都应学习修脚技巧，掌握修脚方法，以便更好的服务人群，以达到修整趾（指）甲、治疗某些脚病为目的。

掌握足病诊断知识 /	125
------------	-----

倒枪刺修整方法 /	129
-----------	-----

- 甲分边刺修整方法 / 130
- 嵌甲症修整方法 / 131
- 皸裂修整法 / 134
- 胼胝修整法 / 136
- 脚病顽疾——鸡眼修整方法 / 139
- 鸡眼合并肉刺的修整方法与处理 / 143
- 掌跖角化病的修整方法 / 144
- 甲癣修整方法与处理 / 146

六、足疗保健防病促健康

足疗为民间疗法之精华，是中医学的重要组成部分，现在已成为一种保健流行趋势。对脚施药，把病泡掉，既简单又实惠，疗效好见效快且无副作用，深受人们喜爱。

- 足疗美容法 / 148
- 足疗健身法 / 157
- 性保健足疗法 / 160
- 拥有完美双脚的方法 / 172
- 足部全息反射区刮痧法 / 181

一、脚部保健与全身健康的关系

我国古代“药王”孙思邈曾提出“脚下暖”的医学见解，他认为足部受寒，会影响到内脏，引起胃痛，腰腿痛，男子阳痿，女子痛经等病，可见，脚的健康与否对人体健康十分重要。要保障足部健康，就要了解脚的生理知识，根据脚的结构来采取一些防病、治病的措施。

认识足部皮肤与骨骼

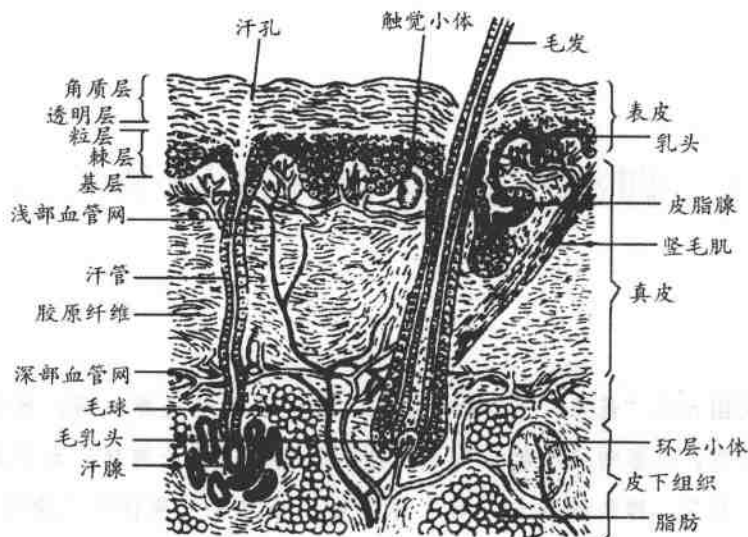
人有双足，皮肤与骨骼是其重要的组成部分。要想掌握修脚术，我们应认真学习一些足部解剖知识，全面深入地了解脚病知识，逐渐提高自己的治疗脚病的水平和效果，以便更好的治疗脚病。

足部皮肤

足部皮肤由表皮、真皮和皮下组织构成，具有保护、吸收、调节体温、感觉的作用。

足部皮肤的结构和身体其他部位的皮肤组织相同，皆由表皮、真皮和皮下组织所构成。表皮细胞在最外部，十分密集；表皮下面是真皮，主要

是结缔组织；而皮下组织则含有大量脂肪。



脚趾皮肤切面示意图

下面说一说皮肤的结构以及皮肤的功能作用。

1. 脚部皮肤结构

皮肤因人而异，有一千个人就有一千种皮肤。也就是说，皮肤有粗有细，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。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。在足趾末端还覆盖着坚硬的趾甲。脚部皮肤与其他部位皮肤结构相同，由表皮、真皮、皮下组织构成。

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。

表皮是皮肤组织中较坚韧的一层。由于表皮内没有血管和神经，因此

浅部的损伤，如只损伤表皮，不会出现流血的情况，也不会引起疼痛和结疤。

基层：隔以基膜连接真皮，是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，不停地产生新细胞，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。鸡眼或胼胝等脚病的乳白色坚韧膜样物，就是外力挤压或刺激摩擦此层而产生。

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。此层各细胞间有空隙，空隙间有淋巴液，在水肿显著或渗液太多时，可呈海绵状态（如皮炎、湿疹）；在皮肤慢性炎症时可增厚。

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，可与张力微丝结合，进一步形成含有拒水磷脂质的板层状结构，成为一个防水屏障。有病变时，此层可增厚或消失。

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。由于细胞透明，细胞界限不清，这层对水和电解质的穿透性较少，对化学物质的亲和力较小，故又称为屏障带。现在多认为透明层是角质层的一部分。

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。角质层在手掌和脚底部较厚，因此鸡眼、胼胝等病变部位或嵌甲症的甲沟，角质层均可过度增厚。由于足底皮肤受全身压力下与外界摩擦，其坚韧的角质层可厚到400微米~600微米（一般为8.2微米~12.9微米），其细胞层数较正常超过2倍以上，而每个细胞的厚度可超过正常的30倍，病变时则更厚。

真 皮

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。

皮下组织

真皮之下就是皮下组织，与肌膜等相连，疏松结缔组织和皮下脂肪小叶是其主要成分，因此又叫皮下脂肪层。汗腺、毛根、血管、淋巴管、神经等多位于皮下组织。

脚部皮肤常因摩擦等原因变得更厚，鸡眼和胼胝等脚病也因此而生。

脚跖和手掌因无皮脂腺，因此汗腺很发达。当脚部皮肤少汗或无汗时会导致皮肤干燥，而且外力牵扯还可导致皲裂和由此引起的并发症。所以每个人都要注意保护脚跖皮肤和及时治疗脚跖皮肤病。

2. 脚部皮肤的功能

脚部皮肤有着极其重要的保护性生理功能，这对维持人体健康的意义十分重大。

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,互相交错紧密结合,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。

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,包扎的药比涂在皮肤上的药吸收得多,包扎紧的比包扎松的吸收得多。

调节体温

皮肤能起到散热与保温的作用。当体温升高时,血管扩张,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。

感觉的作用

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。

修脚师提示

如果脚后跟的皮肤干燥,甚至起皮,可以涂护肤产品就行,如甘油、凡士林等。但我们要坚持天天用。晚上睡之前,涂好,再穿上袜子。几个星期之后就会好一些。