

炎症誘發足跟痛 中老年人要留意 知足護足 消除跟痛



香港註冊中醫師 楊沃林

頸椎病食桑枝煲雞

我上期專欄文章《告別富貴包》刊登之後，收到不少的朋友電話，都是諮詢富貴包和頸椎病問題。

說起頸椎病，從古至今都有。今天的人低頭看手機，頸椎不好。古代的人埋頭苦讀，為了博取功名，成不成先不說，往往也留下個頸椎痛。

因此，我們就專門說說，古人所發現的調治頸椎病的妙法。用一味食療，即桑樹的嫩枝。

桑枝的具體用法太多了，我們擇取一個類似食療的簡便方法：準備老桑枝60克，母雞一隻。母雞1000克，去掉毛和內臟，切成小塊即可。同加水煲湯，加鹽調服。

這是一個在民間廣為流傳的辦法，經驗證確實有效。

值得一提的是，桑枝的用量，中醫藥學的教科書上，一般標誌為9到15克。60克桑枝，屬於重用了。

從《本事方》裏面的一個小驗方可以找到答案。這個小驗方，就是用桑枝一小升，切細，用水三大升，煎二升，一日服完。

這辦法專治腎痛。一升，相當於現在的60克。所以說，這個桑枝重用60克，是自古就有的做法了。現代臨床也多有重用桑枝的先例。桑枝配老母雞，為什麼能調治頸椎病呢？

咱們古代的中國人，有一種思維，這就是天人合一。大自然裏的很多事物，和人體是息息相應的。因為人本身，就是大自然的產物之一。

於是，古人抬頭看見了桑樹。桑樹這個東西，春天的時候嫩枝長得特別快，到夏天就長得粗壯了。而且桑樹枝是縱橫交織在一起的。

古人定睛一看，忽然感覺到，這不是像極了人體的經絡嗎？取類比象，同時結合桑樹枝的升發生長之性，古人認為，這東西一定可以幫助我們通經絡。因為經



桑枝

絡阻滯導致的肢體疼痛，可以找它來調治。

其實，這桑枝在中國古代醫學裏面，是備受重視的。比如說一些道家醫學領域裏，在煎熬藥物的時候，必須用桑樹枝來引火。

因為桑樹枝生出的火，有升發之性，藥物的效果就好。古人講「一切仙藥，不得桑煎則不服」，就是這個道理。

桑枝有升發之性較強，故而對於上肢的肢體疼痛，作用較為明顯。

頸椎病，現代醫學將其分為多種類型。中醫也把它給分型了，具體就是風寒濕痺、氣滯血瘀、氣血虧虛、肝陽上亢的幾個類型。

其中，風寒濕三邪、氣滯血瘀常常兼雜在一起，令人疼痛不堪。這樣的患者，要麼是長期低頭伏案導致頸椎出了毛病，要麼就是外感風邪濕邪，被風一吹，尤其是夏天出了汗，再被風一吹，病就來了。

這個時候，用桑枝就恰到好處。因為桑枝可以走上肢，可以通經絡，其性味苦平，有助祛風濕利關節，同時還入肝經血分，利化瘀血、理血。

所以，頸椎病可以用桑枝。桑枝，性平，醫家在用的時候根據不同的證型，需要搭配其他的藥物。若單味用桑枝，則對於多種類型的頸椎病都比較適宜。

桑枝，為什麼要配母雞呢？因為母雞是可以補氣血的。氣足了，隨著桑枝通絡之性上貫頸椎，於是就能「打通」我們的頸部，起到改善疼痛的作用。

足跟痛是一種常見的足部問題，醫學流行病研究顯示有10%的人可能會在其一生中出現足跟痛，其中85%的患者是年齡在25至65歲之間，多見於行走、站立的中老年人。足跟痛可發生在跟下或跟後，少有跟側面痛。足下活動受力組織是足底筋膜，組織的炎症令跟下痛，稱為足底筋膜炎，是最常見的足跟痛。跟後相連的小腿後的肌腱，其損傷炎症則形成跟後痛稱為跟腱炎。足是人行動的基礎，生活質量的保證，跟痛給人的日常生活帶來較大的影響。有西方哲人說：「天堂在足下，亦在頭上。(Heaven is under our feet as well as over our heads.)」此與中國文化相同，人的幸福就是建立在身體與精神，也許就有了滿足、足夠之說，所以消除跟痛有重要意義。

文、圖：香港中醫學會 涂豐教授

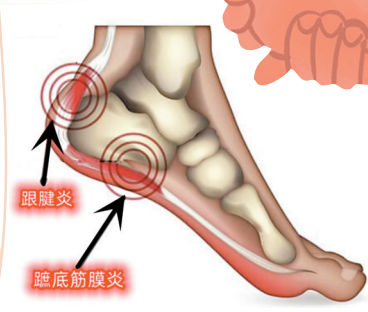


涂豐教授

足底筋膜炎的病

因是多因素的，內在因素包括年齡，以中老年人常見，肥胖過重，小腿足部肌肉緊張，腳部畸形足弓過高，或腳過度旋向內側；而外在因素包括職業性長時間負重，穿着不適當的鞋子和足部過度不當活動引起的重複性微創損傷。

怎麼辦？



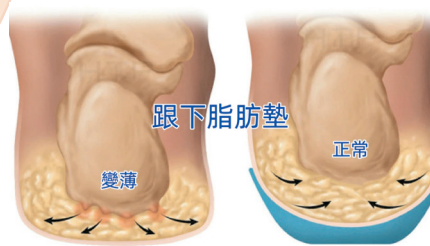
足底筋膜炎及跟腱炎位置

足跟痛是一種常見的足部問題，中老年人尤其要特別留意。

中醫認識跟痛病機

跟痛屬於中醫學「骨痹」範疇，發病原因多與外力勞損，老年腎虧勞損和感受寒濕有關。病機或為損傷後氣血不暢，或為退化筋骨失養，或為寒濕外邪侵襲而發本病。中醫古代文獻記載有：「腳跟忽痛，不得着也，世俗呼為『腳根頑』」。

- 一、氣血瘀阻：運動損傷，行走受力不當，持續勞損，傷及脈絡，令氣血運行不暢而痛，且痛有定處，疼痛拒按，為不通則痛。
- 二、肝腎虧虛：肝主筋、腎主骨。肝腎經絡分布繞跟部，年老體虛，肝腎不足精血虧虛，經脈失充，骨失所主，筋萎筋弛。站立或行走時跟部酸痛乏力，疼痛喜按，為不榮則痛。
- 三、寒濕凝滯：寒邪客脈，濕氣下注，痹阻經絡，筋肌緊張，疼痛拒按，喜熱怕涼，為不柔則痛。



脂肪墊與跟痛密切相關



跟骨骨刺和跟痛症可同時存在

跟痛的病理及表現

人的足跟底皮豐厚，與跟骨間還有脂肪墊，覆蓋在跟骨和足底近端筋膜上，脂肪墊通常厚度約為2厘米，行走時是由足跟先着地，其能緩衝運動過程中足跟撞擊的影響，有助於分散力量，而減輕跟骨與筋膜的受力，行走時可吸收110%的體重，對跟骨與筋膜有良好的保護作用。當年齡變老，跟脂肪墊會有一定的蠕變萎縮，水分喪失和軟組織彈性降低，導致減震機制變弱，加上行走時受過度，造成磨損和撕裂，所以脂肪墊與跟痛密切相關。

跟痛的表现通常病程緩慢，開始較輕，逐漸加重，有四分之一的病者可為雙側跟痛，多以久站立或久行時疼痛為主要特徵，有的病者是晨起時剛踩地會有跟部明顯疼痛，略行走後可有所緩解，一般不會有紅腫，壓痛部位通常在跟骨的前部，即可見足弓的後部起點，此處正是足底韌帶與跟骨的連接部。有時經過拍攝X光片，發現跟骨底長出骨刺，因韌帶筋膜附着在跟骨處的反覆牽拉，慢性損傷刺激產生炎症，鈣化後形成的骨質增生，表現為向前呈尖形刺，是一種退行性無炎症性疾病。跟骨骨刺往往和跟痛症同時存在，但有時有跟骨骨刺並不一定有跟痛，故可認為疼痛是炎症刺激的作用。

跟痛的預防與調護

一、跟痛針對性預防

到了深秋冬季，要注意足部防寒保暖，平時注意調節飲食和生活方式，保持積極樂觀的情緒。

中年跟痛多與外力損傷有關、不當運動有關，故在運動前做些合理準備，運動鞋的舒適至關重要，運動前做些熱身，特別是足踝的活動，如果已有輕度跟痛，要減少跑步行走的強度和時間，若疼痛嚴重則休息為要。

老年性跟痛多與跟骨骨刺、跟部脂肪墊變性有關，要避免久站久行，穿軟底寬鬆鞋，其後跟部2至3厘米高鞋軟墊，最好中央凹陷，這樣使全身重心前移，以減少足跟部受壓，若肥胖者減肥治療也是根本預防的調治。

如腳部畸形者，可用運動膠帶、矯形器或輔助裝置和鞋墊等，以助站立行走時受力平衡，嚴重足部畸形可能要手術矯正。

二、跟痛調護及鍛煉

(1) 中藥泡脚

藥物組成：白附子20克，當歸20克，川椒20克，威靈仙30克，木瓜20克，透骨草30克，雞血藤30克，食醋250毫升。

功效作用：祛風散寒，通經活絡，調補肝腎，強筋健骨，舒筋止痛；食醋含醋離子，有較強的滲透作用，可助活血化瘀，軟堅散結之力。

操作用法：

- 藥加冷水3000毫升，浸泡2小時，煮沸30分鐘，倒入盆內，加食醋攪勻。
- 當高溫時，先用熱氣熏蒸足部，待水溫不燙時約50度，浸洗患足。
- 水溫下降時可再加熱，每次熏洗時間約半小時，可用手搓揉足跟，早晚各1次。

(2) 按摩鍛煉

①足跟底部按摩：用拇指擠壓足底部皮膚，順時針和逆時針方向交替進行。按壓痛



中藥泡脚



足跟底部按摩



足底筋膜手法

點刺激，在可忍受的力度擊打3至5次。

②足底筋膜手法：將受傷的腳架於另一腿膝上，先順其跟筋膜壓推10次，力度逐步加強。抓住腳趾並將它們向上牽拉，足弓有拉伸感，保持此拉伸15秒並重複5次，伸展越多，你的腳和腿的韌帶和肌肉就會變得越靈活。增加柔韌性可以減少受傷的可能性。

③推牆拉筋：面牆而立，雙手掌放於牆上，與眼睛齊平，健足於前，患足置後，微向內旋轉，前膝彎曲，後腿伸直，呈弓箭步。將臀部肌肉上拉，直到你感覺到小腿的拉伸感。保持拉伸30秒，重複5次，以增強小腿的力量和柔韌性，能減少足部疼痛；也可以患足尖發力蹬地，跟部抬起，用力數次。

④滾動刺激：坐在椅子上，雙腳着地，將一個球或其他可滾動的物體放在患足的足弓下滾動，逐步加力，每次約5分鐘，具有改善氣血運行，舒筋止痛作用。



推牆拉筋

推牆拉筋



滾動刺激

滾動刺激

健康3.0 數碼體驗館 未來醫健科技互動展覽



健康3.0數碼體驗館

一場疫情來襲，讓全球人類更加關注健康及養生，活在新常態之下，市民更積極主動地追求健康。隨著創新醫療科技普及化，加上本港致力研發智慧醫療保健技術，可見「健康3.0」即將成為主流趨勢——一個以人為本，透明度高且互動性強的個人化智慧醫療保健新世代。憑藉大數據、人工智能、流動科技等配套，讓我們更容易監測及預測自己的健康狀況，將醫療保健的需要變得更加個人化及智能化，達到建立未來健康生活的目標。

最近，由One Bupa呈獻的「健康3.0數碼體驗館」以「走近科技 健康未來！」為主題，為市民帶來全港首個以未來健康科技為主題的互動展覽，提前預演「健康3.0」的革新時代。由即日起至10月9日期間，於中環開張佔地兩層高的主題展覽，雲



未來醫學專區



日常健康FUN區

預防醫學專區

文：雨文