

# 足跟痛的中醫治療與護理

足跟痛是一種常見骨傷病症，屬「痺證範疇，多以風寒濕邪為外因，肝腎氣血不足、經絡不通為內因。」中醫認為「肝主筋，腎主骨」，年過半百，腎氣自半，且肝腎同源，故足跟痛多見於年老體虛屬肝腎不足者。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

## 足跟痛的病因病機

除年老體虛屬肝腎不足者易足跟不適外，久坐空調環境，缺乏運動，氣血運行不暢，經脈痺阻的上班族也常會足跟痛；而過度勞動，損傷肌肉筋骨的職業運動員及從事體力勞動的工人亦是足跟痛高發人群；部分職業女性，由於穿鞋不當，導致足弓受力不均，因而加重勞損，形成足跟痛。

## 足跟痛的中醫治療

中醫治療足跟痛的手段多樣，根據筆者的臨床經驗總結，首選針灸治療，並配合中藥外敷，酌服中藥以內外兼治，療效顯著。針灸方面，宜循經選穴，多選肝腎兩經的穴位，並局部針刺足跟附近的穴位，尤須以毫針雙針針刺壓痛區，並配合脈衝治療，酌加TDP紅外線燈照射患處，每次留針20分鐘，隔天至三天一次，以四至六次為一療程。

外敷方面，足跟痛屬急性損傷者，多配合外敷跌打膏藥治療，藥用雙柏散合自擬方，藥用黃柏、側柏葉、大黃、澤蘭、蘇木、川烏、透骨草、乳香、沒藥、當歸、桂枝、麻黃等，均磨成粉末，加水煮熱，調成膏狀，暖敷足跟患處，並以繃帶包紮固定，每次外敷四至六小時。而足跟痛屬慢性損傷者，可選擇中藥熱敷袋或中藥外洗，宜祛風通絡止痛，藥用川烏、草烏、透骨草、乳香、沒藥、當歸、紅花、桂枝、麻黃、威靈仙、艾葉等，每晚暖敷或外洗十至十五分鐘。

內服中藥方面，須透過四診合參，辨證用藥。足跟痛臨床常見「肝腎不足、氣血瘀滯、風寒痺阻」等型，治法方藥如下：

1. 肝腎不足者，治宜補益肝腎，方用獨活寄生湯加減，藥用獨活、桑寄生、懷牛膝、杜仲、川續斷、防風、當歸、紅花、桂枝、川赤芍、雞血藤、補骨脂。
2. 氣血瘀滯者，治宜暢行氣血，方用桃紅四物湯加減，藥用桃仁、紅花、當歸、川芎、赤芍、益母草、醋香附、醋延胡索。
3. 風寒痺阻者，治宜祛風散寒，活血通脈，方用獨活湯加減，藥用羌活、麻黃、防風、當歸、赤芍、炙黃芪、生薑、甘草、艾葉。
4. 若疼痛較甚，酌加威靈仙、路路通；若伴轉筋，酌加木瓜、白芍、伸筋草。



■由於職業女性需要長時間穿着高跟鞋行走，因此足弓受力不均會加重勞損。

■每晚用溫水泡腳有助於局部血循環，以保障足跟部位氣血通暢。

■足跟痛是指足跟一側或兩側雖不紅不腫，卻疼痛導致行走不便。

## 足跟痛的食療

### 巴戟當歸牛膝烏雞湯

材料：烏雞1隻，懷牛膝、巴戟天、當歸各20克，生薑片、大蒜、料酒、食鹽、鮮雞湯、胡椒粉各適量。

做法：懷牛膝、巴戟天、當歸洗淨，加水煎煮30分鐘，去渣取汁備用；烏雞除淨內臟，剝成塊，投入開水鍋中焯一下，撈出備用。食油於鍋中燒八成熱後，放入生薑片、大蒜炸成金黃色撈出，再倒入烏雞塊、料酒、食鹽，加入鮮雞湯燒開，撒入胡椒粉，撇去浮沫，倒入巴戟當歸牛膝汁煮15分鐘，飲湯食雞肉。

功效：益氣通痺，滋陰補血，適用於氣血不足，經絡不通的足跟痛人士，婦女尤宜。



■巴戟當歸牛膝烏雞湯。



■豬腳寄生健筋湯。

### 豬腳寄生健筋湯

材料：豬腳2隻，伸筋草20克，桑寄生20克，胡椒及食鹽適量。

做法：將豬腳去毛雜，洗淨，切塊；桑寄生及伸筋草用布包好，同放鍋中，加水同燉至豬腳爛熟後，去藥包，加胡椒及食鹽調味，飲湯食豬腳。

功效：補肝腎，祛風濕，強筋骨，適用於肝腎不足，風濕筋痛的足跟痛人士，長者尤宜。

使用注意：使用前需向註冊中醫查詢。

## 足跟痛的中醫護理

按摩具有「疏通經絡，活血散瘀和鬆解黏連」的作用，有利於改善局部血液迴圈，促進損傷修復，對緩解和消除臨床症狀起到積極作用。因此，護理方面，患者可自行按摩：先拿捏小腿後側以柔筋止痛，再用拇指指腹按揉「承山穴」通絡止痛。再捏揉跟骨，用健側手拇指端和中指端分別按在足踝的「太溪穴」和「崑崙穴」補腎通絡，接着搖擺關節以活動關節，最後握拳由輕至重地捶擊足跟的痛點通絡止痛，以有酸脹感為度。

患者務須穿着合適鞋履，避免過度走動，急性損傷須制動，注意休息，不宜過久站立行走，每晚用溫水泡腳，促進局部血循環，以保障足跟部位氣血通暢。並控制體重以減少足跟負荷。



■用拇指端按壓「太溪穴」可補腎通絡。



■用拇指指腹按揉「承山穴」可通絡止痛。

## 醫訊

### 男性多食蔬菜 可降低胃癌風險

新華社電：日本國立癌症研究中心的一份新報告說，大量食用蔬菜的日本男性患胃部癌的風險明顯較低，這可能是因為蔬菜中含有的抗氧化成分遏制了胃癌元兇之一的幽門螺桿菌發揮作用。這家研究中心對15萬日



■蔬果富含抗氧化成分，多食可預防幽門螺桿菌引發的胃癌。

本人進行了問卷調查，按每天的蔬菜進食量將研究對象分為5組，進行了約11年的跟蹤調查。調查結果顯示，上述研究對象中有1670人患上了胃癌，其中胃上部（約佔胃部總體三分之一）出現惡性腫瘤的病例共計258個，胃下部（約佔胃部總體三分之二）的惡性腫瘤病例共有1412個。研究小組將吸煙和攝取鹽分等因素的影響排除後，對蔬菜食用量與胃癌風險的關係進行了分析。結果發現，男性吃蔬菜越多，其患胃下部癌的風險越低。

如果將進食蔬菜量最少的一組男性患胃下部癌的風險定為1，則吃蔬菜最多的一組男性

患胃下部癌的風險是0.78，從統計學角度來看存在明確差別。不過，此次研究沒有發現女性進食蔬菜量與患胃下部癌的關聯。先前有研究顯示，感染幽門螺桿菌會提高患胃下部癌的風險，而蔬菜和水果都富含抗氧化成分，能夠遏制幽門螺桿菌對細胞DNA（脫氧核糖核酸）的傷害，從而預防幽門螺桿菌引發胃癌，特別是顯著降低與幽門螺桿菌有關的胃下部癌患病風險。對於沒有發現女性吃多少蔬菜與胃下部癌的關聯，研究小組認為，這可能是因為日本女性的蔬菜進食量本來就比男性多，她們當中很少有人因食用蔬菜不足而導致胃癌風險增高。

## 醫訊

### 踏入冬日流感季 接種疫苗保健康

衛生署衛生防護中心日前宣布，本港已正式踏入冬季流感季節，並呼籲市民提高警覺，及早接種疫苗，預防季節性流感。由於流感可引致嚴重併發症，衛生防護中心強烈建議孕婦、長者、兒童及長期病患者等高危人士盡早接種疫苗。基於流感疫苗安全有效，而健康人士亦可感染嚴重流感，因此，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上的人士均應接種季節性流感疫苗。

發言人表示：「市民應徵詢家庭醫生接種詳情和安排。同時，我們呼籲合資格幼童和長者透過『疫苗資助計劃』及早接種，每劑的資助額已由130元增至160元，而『政府防疫注射計劃』下的合資格接種群組亦應盡快接種。」為免感染流感及其他呼吸道疾病，市民應採取以下預防措施：

1. 注意均衡飲食、定時運動、有足夠休息、減輕壓力和避免吸煙，以增強身體的抵抗力。



■由於流感可引致嚴重併發症，衛生防護中心建議市民盡快接種季節性流感疫苗。

2. 保持良好個人及環境衛生。
3. 打噴嚏、咳嗽或清潔鼻子後要洗手。
4. 保持室內空氣流通，避免前往人群聚集而通風欠佳的地方。
5. 若有呼吸道感染病徵或發燒，應佩戴口罩，並盡快求醫。

### 日食燕麥粥 有助保護心臟

美國哈佛大學一項最新研究指出，每天食用燕麥粥、糙米或玉米等富含纖維的食品，有助保護心臟，降低死亡率。英國媒體報道，哈佛大學對10萬名民眾進行超過14年的追蹤調查，調查人員研究他們的飲食內容及健康狀況，1984年開始進行研究時，受訪者健康狀況都很好，2010年再進行調查時，已有2萬6000人死亡。

研究人員發現，每天食用約28公克的全麥，約等同於1小碗的燕麥粥，整體死亡率可降低5%，心臟病死亡率更可減少9%。哈佛大學公共衛生學院負責這項研究的



■研究人員發現多食用全麥食品，有助延年益壽。

Hongyu Wu 指出，研究結果再證實，目前建議的全麥飲食是正確的方向，同時多食用全麥食品，有助延年益壽。即使將不同的年齡、是否抽煙，身體質量指數（BMI）及體能活動等因素都考慮在內，研究的結果仍是一樣，證實全麥食品對身體健康非常有幫助。

### 英倡導用低糖「置換」高糖食品

高糖食品帶來的健康問題愈來愈顯著，對兒童來說尤其如此。英國衛生機構近期發起一項運動，倡導家長們用低糖替代品來取代高糖食品，保護兒童健康。根據英國政府的健康指導意見，每人每天攝入的熱量中，來自糖類的不應超過十分之一。但專家指出，對於4到10歲的兒童來說，從糖類中攝取的熱量遠超過這一比例。一項調查也顯示，超過三分之二的英國家長擔心孩子每天攝入的糖過多。

英格蘭公共衛生局健康專家凱文·芬頓說，吃糖太多不僅會引發牙齒健康問題，還會增加日後患糖尿病、心血管疾病風險，減少糖攝入關係到孩子當下及未來的健康，這項運動就是鼓勵家長採取置換的方式逐漸減少日常飲食的含糖量。

專家舉例說，家長可以用酸奶取代兒童喜歡吃的冰激凌，用一些無糖或低糖飲料取代高糖飲料等。此前有多個英國家庭參與的前期試點結果顯示，採用此類置換方式可將日常飲食的含糖量降低4成左右。



■家長可為兒童準備酸奶代替冰激凌，從而降低孩子的糖攝入量。

## 靚湯館

### 三色靈芝湯

配方：赤靈芝片，黑靈芝片，雲芝，黃芪，紅棗，枸杞子，蜜棗。  
製法：先用清水把材料洗淨，然後浸透半小時。再以個人喜好加入配料，如鴨肉或鵝肉。將全部材料放入鍋內，注入15碗清水。以大火煲滾後，轉小火煲2至3個小時。最後，加適量食鹽調味，即可飲用。

功效：益肝補氣、寧神安睡、益智健腦、促進睡眠、增強人體免疫力。  
適應症：神經衰弱、失眠健忘，適用於輔助腫瘤放化療治療。

方解：赤靈芝片益心氣，增智慧。黑靈芝片益腎利尿、益智健腦。雲芝益氣溫陽、養陰生津、扶正固本。黃芪補氣升陽、固表止汗。紅棗補脾益氣、養血安神。枸杞子滋補肝腎、益精明目。蜜棗健脾潤肺、補血益氣，加之能使湯更清甜。

按語：《神農本草經》將靈芝分為青芝、赤芝、黃芝、白芝、黑芝、紫芝，並詳細地描述了此六類靈芝的功效：青芝「明目」，「補肝氣，安驚魂」；赤芝「益心氣，補中，增智慧，不忘」；黃芝「益脾氣，安神」；白芝「益肺氣，通利口鼻，強志意」；黑芝「利水道，益腎氣，通九竅，聰察」；紫芝「利關節、保神、益精氣，堅筋骨，好顏色」。還強調此六種靈芝均「久食輕身不老，延年神仙」。



■三色靈芝湯。



■赤靈芝可益心氣，黑靈芝則有益腎利尿、益智健腦的功效。

- 小貼士：
1. 建議配鴨鵝2隻，或鵝1隻。
  2. 保持良好的作息習慣，避免熬夜。