

# 從中醫角度 認識足跟痛

香港很多女人都愛穿高跟鞋，而且每天穿、經常穿，時間一久就會引起足底疼痛，慢慢會形成跟痛症。很多人都有足跟痛，其實是足跟部周圍疼痛的總稱，是由於足跟的骨質、關節、滑囊、筋膜等處出現病變所引起的疾病。常見的為跟骨下脂肪墊炎、跟後滑囊炎等，往往發生在久立或長時間行走工作者，多為長期、慢性損傷引起。 文：金維軒（香港中醫學會）



醫訊

## 攝取少量朱古力 或可補腦

香港文匯報訊 最新研究結果發現，每周至少吃1次朱古力的人，傾向在認知上有較好的表現。據《華盛頓郵報》指，美國緬因州大學心理學教授艾里亞斯（Merrill Elias）、南澳大學營養學家克萊頓（George Crichton）和盧森堡健康研究院流行病學家艾凱爾威（Ala'a Alkerwi）合作的研究結果顯示，食朱古力和較佳的視覺空間記憶、工作記憶、掃描追蹤、抽象推理及簡易智能測驗結果有很大的關聯。

朱古力的原料可可的天然成分可可黃烷醇（Cocoa Flavonols）似乎有益人類大腦。前年一項研究發現，攝取可可黃烷醇可降低某種程度的老化相關認知失能。一如咖啡和茶，朱古力也含有甲基黃嘌呤（Methylxanthines），這種植物性化合物可強化多項身體功能，其中一項是專心程度。2004年和2005年曾發表的研究，都呈現這樣的結果。事實上，專家知道朱古力的妙用已有一段時間。之前有不少研究顯示，吃朱古力有立即性的認知益處，但鮮少研究有機會觀察食用朱古力習慣對大腦的影響。不過，這不表示大家應該要搶着食朱古力。艾里亞斯表示：「我想我們現在能說的就是，倘若你不是以朱古力取代正常均衡的健康飲食，你可以攝取少量的朱古力，而不用心生罪惡感。」



朱古力的原料可可的天然成分可可黃烷醇似有益人類大腦。

足跟痛多表現為跟部疼痛為主，時可牽扯小腿後側疼痛，早晨起床時不敢直接用力下床及行走，久坐後起身時足跟痛加重，經活動幾步後症狀減輕，往往病人有「疼、輕、重」的疼痛特點，跟痛症多在一側發病，也可兩側同時發病，疼痛輕重不一。

中醫古籍《諸病源候論》記載足跟痛為「腳根頰」，曰：「腳根頰者腳跟忽痛，不得着也，世俗呼為腳根頰。」《丹溪心法》及後世醫家都稱為「足跟痛」。足跟部為腎經之所主，足少陰腎經起於足下趾，斜行足心，至內踝後，下入足跟。足跟處乃陰陽二經發源之所，陽蹻脈、陰蹻脈均起於足跟，陽蹻脈、陰蹻脈各主人體左右之陰陽，腎為人體陰陽之根本，藏精主骨生髓，因此足跟痛與人體腎陰、腎陽的虛損有密切相關，是跟痛症多發於中、老年人的原因所在。在腎虛的基礎上可伴有寒濕或濕熱。足居下，而多受濕，腎虛正氣不足，寒濕之邪，乘虛外侵，凝滯於下，濕郁成熱，濕熱相搏，致經脈滯滯，瘀血內阻，其痛作矣或足部有所損傷，亦可致瘀血內阻。故跟痛症其病，以腎虛為本，瘀滯為標，外邪多為寒濕凝滯。

足跟痛是一種常見病，尤以女性為多。多因年老長期勞損，腎精不足，氣血運行不暢，經脈痹阻，肌肉筋骨失養，不通則痛；或因過度肥胖，或產後失於調理，損傷了肌肉筋脈甚至筋骨而發。主要是跟骨底面長期慢性損傷與「六淫」所引起的疼痛，多為風寒濕邪或痰濕瘀血留滯經絡，以致氣血不得宣暢，營衛失和。足跟痛多屬肝腎陰虛、痰濕、血熱等因所致。肝主筋，腎主骨，肝腎虧虛，筋骨失養，複感風寒濕邪或慢性勞損便導致經絡瘀滯，氣血運行受阻，使筋骨肌肉失養而發病。

### 針刺治療足跟痛

足跟為腎經所過之所，此處作痛，乃腎氣虧損，肝失所養。肝主筋，肝血不足，則筋脈失養，血行瘀滯；或腎虧髓空，氣血凝滯，絡脈失和，發為本病。中醫認為，肝主筋，腎主骨，足跟為腎所主，肝腎虧虛，則筋骨不健，跟骨疼痛，當以補益肝腎，強健筋骨，防止外邪侵襲為治。治療可通過中醫辨證分型，根據不同的證型選用不同的針刺治療：

- 1. 風邪侵襲型：主要表現為局部疼痛、行走不利、行走則疼痛加劇或伴畏風、舌淡苔薄白等。當以祛風通絡，散寒除濕，針以風池、陰陵泉。
- 2. 寒邪阻滯型：主要表現為局部疼痛、疼痛固定不

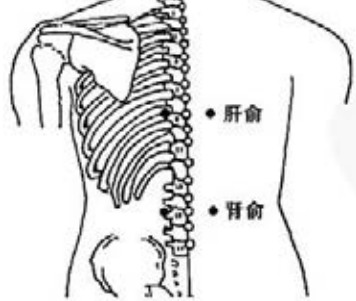
風池穴位置圖



移、行走不利、行走則疼痛加劇、得熱痛減、遇寒則甚或伴關節屈伸不利。當以溫經散寒，祛風除濕，針以膏肓、大杼、膈俞。

- 3. 濕邪重濁型：主要表現為局部疼痛、行走不利、疼痛固定、行走則疼痛加劇或伴下肢麻木、手足沉重、屈伸不利。當以除濕通絡，祛風散寒，針以陰陵泉、足三里。
- 4. 濕熱阻滯型：主要表現為局部灼熱疼痛、疼痛固定不移、行走不利、行走則疼痛加劇，伴口渴胸悶、小便短赤、大便秘結等。當以清熱通絡，祛風除濕，針以曲池、大椎、承山。
- 5. 痰瘀阻滯型：主要表現為局部疼痛、疼痛時輕時重、固定不移、行走不利、行走則疼痛加劇。當以活血化瘀，化痰通絡，針以豐隆、膈俞。
- 6. 氣血虧虛型：主要表現為局部疼痛、疼痛反覆發作、日久不癒、固定不移、行走不利、行走則疼痛加劇或伴頭暈心悸、失眠多夢、肢軟乏力、面色無華、肢體倦怠等。當以補益氣血，濡養筋脈，針以氣海、關元、足三里。
- 7. 肝腎不足型：主要表現為局部疼痛、疼痛固定不移、行走不利、行走則疼痛加劇或伴頭目眩暈、腰膝酸軟、肢軟乏力等。當以補益肝腎，強筋壯骨，針以肝俞、腎俞、足三里。
- 8. 肝腎陰虛型：主要表現為局部疼痛、疼痛固定不移、行走不利、行走則疼痛加劇或伴頭目眩暈、腰膝酸軟、五心煩熱、眼目乾澀等。當以補益肝腎，滋陰清熱，針以腎俞、太溪。

肝俞與腎俞的位置圖



腎陽虛，偏陰虛者用六味丸加龜板、肉桂、黃柏，偏陽虛者用八味丸。治療中必須陰陽互補，陰中求陽，陽中求陰。跟痛症均以足跟痛為共性，其特點為痛有定處，固定不移，因為足部經脈和瘀血阻滯，不通則痛所致，所以針刺局部阿是穴，可消癢止痛、直達病所。這種針藥相結合的治療方法，有利於培補陰陽，臨床效果佳。



足跟墊脂肪炎患者足跟冷痛，自覺無足墊，猶如骨頭直接踏地。

### 止足跟痛食療

#### 紅花牡蠣白葡萄酒湯

配料：紅花1克、牡蠣200克、蘑菇150克、奶油、白葡萄酒、牛奶、鹽、胡椒、麵粉、洋葱。

製作：牡蠣去殼取肉於鹽水洗乾淨，瀝乾，蘑菇切成片，洋葱切成末。將奶油入鍋融化後加入蔥末炒香，再加肉和蘑菇片翻炒，再加入白葡萄酒、番紅花，上蓋10分鐘。拿出肉，鍋內再加牛奶煮沸，用鹽、胡椒調味，肉再倒回鍋內，入味後麵粉收汁即可。

功效：活血化癥，通絡止痛。 用量：一周1至2次為宜。



蘑菇為紅花牡蠣白葡萄酒湯的配料。

### 健康小百科：

## 美國吹健康飲食風潮： 仙人掌汁

中央社電 每隔一段時間，美國總會流行起一波又一波的健康飲食風潮，近兩年頗受矚目的新焦點就是仙人掌汁。雖然不少網路文章與美容雜誌聲稱，仙人掌汁有助美容養顏與補充水分，但營養專家有不同看法。近兩年來，仙人掌汁在網路文章與時尚美容雜誌的大力宣傳下，被形容為當紅的「超級飲料」。仙人掌汁經常被拿來跟椰子汁比較，不少美容雜誌的報導更聲稱，飲用仙人掌汁有助美容養顏與補充水分。

仙人掌汁含有豐富維他命C、電解質、礦物質、黃酮類化合物（Flavonoid，又稱類黃酮）。不過，仙人掌汁價格並便宜，以沃爾瑪（Walmart）網站為例，容量500毫升包裝的仙人掌汁，每打售價就高達34.32美元。福斯新聞網（Fox News）報導，營養專家拉爾吉曼羅思（Frances Largeman-Roth）指出，某些研究確實顯示仙人掌汁含有甜菜素（Betalains），這是一種天然抗氧化劑，有助於減緩宿醉症狀。另外，仙人掌汁對於第2型糖尿病患者來說，可能也具有降低血糖的好處。不過，由於仙人掌汁產品價格偏高，拉爾吉曼羅思表示，如果是為了補充水分，她個人還是寧可選擇喝水就可以了。她也表示，若想要採用任何一種新興飲食方式，最好還是先行徵詢個人醫師的專業意見。



仙人掌汁

### 星之保養



彭家麗與讀者分享天然保濕心得。

## 彭家麗米水保濕法

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）天氣乍暖還寒，時濕時乾，容易令皮膚出亂子，皮膚乾燥的人遇上乾燥的天氣更是「乾上加乾」，皮膚屬乾燥型的藝人彭家麗（Angela）就大方與讀者分享一些天然保濕心得，好讓大家的皮膚不再「Dry到爆」。Angela坦言自己於十幾歲的時候開始做美容療程，當時她被告知其皮膚天生乾燥，因而開始注重皮膚保濕。

Angela表示平時會用蒸面機蒸面，但不能做太久，通常做幾分鐘。另外，她又自創了兩個經濟又天然的保濕方法，首先

就是將熱水倒進白米中，再透過熱水散發出的蒸氣製造蒸面效果，她坦言感覺皮膚緊緻了不少，同時又溫馨提示讀者不要揀一些顏色太白的米，因為有可能是加入了不少化學物質，而她自己就會選擇比較天然的米。此外，第二個方法就是用洗米水洗面，Angela會拿凍水洗米，然後將洗米水攪拌至出現白色沉澱物，亦即是精華的部分，再將水拍上面部，她特別叮囑讀者這些洗米水要即浸即用，不要留放

彭家麗自創洗米水保濕法。



過夜。Angela又坦言家中的白米很少用來食：「很多時都是使用，因為白米有糖分，我會用小米加麥麥粥來替代。」

### 靚湯館

## 老黃瓜粉葛雞湯

剛踏入四月，春季寒涼未盡，春寒雨水多，故潮濕就是其主要特徵。食療宜平補，應多飲健脾養肝的湯品，而老黃瓜粉葛雞湯就有健脾祛濕的作用，十分適合春天時節飲用。

配方：老黃瓜、粉葛、胡蘿蔔、粟米、赤小豆。

功效：健脾祛濕、利水。 一摘自黨毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》。



老黃瓜粉葛雞湯主要材料有老黃瓜、粉葛、胡蘿蔔及粟米等。