

封建时代男尊女卑，妇女在很多方面都受到种种的限制，既没有政治权利也没有经济权利，唯一能做的便是相夫教子。从宋代开始，女性不仅在精神上受到不公的待遇，而且在肉体上也套上了一个重重的枷锁，这就是极为变态扭曲的缠足。



第一步为试缠

缠足一般都是由女性操刀，而且大多是孩子的母亲。孩子坐在椅子上将脚用热水洗干净后，趁着还有温热，将大拇指以外的其他四趾，向脚心用力扭折，且在趾间缝隙边，洒上明矾粉，使皮肤收敛，缚紧后，亦可防止发炎与化脓。接着，以八尺至十尺长的裹脚布紧缠，再用针线密密缝合固定。两足被捆紧，发热、发炎、红肿，时间从数天到两个月上下。

第二步为试紧

这个过程大约需要半年时间，用劲试着将裹脚布缠至最紧。每三天拆一次，经消毒后，得将四个弯曲的脚趾用力压力向脚心内侧，且要求少女下床走动，走动时全身

重量皆压在内弯的八个趾头上，白天即痛得寸步难行，夜晚双脚闷在被子里，又痛又热，十分难受。有时，因消毒不小心抓破皮，还会导致血肉模糊，容易长出鸡眼、发热、红肿。这段日子持续至消肿，趾头近乎自然弯近脚底，脚型裹尖才能进行下一道工序。



最后一步是保养

裹脚使得脚掌整个溃烂、发热、红肿是必经的过程。要定时将裹脚布拆开，尤其接触到血肉的地方，有可能粘着裹脚布，撕除时极为困难，且异常痛疼。为了防止解开裹脚布后足部长大，也有裹着布浸洗的。水温越热，越能促进血液循环。为保持香气，不至于发臭，便在水中加入香料，或者直接在脚缝间洒上白矾粉保持干燥，或添上香粉，增加香味。并试穿新鞋，而有时鞋子过小，往往又要花一番功夫将纤足套入。