

《穿鞋与健康》

图书基本信息

书名：《穿鞋与健康》

13位ISBN编号：9787030152756

10位ISBN编号：7030152751

出版时间：2006-11

出版社：科学出版社

作者：石塚忠雄

页数：162

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《穿鞋与健康》

内容概要

鞋是每天都要穿的，而它对人体健康的影响却是大部分人说不清楚的。本书针对消费者的需要，从正常脚的构造和功能、鞋的构造和功能，以及鞋对脚和全身健康可能产生的各种影响等方面进行了简单扼要的解说，提出了科学穿鞋的诸多建议，堪称鞋的百科全书。

本书针对读者的广泛性，叙述简洁明了，注重内容的趣味性和启发性，并附加了较多的插图和照片。适合各阶层的人阅读，在增长知识的同时可以应用到实际生活当中，切实提高大家的生活质量和健康水平!

《穿鞋与健康》

作者简介

作者：(日)石塚忠雄

《穿鞋与健康》

书籍目录

前言第1章 对鞋产生疑问的理由高跟鞋杀人事件男性社会与高跟鞋的产生第16届美国总统林肯的脚丰臣秀吉对鞋的重视轻视军靴与重视军刀的时代第2章 鞋时脚的变化脚跟旋前位倾向鞋跟的高度与脚的变化赤脚时的冲击力起立和运动时的荷重在脚部脚是身体中最不卫生的部位第3章 鞋对脚的损伤不合脚面坡度的鞋子脚拇趾外翻脚拇趾外翻的原因脚拇趾外翻的治疗槌状脚趾趾甲内陷脚气卷趾甲跟骨骨骺炎胼胝、溃疡和木屐摩擦伤鞋摩擦引起的脚伤扁平足骨刺病(骨骼外肿)糖尿病性溃疡穿制服鞋的问题第4章 鞋对全身的影响通过观察脚知道腰部的情况鞋影响全身的理由小小冲击蓄积后的恐怖——行走冲击力鞋垫的种类鞋子引起的身体的各种不适身体衰老、脚变形、X形腿和O形腿老人鞋矫正鞋托马斯鞋跟钟摆式鞋底趾骨头衬片汉克尔式(摇篮式)矫正鞋球形鞋底的鞋第5章 鞋的种类、特征和构造鞋的分类与用途分类穿鞋的重要性鞋的构造与种类鞋楦是鞋子的生命鞋的构造与名称鞋的重量与好坏制鞋用皮革的特征引人注目的新材料——三轴纺织物第6章 好鞋与坏鞋的标准与鉴别方法鞋的拮抗作用从脚的机能来认识鞋脚长、脚围和脚形脚的弯曲部位和胖瘦程度鞋跟的坡度是关键鞋跟的位置脚前部的空余部分成人用的不良鞋子儿童用的不良鞋子第7章 选择好鞋的要点最好的鞋子的标准一看二摸试穿挑选鞋号的原则第8章 运动鞋问题职业运动员与一般体育爱好者用鞋的差别比赛用鞋的特征运动鞋对脚的损伤问题优质运动鞋的挑选方法因人而异，选择左右不同的鞋子的必要性第9章 怎样鞋更健康袜子鞋子与服装的搭配及社交活动聪明的用鞋方法结语

章节摘录

书摘第16届美国总统林肯的脚 如果谈起历史人物，可以说林肯的身材并不能给人一种风流潇洒的感觉。虽然林肯的身高超过了190厘米，无论在哪个个人群中都很显眼，但是他那没有梳理过的蓬乱的头发和胡子拉碴的下巴使他看上去更像一位朴素的农民。还有，林肯穿什么样的衣服似乎都不合身。据说他一直穿着难看的黑色礼服，歪系着一条黑色的领带，一只手插在裤兜中，面部总是一副无精打采和忧郁的神情。事实上，林肯经常处在忧郁中，很少有开朗的时候，这与他那众所周知的恶妻每天带给他的烦恼有关，也与1860年他刚刚当选美国总统后就发生了南佛罗里达州等南部各州脱离美国联邦政府的事件有关，在他就任总统后的第二年3月就爆发了南北战争。国难当头，林肯开始了孤军奋战，在体力和精神上都进行了最大程度的投入。在这期间，林肯的另一个烦恼是他自己的脚。他的脚同他的身高相符，也特别的大，而且是扇状足；他的脚又宽又厚，很难找到合适的鞋；他脚底不断地长胼胝和鸡眼，脚经常疼痛。在他工作时，脚的疼痛影响了他大脑的正常活动。美国南北战争进行到1863年11月时，林肯决定参加葛底斯堡战场遗迹纪念碑的奠基仪式，并准备在仪式上发表一个演说。虽然林肯发表演说之事很早就定下来了，但是演说临近时，林肯对此事却有些担心，这是因为一个叫埃弗雷特的人的存在。埃弗雷特是前美国国务卿、驻英大使、参议院议员，他出生在波士顿名流社会中的家庭，是美国头号的雄辩家。显然，埃弗雷特的精彩演讲将使听众着迷。并且，埃弗雷特要在林肯讲话之前发表演讲，这对林肯来说是一个挑战。在临近仪式的日子里，林肯陷入了一种不安的状态中，演讲的稿子几度修改也没能最后敲定。与埃弗雷特的博学相比，林肯也许会明显地感到自己学识浅薄，同时与埃弗雷特的翩翩风度相比，自己显得太土了。这时也是林肯为患有脚痛而烦恼的时候。有一天，他果断地决定请当时的脚病专家查哈里(Zacharie)治疗他的脚痛。治疗手术非常成功，解除了林肯多年的脚痛毛病，使林肯变得充满活力，好像变了一个人似的，能够集中精力工作了。之后，那篇著名的葛底斯堡演讲就诞生了。在仪式进行的当天，首先是埃弗雷特的演讲。听众屏住呼吸地倾听，完全被他的演讲所吸引，可以说这也是一次可记入历史的伟大演讲。 P6-7

《穿鞋与健康》

媒体关注与评论

书评鞋是每天都要穿的，而它对人体健康的影响却是大部分人说不清楚的。本书对此做出了全面解答，提出了科学穿鞋的诸多建议，堪称鞋的百科全书。全书极具趣味性和启发性，既可增长知识，又能实际运用，助您提高生活质量和健康水平!

《穿鞋与健康》

编辑推荐

鞋是每天都要穿的，而它对人体健康的影响却是大部分人说不清楚的。本书针对消费者的需要，从正常脚的构造和功能、鞋的构造和功能，以及鞋对脚和全身健康可能产生的各种影响等方面进行了简单扼要的解说，提出了科学穿鞋的诸多建议，堪称鞋的百科全书。本书针对读者的广泛性，叙述简洁明了，注重内容的趣味性和启发性，并附加了较多的插图和照片。适合各阶层的人阅读，在增长知识的同时可以应用到实际生活当中，切实提高大家的生活质量和健康水平!

《穿鞋与健康》

精彩短评

- 1、内容还可以，就是给我的书封面坏了
- 2、我喜欢读这样专注而看似偏僻的研究，很有趣的书，几次有复印它的冲动。作者研究了大半辈子，小鞋子有大学问。
- 3、不穿高跟鞋是很英明的决定
- 4、想起金喜善以前拍过的一个电视剧，讲的是做鞋，男主迷了一段时间。
- 5、读完这本书，对脚的爱护疼惜加两颗星，对鞋的重视加一颗星，对高跟鞋长草停止，对女儿穿鞋又有了新认识，对自己的腰腿痛从鞋的角度进行再次反思，希望大家都能看到这本实用的书~

《穿鞋与健康》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com