



# 養生先養腳

## 足部按摩與足浴

文·圖／中醫內科 主治醫師 李嘉菱

今年3月去了一趟馬來西亞，生平第一次作足部按摩，從按摩力道與巧勁可以看出師傅的功力頗深。精油的芳香薰陶令人精神放鬆，不時伴隨著搔癢與疼痛的感覺。師傅說健康的人按摩腳底不會有這樣的痛覺，越痛越意味著身體的某個地方出了問題。

從中醫的角度來看，身體的許多器官都是「全息律」，如同「一沙一世界，一花一天堂」，從耳朵、眼睛、牙齒、第二掌骨到足部，都可以窺探出身體的變化。

醫學典籍記載：「人之有腳，猶似樹之有根，樹枯根先竭，人老腳先衰。」《黃帝內經》：「百病始於腳，人老腳先衰，養生先養腳，護足不畏老。」可見足部保健對於每一個人都非常重要。近年來，人們常用的足部保健法有足部反射區治療法、足部刺灸、足部藥浴、足部蒸熏、足部貼敷等。

### 養生之鑰：保持足部溫暖

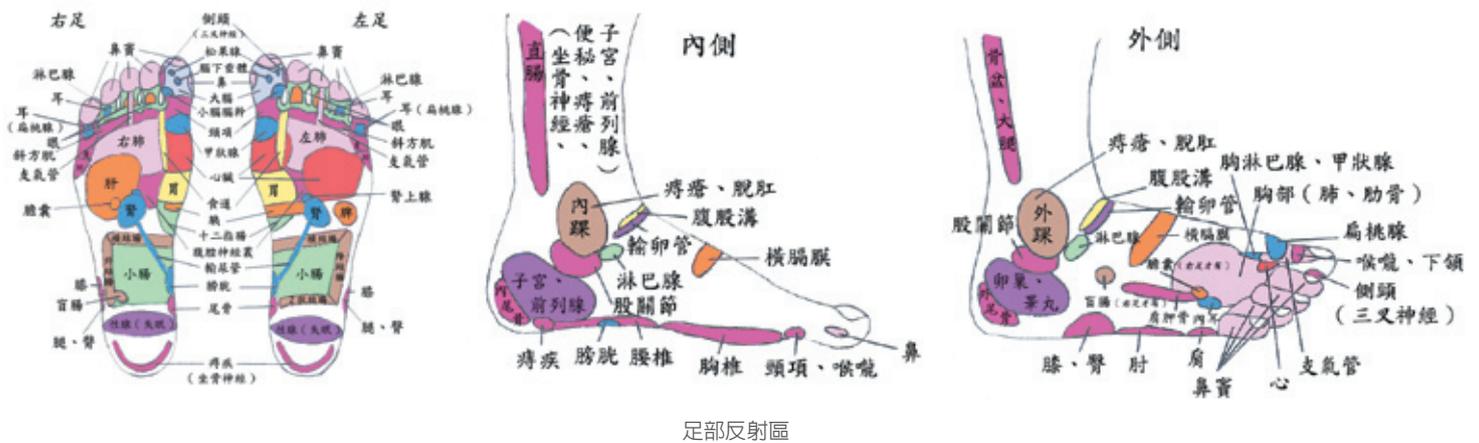
關於足部的養生，早在兩千年前《黃帝內經》就有記載：「陰脈集於足下，而聚

於足心，謂經脈之行，三經皆起於足。」足部是三陰經的起點，三陽經的終點。透過足浴和足部按摩的刺激，可以改善全身血液循環，調節臟腑器官功能，有助於消除內臟的病理變化，並且提高機體自我防禦及免疫力。

在長沙馬王堆三號漢墓出土的帛書《脈法》提到：「聖人寒頭暖足，治病者取有餘而益不足也。」足部是人體陰氣較重之處，唐代名醫孫思邈對於足部的保暖說的更明確，在農曆8月1日以後，天氣逐漸變冷，陽氣虛弱的人可考慮每天花一些時間用微火暖足，現代電器使用便利，可改用吹風機或電暖器，但未梢神經不敏感的人應小心避免燙傷。即使到了盛夏，在吹冷氣的同時，也可以用暖暖包貼足心，維持足部的溫暖。

### 足部反射區：療法源遠流長

足部反射區治療法相當於中醫的「全息律」，與體內的淋巴腺和神經系統有關，古老的瑜伽書及佛教流傳的「佛足石」都曾有記載。真正追溯起來，足部反射區治療法的



足部反射區

發源地是印度，之後傳到中國，再傳到世界各國。

足部反射區（上圖）實際上並非如圖示般的劃分明顯，而是稍微重疊在一起，所以在刺激反射區時，稍微超出範圍是沒有關係的。兩腳的反射區域，有些器官不同，有些器官雖然相同，但有左右之分，例如按摩右腳腎臟反射區會疼痛，左腳反射區不會疼痛，代表右側腎臟可能有問題。

## 足部按摩：每天重點刺激

足部按摩的訣竅如下：

### 1. 準備動作

手腳清潔後，在平坦的地面鋪一層毛巾，將腳踏置其上，塗抹具滋潤作用的護膚霜或精油。

### 2. 善用手指及工具

按摩手法有壓、揉、搓、捏，由於腳各部位的軟硬程度不同，所以腳的不同部位要用手的不同部位來按摩，例如柔軟的部位用指腹，腳跟用4根手指關節角處或刺激棒，軟硬適中的部位使用任一手指的關節角處

等。為了減輕手的疲勞，可以使用刺激棒來幫忙，刺激棒的尖端為圓形，有大及小的兩端，大的一端可以按摩心臟、肝臟、腎臟、胰臟、十二指腸等較大的反射區；小的一端可以按摩耳朵、眼睛、氣管、甲狀腺等較小的反射區或腳背的反射區。

### 3. 施加的力量

按摩時可以左右手交替使用，軟硬適中的部位所需加壓的力量大約是3-4公斤，視腳的軟硬度來加減。第一次按摩，時間要短，力量要輕，之後的按摩就可以慢慢延長時間，加大力量。

### 4. 診察健康狀況的順序

診察從腳底的腎泌尿系統開始，從膀胱→輸尿管→腎臟→腎上腺，再檢查腳背和腳的兩側，最後還要檢查腳踝附近。

### 5. 按摩的部位

反射區治療，可先對整個腳底輕微按摩，再針對剛剛刺激或先前檢查時疼痛的部位，施以較強的刺激，最後用手抓住腳趾，轉動足踝及腳趾數次才算結束，結束後可適量喝些溫開水。如果沒有足夠的時間，每天

只做重點刺激即可，1週將全部的反射區刺激1次。

## 6.按摩的時間

吃飯和喝酒以後，或洗澡後的1小時之內，都不適合按摩。最適合按摩的時間應該是假日或夜晚，情緒放鬆之際。從腎泌尿系統的4個反射帶開始，按摩到足踝與腳趾，雙腳共需耗時15-30分鐘。

## 7.不適合足部按摩的人

必須注意的是，並非所有人都可以接受足部按摩。**孕婦、有出血傾向、高燒、血糖控制不佳的糖尿病患者、腳部有傷口難以癒合等，不適合接受足部按摩**，可詢問醫師，改按摩其他適當的穴位。

## 足部穴位：各有不同療效

除了足部反射區以外，有多條經絡通過足部，這些經絡上的穴位皆有不同的療效，可依個人需要選擇適當的穴位來按摩。

- 1.腎經：**腎經是唯一經過腳底的經絡，起於足小趾膀胱經的至陰穴，斜向足心，即腳底的前中部凹陷處的湧泉穴→由腳底往上緣內踝側舟骨粗隆下方凹陷處的然谷穴→再行內踝往後5分跟骨陷中的太谿穴→再行太谿穴後下5分，足跟後跟中大骨上兩筋間的大鍾穴→再行太谿穴下1寸，內踝下的水泉穴→在足內踝正下凹陷為照海穴→再向上行於小腿內後側、臏窩內側、大腿內後側。（圖1、5）
- 2.膽經：**起自眼尾處目銳眦，循行頭面部，下行經頸部、肩部、腹脅部，再前斜下行腰臀部、大腿外側→下行小腿外側，外踝

尖上3寸，腓骨前緣凹陷處的懸鐘穴→行外踝下斜前陷中的丘墟穴→下行足背外側，在第四、五蹠骨底前方陷中的足臨泣穴→下行5分至第四、五蹠骨間的地五會穴→下行至第四、五趾縫間，赤白肉際處的俠谿穴→止至無名趾外側足端的足竅陰穴。（圖2，由右而左）

- 3.膀胱經：**膀胱經從目內眦向後經過頭頂，往下走於脊椎旁、臀部、大腿後側、膝臏窩、小腿後側→外踝後，跟骨上凹陷的崑崙穴→經足跟骨下陷中拱足處為僕參穴→足外踝下5分陷中為申脈穴→從申脈穴下1寸為金門穴→前行至第五蹠骨中間的京骨穴→再前行經束骨穴、通谷穴→止於蹠骨末端，小指外側的至陰穴。（圖3，由右而左）
- 4.脾經：**起自足大趾末節內側，趾甲角後的隱白穴→循足內側赤白肉際達大都穴→後行至第一蹠趾關節後的太白穴→後行至第一蹠骨基底前下方凹陷處的公孫穴→行至足內踝骨下，微前方陷中的商丘穴→再循小腿內側向上，至足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處的三陰交穴→上循脛骨後，上行經膝內側、大腿內側、腹部、胸部，再往外斜下行，至第六肋腋中線處。（圖4，由左而右）
- 5.肝經：**起自足大趾末節外側，甲根後叢毛中的大敦穴→由大趾、次趾歧骨縫間，動脈應手陷中為行間穴→上行至足背第一、第二蹠骨間隙的後方凹陷處的太衝穴→沿足背上至內踝前兩筋封聚之中的中封穴→

上行小腿內側、大腿內側，過陰器，由腹部斜外上行，至第十一肋骨與腋中線處，再斜內中上行至乳下1寸半。（圖5）

**6.胃經：**起自眼球正下方，循行頭面部，下行經頸部、胸部、腹部、大腿前外側，下行至膝蓋外緣、小腿前外側→足背與小腿交界處的橫紋中央，兩筋中凹陷處的解谿穴→再向第二、三趾前行，至足背最高的動脈搏動處之衝陽穴→至第二、三趾骨結合部前方凹陷處的陷谷穴→足背第二、三趾間，趾蹠緣後方凹陷處的內庭穴→止至第二趾外側末端的厲兌穴。（圖5）

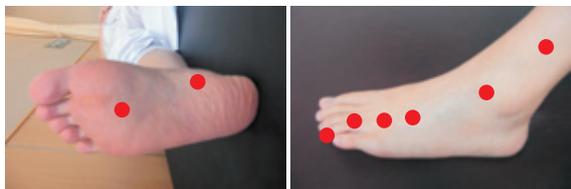


圖1：左至右：腎經之湧泉、然谷  
圖2：膽經穴位



圖3：膀胱經穴位  
圖4：脾經穴位

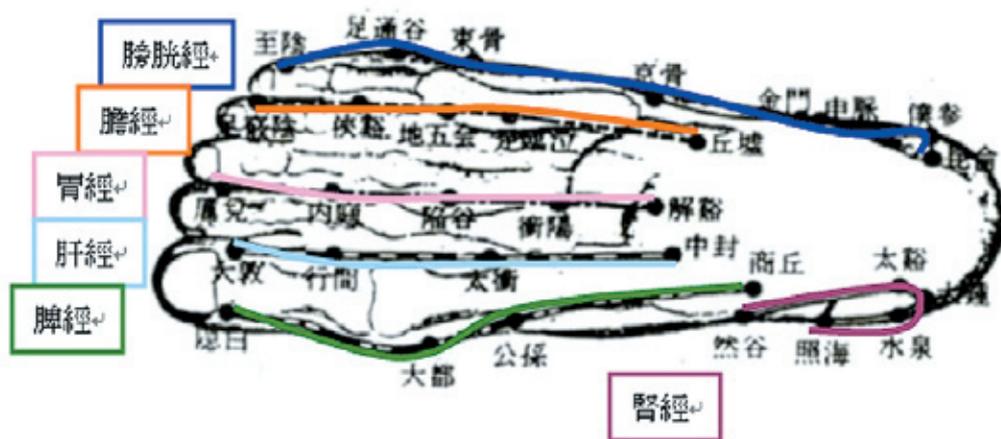


圖5：足背經絡與穴位

## 足浴療法：自我保健良方

足浴療法，分為普通的熱水足浴療法和中藥足浴療法，屬於中醫外治法中洗浴療法（又稱熏洗法、藥浴法）的範疇，因其**操作簡單，方便舒適，效果顯著，可作為自我養生保健的方式**。最早的中醫經典著作《黃帝內經》即提到足浴療法的理論，如《素問·陰陽應象大論》認為「寒者熱之，熱者寒之……摩之浴之」；《素問·至真要大論》說：「脾風……發闡、腹中熱、煩心、出黃……可浴」。古人亦云：「春天洗腳，升陽固脫；夏天洗腳，暑濕可祛；秋天洗腳，肺潤腸濡；冬天洗腳，丹田溫灼。」道出了四季足浴的益處。

### ◆原理

宋代蘇東坡曾云：「熱浴足法，其效初不甚覺，但積累百餘日，功用不可量，比之服藥，其效百倍」。足浴療法的原理在藉助水的溫熱、機械和藥物的化學滲透性，疏通腠理、祛風散邪、溫通經絡、調和氣血，達到增強心血管功能、改善睡眠、消除疲勞、

改變亞健康狀態、提高抵抗力等保健效果。

中藥足浴療法是用中藥煎煮取汁泡腳，以中醫理論為基礎，依個人體質辨證而使用不同的中藥煎汁足浴。在浸泡的過程中，藉助藥力和水的熱力作用，經由皮膚毛孔吸收，循行經絡，可使人體氣血運行通暢。

人體排毒途徑有大小便、流汗、呼吸等，穴位也是排毒途徑之一。湧泉穴是腳底唯一的穴位，是人體直立時最低的穴位，更是人體排毒重要的穴位，可藉其排除經絡中的邪氣。

#### ◆適應證

足浴療法適合足部明顯怕冷的人及外感風寒時。足浴療法亦適用於上焦有熱、下焦虛寒型的失眠患者，臨睡前用熱水泡腳，可促進大腦皮層進入抑制狀態，易於入睡，改善睡眠品質，中醫稱之為「引火歸元」。此時不可看書、看電視或動腦，雙腳溫暖後馬上就寢，才容易收效。

#### ◆注意事項

1. 容器：足浴容器高度應超過踝關節，寬度能容納雙腳。
2. 水質：泡足水一般採用自來水或礦泉水
3. 水溫：水溫應以能耐受為限，一般可控制在40-50℃，以溫暖舒適、無明顯汗出為宜，老人和兒童用的水溫不宜過高。

4. 時間及次數：每日1次、每次5-15分鐘為宜。足浴前可適量喝點白開水；飯後不能立即進行足浴，以免影響消化。

5. 藥液準備：將準備好的中藥先用2000毫升冷水浸泡，武火煮沸後，文火煎至1000毫升，取汁後再加水2000毫升煎至1000毫升，將兩份藥汁放在足浴容器中，加適當的冷水降至可接受的溫度後，再浸泡雙足。

6. 搭配腳底按摩：浸洗過程中，可同時進行足部穴位及反射區的按摩。足浴熱感不能上傳或上傳緩慢，可能是因為經絡不暢通，需配合推拿針灸治療。

#### ◆須注意及避免的不良反應

1. 孕婦、有出血傾向、高燒、血糖控制不佳的糖尿病患者、腳部有難以癒合的傷口等，不宜足浴。
2. 應避免明顯汗出，明顯汗出是因為水溫過高或足浴時間過長所致，因此除了要發汗祛風寒之外，應該避免。
3. 足部皮膚皸裂者，水溫不宜太高，足浴後應擦乾，塗上潤膚乳液。
4. 中藥足浴後若起紅疹，可能是過敏現象，應即刻就醫。⊕