

<<零瑕疵裸脚美人>>

图书基本信息

书名：<<零瑕疵裸脚美人>>

13位ISBN编号：9789866363641

10位ISBN编号：9866363643

出版时间：2010-6-25

出版公司：世茂出版有限公司

作者：石塚忠雄

页数：144

译者：黄琳雅

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：<http://www.tushu007.com>

## <<零瑕疵裸腳美人>>

### 前言

支撐人類體態的最基本道具是鞋子。人類與其他生物最顯著的差異就是以雙腳直立地行走。縱觀歷史，即便是研究人體的學問——醫學，也鮮少有專門研究以雙腳直立行走的人類姿態的相關研究。

因此，我決定突破歷史，針對這項全然異於其他生物的人類特徵好好進行研究一番。

只要是現代人，除了少數幾個國家、幾個種族之外，世界上幾乎每個國家的人民都是穿著鞋子生活的，所以，我認為支撐人體美妙姿態的最基本道具，非鞋子莫屬。

然而，我們身為醫師的人，雖然明知鞋子的重要性，卻未曾認真研究過這支撐人體兩腿直立行走的基本道具——鞋子。

正因如此，我努力投入可以增進人類行走能力、而且有益健康的鞋子開發工作。

我就是本著上述的想法出版本書，如能獲得諸位讀者的共鳴，實感榮幸備至。

日本鞋醫學會會長 石塚忠雄

## <<零瑕疵裸腳美人>>

### 內容概要

本書特色 寵愛妳的雙腳 當個零瑕疵裸腳美人 一雙好鞋，讓妳擁有最美麗的雙足，帶妳去最美好的地方～許多女性喜歡美麗的鞋子，卻往往不會挑選？

！  
不合腳的鞋子是影響足部健康的最大原兇輕則讓妳的雙腳從此不敢見人重則導致如拇趾外翻等常見足部問題像藝人徐若瑄、比莉等人都曾為此接受手術足部健康絕對值得女性朋友注意！

日本鞋醫學會會長石塚忠雄獨家傳授 正確選鞋 健康美腳小撇步美腳養成DIY全攻略讓妳了解問題腳型?聰明選好鞋?寵愛妳的雙腳?從此擺脫醜腳丫 腰痛、膝蓋痛、腳麻、腳臭、腳跟破皮、長繭、雞眼、拇指外翻.....等問題，全都肇因於錯誤的選鞋與鞋子保養知識 妳有沒有以下經驗： 買鞋不敢試穿嗎？

跟朋友去吃日本料理，最怕要脫鞋上和室？

害怕裸著腳給男朋友看嗎？

沒穿襪子不敢去朋友家拜訪？

脫鞋後的腳臭味總是令妳戰戰兢兢，擔心被人聞出來？

～成為裸腳美人的6大必修學分～ 1.養成一雙問題腳丫的壞習慣 2.不合適的鞋子造成的問題與超準診斷 3.正確的鞋子保養常識 4.醜腳實例大剖析 5.正確選鞋常識 6.拯救醜腳大作戰 隨書獨家附送～超EZ！青蛙公主5大美足保養祕訣 目錄 PART 1 擁有這些習慣妳將不再是足美人！

測試看看妳離足美人有多遠醜腳習慣 1 臭腳丫 對腳汗毫無自覺醜腳習慣 2 鬆垮垮腳丫 會隨便選鞋醜腳習慣 3 擾人腳丫 總是只在乎自己醜腳習慣 4 搖搖晃晃腳丫 肌力不足醜腳習慣 5 高跟鞋醜腳丫 外觀至上醜腳習慣 6 坑坑疤疤腳丫 樂觀過度 PART 2 不合腳的鞋子是困擾的根源 困擾 1 才20幾歲就有慢性腰痛及膝蓋痛困擾 2 搭電車時，沒抓住吊環就會失去平衡 2 困擾 3 一到傍晚，腳就會水腫 困擾 4 脫掉鞋子後，大拇指及小拇指就會麻麻的 困擾 5 大拇指變得彎曲，腳趾根部關節疼痛 困擾 6 穿鞋子時容易引起腳跟破皮，常常貼著OK繃 困擾 7 最近，腳趾與腳趾之間常常脫皮 困擾 8 趾甲兩端彎曲，並深入腳趾，真的好痛 困擾 9 脫鞋時，會很在意腳的臭味 困擾 10 才走沒幾步，就覺得腳好酸

<<零瑕疵裸腳美人>>

作者簡介

監修者簡介 石塚忠雄日本鞋醫學會會長 1949年 東京慈惠會醫科大學附屬醫學專門部醫學科 1950年 於美國加州大學洛杉磯校區 (U.C.L.A) 留學 1955年 服務於東京慈惠會醫科大學整型外科教室 1956年 歷經美國紐約市聖路加醫院、紐約市立SHOE VIEW醫院及紐約市St. Giles小兒整型外科醫院等，修畢美國整型外科專門醫師課程 1962年 設立城南醫院，並擔任院長 1968年 東京慈惠會醫科大學講師 1988年 日本鞋醫學會會長 1995年 經通產省生活產業局文化用品課任命為「鞋子與健康調查研究委員會」委員長著有《鞋子的科學》、《錯誤百出的選鞋方式》、《不要放開拐杖》、《偉大的腳》等26本書 譯者簡介 黃琳雅東吳大學歷史系畢業。

目前就讀於淡江大學日本研究所。

譯有：《拯救肌膚完全手冊》、《今天的下酒菜是相對論：五天後你也是物理達人》、《手編織可愛動物嬰兒服》（以上世茂出版）。

## <<零瑕疵裸腳美人>>

### 書籍目錄

PART 1 擁有這些習慣妳將不再是足美人！

測試看看妳離足美人有多遠醜腳習慣 1 臭腳丫 - - 對腳汗毫無自覺醜腳習慣 2 鬆垮垮腳丫 - - 會隨便選鞋醜腳習慣 3 擾人腳丫 - - 總是只在乎自己醜腳習慣 4 搖搖晃晃腳丫 - - 肌力不足醜腳習慣 5 高跟鞋醜腳丫 - - 外觀至上醜腳習慣 6 坑坑疤疤腳丫 - - 樂觀過度PART 2 不合腳的鞋子是困擾的根源困擾 1 才20幾歲就有慢性腰痛及膝蓋痛困擾 2 搭電車時，沒抓住吊環就會失去平衡2困擾 3 一到傍晚，腳就會水腫困擾 4 脫掉鞋子後，大拇指及小拇指就會麻麻的困擾 5 大拇指變得彎曲，腳趾根部關節疼痛困擾 6 穿鞋子時容易引起腳跟破皮，常常貼著OK繃困擾 7 最近，腳趾與腳趾之間常常脫皮困擾 8 趾甲兩端彎曲，並深入腳趾，真的好痛困擾 9 脫鞋時，會很在意腳的臭味困擾 10 才走沒幾步，就覺得腳好酸

<<零瑕疵裸脚美人>>

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:<http://www.tushu007.com>