

足底筋膜炎的中醫辨證分型食療

足底筋膜炎最典型的主訴就是「一下床，腳跟就痛得寸步難行！」不論是年輕人、中年人或老年人，常常會有腳底疼痛的問題，較常見於女性、肥胖者、運動員及老年人。有脊醫估計，診所每十個求醫個案中，八個有不同程度的足底筋膜炎。人體 60% 的負重，須靠兩腳跟骨承受，每天走路跑跳，在跟骨與筋膜交界處，或稱接骨點，容易有撕裂傷。一般小撕裂傷，在休息、睡覺時「纖維母細胞」會幫忙修復好，但當撕裂傷不斷、好不起來成了慢性發炎後，足底筋膜逐漸纖維化，血液循環變差，纖維母細胞就愈難進入受傷區域修補組織。因此只要是一段時間不用腳，如睡覺、久坐，要起身踩地時，正在慢性發炎、彈性已變差的筋膜無法應付突如其來的張力，足跟就會有撕裂的痛感，需要過一段時間疼痛才會減輕。現代人長時間在冷氣環境工作，加上缺乏運動，均可致身體氣血凝滯，當氣血不通則帶來痛症。長者則因肝腎不足，筋肉失去濡養（即失去滋養），都容易出現痛症。足底疼痛可外因及內因引起。外因：勞損、錯誤姿勢而致腳部各細骨間的關節磨蝕，讓起潤滑作用的關節液流失，從而演變成骨刺。內因：腎虛不能主骨，肝虛不能養筋，筋脈失養即造成氣血不通，演變成疼痛；或因腎臟失調，過度分泌生骨細胞，造成腳部出現骨刺。

足底筋膜炎屬醫學「筋傷」範疇。中醫理論認為，有兩條經絡循行相關位置，足少陰腎經循行足底「起于小趾之下，斜走足心」；足厥陰肝經「上循足跗上廉，去內踝一寸」，故跟痛與肝腎密切相關，是肝腎衰退的表現之一，故為老年人的一種常見病。由於虛損導致局部氣血壅滯，不通則痛。在臨床診治跟痛時，常分為 8 個證候類型：1)腎陰不足、2)腎陽虛虧、3)肝腎虧損、4)血瘀凝滯、5)氣血虧虛、6)寒濕侵淫、7)風濕侵淫、8)濕熱浸淫。臨床常見有 1-4 型（5-8 型應尋求中醫治療）：

1. 腎陰不足型

病因：素體稟賦虛衰，勞倦內傷或縱慾無度，致使腎陰虧虛，乏其精血濡養跟部筋骨，故跟部疼痛。
症狀：自感足跟呈酸痛，不能久立，倦怠乏力，伴有足脛時熱，頭暈目眩，口乾咽燥，小便短赤，舌淡紅、少苔，脈沉細無力或細數。

食療舉例：熟地淮山老鴨湯

材料：熟地 5 錢，淮山藥 5 錢，懷牛膝 4 錢，川續斷 4 錢，山萸肉 4 錢，茯苓 4 錢，女貞子 3 錢，川芎 3 錢，生姜 3 片，米酒 2 湯匙，老鴨 1 隻。

製法：老鴨剖淨去內臟，洗淨斬塊；其他材料洗淨，加入適量清水，加姜 3 片，加米酒，先用猛火煮沸，再改用文火煮 2 小時，加鹽調味即可飲用。

功效：滋陰補腎，填充精髓。

注釋：熟地味甘微溫質潤，既補血滋陰，又能補精益髓。淮山藥補脾養胃，生津益肺，補腎澀精。懷牛膝補肝腎，強筋骨，逐瘀通經，引血下行。川續斷補肝腎，續筋骨，調血脈。山萸肉補益肝腎，澀精固脫。老鴨性味甘、溫，滋五臟之陰，清虛勞之熱，補血行水，養胃生津。

2. 腎陽虛虧型

病因：稟賦不足，或房勞傷腎；或腎陰虧虛，久竅及陽，均可導致陽虛生寒，跟失溫煦而痛。
症狀：足跟痛，似無足墊，猶如骨頭直接踏在地上一樣。足跟、足掌和足趾發涼。伴有腰腿酸痛乏力，畏寒怕冷，小便清長，不能久站久蹲，舌質淡，苔薄白，脈沉細無力。

食療舉例：三仙羊肉湯

材料：仙茅 3 錢，仙靈脾（淫羊藿）3 錢，威靈仙 3 錢，懷牛膝 4 錢，當歸 3 錢，川芎 3 錢，草果 2 粒，

生姜 3 片，紅棗 4 粒，米酒 2 湯匙，羊肉半斤。

製法：羊肉洗淨飛水切片，藥材洗淨裝入濾袋，與羊肉共入煲，加適量水，以大火煲滾後，加入薑片、酒等轉文火煲一小時至羊肉熟爛，加鹽調味即可。

功效：溫補腎陽，溫絡止痛。

註釋：羊肉可溫腎壯陽，補益精氣。仙茅、仙靈脾皆為補腎壯陽之品，然仙茅辛熱性猛，補火助陽力強，為溫補腎陽之峻劑，兼能暖脾胃，助運化。仙靈脾性較溫和，除補腎助陽外，兼有祛風濕和強筋骨的作用，兩藥合用，相須配對，起協同作用。威靈仙去眾風，通十二經脈，以當歸活血補血，共奏行血通絡之效。

3. 肝腎虧損型

病因：先天稟賦不足，或勞動久行久立，損及筋骨，或縱慾無度，致使肝腎虧損、跟部筋骨失濡養而致痛。

症狀：一側或兩側足跟痛，或足心痛，局部不紅不腫，不耐久立行走。伴見頭暈耳鳴，腰膝酸軟，或足脛時熱，踝骨熱痛，舌淡或紅，脈沉細無力或弦細數。

食療舉例：黃精鮑魚仔湯

材料：黃精 1 兩，秦艽 3 錢，山萸肉 3 錢，當歸 3 錢，牛膝 4 錢，川芎 3 錢，生姜 3 片，米酒 2 湯匙，連殼鮑魚 1 斤，豬肉 4 兩。

製法：將鮑魚仔連殼用水略沖洗（切勿用刷子擦洗），豬肉洗淨切塊飛水；將所有材料放入煲內，加入 10 碗清水，煲滾後改用慢火煲 2-3 小時，加鹽調味即可飲用。

功效：滋補肝腎，通絡止痛。

註釋：鮑魚仔可平肝解痙，通絡止痛。黃精補中益氣、潤心肺、強筋骨。秦艽祛風勝濕，舒筋止痛。

4. 血瘀凝滯型

病因：久走傷筋，或跌傷外傷，或寒濕郁久阻滯等而成瘀血。瘀血形成後，阻塞跟部經脈不通而痛。

症狀：足跟及足掌部呈刺痛，不欲用足踏地，稍微用勁則如刀錐，劇痛難忍。局部可見青紫，有灼熱感，口乾口苦，日輕夜重，舌質紅、苔薄黃、脈弦。

食療舉例：金針雲耳蒸煲烏雞

材料：金針菜 2 錢，雲耳 3 錢，桃仁 4 錢，鬱金 3 錢，玄胡索 3 錢，紅花 2 錢，牛膝 4 錢，川芎 3 錢，全歸片 5 錢，蜜棗 4 粒，烏雞 1 隻，米酒一湯匙，薑、蔥適量。

製法：先將金針菜及雲耳浸洗乾淨，再將金針菜頭剪去。烏雞洗淨切塊飛水，加入十碗清水，大火煲滾後加入雲耳及其他已洗淨的藥材，改用慢火煲約 1 個小時，加入金針菜後再用慢火煲 30 分鐘，灑入蔥絲及薑絲再蒸片刻，加鹽調味即可。

功效：活血止痛。

註釋：雲耳性味甘平，有涼血止血的功效。金針又稱忘憂草，性味甘涼，《神農本草經》謂金針：「主安五臟，利心志，令心好歡樂無憂，輕身，明目」，可使人化解悲憤，令人心平氣和，除抑鬱而忘憂。桃仁味苦而入心肝血份，善泄血滯，祛瘀力強。鬱金能散郁滯，順逆氣，上達高巔，善行下焦。

每晚用熱水泡腳，可以給勞累一天的各個臟腑送上實在的關懷，同時可以改善睡眠質素，並提高人體的免疫力。泡腳時應找高一些的桶來泡，通過熱力來放鬆腳上以及小腿處的經絡，使血液循環加快，可以疏通經絡，舒緩痛症，排出體內的寒氣和廢物，降虛火。尤其是愛美的女士們，每日穿高跟鞋、涼鞋、熱褲、迷你裙等對身體構成很傷害，更應堅持每日花半小時泡腳。