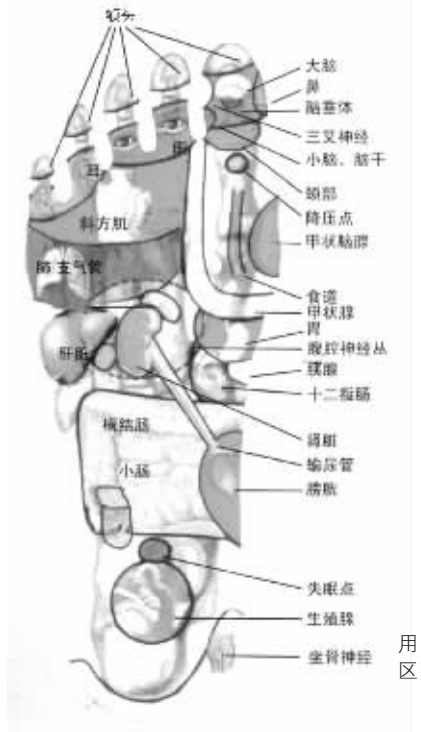
现代快报
2009年5月25日　星期一
责编:白雁　美编:时芸　组版:杨建梅

脚对于人有多重要,相信谁都知道。因此,自古以来,人们对脚格外关注。中国现存最早的中医理论专著《黄帝内经》中,就有足心涌泉穴与人体保健的记载;《史记》中有上古黄帝时代名医摸脚治病的记录;隋朝高僧在《摩河止观》中有“意守足”的修炼法,“常止心于足埏,能治一切病”;东汉华陀的《五禽戏》中很注重足部的导引术,等等。到了现代,人们对脚更是呵护备至,出现了各式护理方式,比如每天坚持泡脚,或者定期到足疗店进行足疗。然而,对于“脚上科学”,我们到底了解多少呢?那些习以为常的护脚方式真的有用吗?

脚为什么是人的第二心脏

■老先生泡脚时突然昏迷,谁之过?
■足疗店里张贴的“足部反射区”图,到底有没有医学根据?
■孩子胃口不好,医生为啥建议她换双鞋?



被广泛使用的足部反射区图

老先生泡脚时为何突然昏迷

家住玄武区的张女士的对门,住着一对老年夫妇。今年4月底的一个晚上,大概9点左右,张女士听到了一阵急促的敲门声,开门一看,原来是对面的老太太。老太太二话不说,拉着一头雾水的张女士就往自家卧室里跑。一进卧室,张女士大吃一惊,只见王老先生正歪倒在沙发上昏迷不醒,一双脚正泡在保健按摩脚盆里,对面的电视屏幕上,余则成正在同保密局天津站的人斗智斗勇。

张女士赶紧叫来有急救经验的爱人,对老先生做了简单处理,并帮他擦好脚,穿好鞋,然后等120救护车。老太太抽噎着告诉张女士,老先生特别喜欢看《潜伏》,晚饭以后,把儿女买来孝敬他的保健按摩脚盆拿出来,通上电,就泡脚看电视了。等老太太收拾停当,进来一看,老先生已经晕了。

在医院,医生告诉张女士,王老先生出现这种状况,完全是因为泡脚惹的祸。俗话说得好:“老人要长寿,头凉脚热八分饱”,这泡脚的祸从何而来呢?

脚与大脑是个什么关系

“要想解释老先生因何泡脚惹祸,还得从全面认识我们的脚开始说起。”南京市中医院针灸科主任中医师陆瑾告诉记者,人的一只脚有26块骨头、19块肌肉、33个关节、50多条韧带、4万多个汗腺。人的足部分为三个部分:前足、中足、后足。前足也就是我们所说的脚趾部,它由足趾骨和跖骨组成。中足也就是我们所说的脚掌,它由舟骨、骰骨、楔骨组成。后足也就是我们所说的脚跟,它由后跟骨和距骨组成。就是这些骨头,支撑起人体的全部重量。

根据经络理论,人体12条经脉,其中有6条循行于足部:足太阴脾经、足厥阴肝经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经,足底部有足少阴肾经。所以,脚是足三阴之始,足三阳之终。单从人体十二正经的穴位来讲,人体单足上就有31个穴位,双脚分布有60多个穴位与内外环境相通。

为什么说脚是人体的第二心脏

“脚对人体的重要性,更体现在,它同人体的心脏一样,对血液循环起着至关重要的动力作用。”陆瑾进一步介绍说。

心脏虽然是人体血液循环的动力保证,但由于双脚离心脏位置最远,加上重力的作用,血液从心脏流向双脚较为容易,而脚部血液回流心脏则相对较难。脚部血液回到心脏不仅过程长,如果没有足够的压力,就很难顺畅地流回心脏。

当大量血液积聚于下肢静脉时,下肢组织压力增加,必须依靠下肢骨肉泵的作用,即下肢骨骼肌张力增高和等下收缩,挤压下肢血管,协助心脏的泵血作用,迫使下肢静脉血液通过静脉瓣流向心脏,完成血液的体循环过程。也就是说,离心脏最远的脚部血液必须凭借脚部肌肉正常的收缩功能,才能使积存废弃物的静脉血经由毛细血管、小静脉、静脉流回心脏。

所以说,脚部肌肉如同人体的“第二心脏”,其收缩功能的好坏决定着末梢循环的状态。因此,人们在做过足部按摩后,感觉会跟慢长跑锻炼后一样。

泡脚时间过长导致老先生昏厥

“就养生之道而言,经常泡脚是正确的,但一定要注意方法。”陆瑾介绍说,开始时水不宜过多,浸过脚趾即可,水温在40–50℃。浸泡一会儿后,再逐渐加水至踝关节以上,水温保持在60℃左右。同时两脚不停地活动或相互搓动,以促进水的流动。每次持续20–30分钟,以身上感到微热即可。另外泡脚后不能马上睡觉,趁着双脚发热的时候揉揉脚底,及时穿好袜子保暖,待全身热度缓缓降低后再入睡效果最好。

王老先生泡脚泡到医院,其问题在于泡脚时间过长,双脚的局部血液循环长时间过快,造成了身体其他部位相对缺血,因而脑供血不足而昏厥。而且,老先生吃完晚饭就泡脚,也不妥当,饭后半小时内不宜泡脚,若饭后即泡脚则会影响胃部血液的供给,长期下来也会有害人体健康。

此外,泡脚最好选用木盆,以双脚能平放盆底,周围留有空间为妥。

按摩师为记者“摸脚看病”

既然自个儿护理脚容易存在误区,那么,时下流行的专业足疗可否一试呢?

在南京某知名足疗店,一位朋友陪同记者体验了一下足疗。经过大堂,服务生简单地问候了一声,就把记者带到了一个双人的包间。大约五分钟后,一股浓郁的中草药味由远及近,两位脚底按摩师端来了直径50厘米宽的木盆,里面的水温据说已经统一调试好且放入了许多中草药。

由于水太烫,记者足足等了十分钟,才敢把脚放入水中。按摩师的手劲很大,记者的足底痛感强烈,眉头直皱。

“你知道这里面有什么中药吗?”记者问按摩师。

“有红花、荆芥、丹参、独活、决明子、川芎。”按摩师回答得很顺溜。看到记者有点疑惑的表情,按摩师笑着说:“很多来泡脚的人都问这个问题。”

“你们这儿说摸摸脚就可以知道有什么病,真的吗?”“当然了,这还有假。”记者又问:“那你看看,我有什么不对劲的地方。”按摩师像模像样地按了一下,胸有成竹地说,睡眠不好。朋友插了一句:“还用你捏脚才知道?打了这么多哈欠。”按摩师不说话了。

按摩师埋头苦按了半个小时,记者发现他的额头都渗出了汗水。而记者本人也非常不适,结束之后,下地走路,脚底隐隐作痛。

记者离开的时候,大堂的沙发上,还坐着几位等候包间的顾客。看来,信赖足疗的市民还是比较多的。那么,足疗真的如按摩师或宣传上所说的那样几乎包治百病吗?

“足部反射区”的概念是舶来品

“根据生物全息理论,人体足部能与各个脏腑、组织相对应。人体的五脏六腑在脚上都有相应的投影。相应的,人的脾、肝、胃、胆、膀胱、肾等脏器都在足底有特定的反射区。而足底反射过程,是通过人体经络完成的。如果患者脏腑有病,就会在大脑皮质层形成一个病理兴奋灶,使兴奋冲动传达到足部反射区,形成另一个兴奋灶。也就是说,人体病变可以在足底穴位出现反应,好比‘雨前风’,能在一定程度上预示人体健康状态。”

这是记者在这家足疗店看到的宣传,这有没有道理呢?

“中医学上有足反射疗法的记载和论述,着力的部位是某些穴位和某些部位。反射区的概念则是近些年从境外传入的。”南京中医药大学中医药研究院、中医药文献研究所副所长陈仁寿对足疗提出了自己的看法。

他认为,反射区所反映的相应脏器出自经验的总结,所以反射区的分布图各有不同,甚至完全相反,现在标示的反射区本身还有待进一步的总结和论证。

专家提醒并非所有人都适合足疗

脚底按摩是否真的能看出身体患病迹象?陈仁寿认为,这也只有医生才能做到。对于既没有经验又不懂解剖学的按摩师来说,只能是蒙人了。

那么,按摩师是否真的力道越大,效果就越好呢?

陈仁寿表示,脚底按摩操作中只要给予一定的能达到保健或治疗作用的刺激量即可,不是越重越好,越痛越好。有说法认为,按摩脚底反射区,如果同样的力道某部位特别疼,就极有可能和相应的内脏不适有关。他认为,这种说法站不住脚,因为人的足底不同位置对力道的承受能力也是不同的,比如脚心,能够承受的力道肯定是比脚跟小。但是,按摩的力度太小则不起作用,力度太大则不仅没有必要,相反还会引起肌肉损伤,出现局部疼痛,有时还会出现下脚静脉栓塞。有人被按摩后1~2天脚无法着地,一走路即痛,很明显已损及局部软组织,甚至骨膜。

陈仁寿还告诉记者,足疗并不适合所有人,这和保健者的体质有关,常见的有感到疲倦、头昏、恶心等。所以,足疗前,店家一定要问清楚顾客是否属于足疗的禁忌人群。对于心脏不好的人,如果在心脏的反射区按摩,就会导致血压升高。对于有溃疡的病人,如果用力过大,会使溃疡不断扩大。此外,身体虚弱的病人、有皮肤病或患有骨质疏松的人,也不适合足疗。

业内人士透露你可能用了别人的洗脚水

曾在某足疗店工作过的倪先生告诉记者,足疗店宣传足疗能治病,主要在“中药泡脚”上做文章。事实上,只有大型的足浴中心才会有专门的配药房。配的药一般也就是一些能够舒筋活络的便宜药材,比如红花、荆芥、丹参、独活、决明子、川芎等。“其中最贵的就数红花了,现在市场上,10克也才一元二角二分,其次,是川芎,10克五角五分。按每天50个客人算的话,每周每样配个40~50克就差不多够用了。”这样说来,一周内,足浴中心的300多名客人全都用的是同一个大木桶中逐渐被稀释的药液,其中仅有四五百克的中草药,效果如何可想而知。

而且,很多小型的洗脚房根本没什么配药的概念,所谓“特色药水”,无非就是商店里再寻常不过的足浴药粉、足光粉,还有一些用的是街头卖的或者是上门推销的三无产品,每包的成本几元钱,却要冲泡数十个客人的药水。

记者通过倪先生得知,为了节约成本而重复使用洗脚药水在洗脚行业内已是公开的秘密。多数洗脚房给客人泡过的洗脚水不是马上倒掉,而是兑上新药水甚至是热水就直接端到另一个包间,拿给下一位客人泡脚。想象一下,如果前一名客人患有足癣,那么第二个会不会被传染呢?

这个调查结果让记者出了一身冷汗,谁知道自己当时用的是什么人的洗脚水?

胃口不好,注意你的脚

在南京市儿童医院消化科,记者看到了愁眉苦脸的李女士,她正怀抱面黄肌瘦的2岁女儿在候诊。

李女士告诉记者,女儿什么都不爱吃,不管一日三餐,还是零食。虽然孩子精神尚可,可比起同龄人还是显得瘦小。

不一会儿,小女孩下地玩,记者发现其走路的姿势不太自然,看她的脚,原来鞋子很瘦窄。记者怀疑孩子食欲不佳会否与鞋子挤脚有关,遂提醒李女士询问医生。果然,从诊室出来的李女士告诉记者,医生也是建议给孩子换一双底面较宽、鞋身较肥的鞋子。医生的解释是,孩子的鞋子过于挤脚,脚的血液循环不畅,影响了脑部血液循环,从而使摄食中枢的下丘脑外侧区供血不足,引起厌食,甚至拒食。而在省人民医院消化科,记者还发现了几位时髦女郎候诊,她们都脚蹬高跟鞋,问诊结果也是与鞋子有关。

足疗不如散步有效

省人民医院内科的一位医生认为,外出穿鞋,一定要穿合适的鞋:鞋底要宽、稳,脚趾能自由活动,材质透气性要好。如果条件允许,那就赤脚,天凉就穿双袜子。锻炼的时候,使脚底肌肉、筋膜、韧带、穴位、神经末梢更多地接触沙土、草地与凹凸不平的卵石路面。

该医生还推荐了几种和脚有关的健身方法,比如用一根棒棰轻轻击脚心,每次50到100下,使之产生酸、麻、热、胀的感觉,左右脚各做一遍。还有一种脚心日光浴,即早晨或傍晚脱掉鞋袜,将两脚心朝向太阳晒20–30分钟,此法的妙处在于让阳光中的紫外线直射脚心,促进全身代谢,加快血液循环,提升内脏器官的活力,使其功能得到充分发挥。

最关键的一点,该医生认为,护脚最好是通过主动锻炼的方式来进行,如散步、慢跑等。药物泡脚和足底按摩都是被动的护理方式,从长期来看,还不如散步有效。

本版主笔 见习记者 张荣