

# 养生还是上刑？别踩趾压板的“疼痛红线”



## 足底保健有据可查

踩趾压板到底能不能达到养生目的？在回答这个问题前，我们要先弄清足底究竟有什么。

在中医学理论中，人体是一个以五脏为中心，通过经络系统，把六腑、五官九窍、四肢形体紧密联系在一起的有机整体。其中五脏即肝、心、脾、肺、肾。而在足底最明显也是最重要的一个穴位涌泉穴，就是内联肾脏的足少阴肾经上的第一个穴位。

此外，根据《灵枢·经脉》的记载，足心还通过经脉走行，与心、肝、脾、肺另外四脏；膈、喉咙、舌、脊柱、胸腹等肢体器官直接相通。同时，还通过经别、经筋、络脉等与腰、项背、头脑、耳等联系密切。而现代神经生物学研究也证明，足心分布有躯体感受器、内脏感受器，因此对足心进行刺激可以引起神经反射、神经体液调节等，进而达到预防与治疗疾病的效果。这也是目前我们经常看到一些足底按摩的宣传文章或视频，说按压足底可以治疗全身疾病的理论基础所在。

明确了足底的保健与治疗作用，我们可以肯定趾压板用作保健的意义。

## 踩疼足底就是“不通”吗？

接下来，就不得不谈到另一个大家倍感关心的问题：在趾压板上锻炼，足底疼痛就是“不通”吗？还要不要继续锻炼呢？

我们都知道，中医讲究辨证论治。

而在中医多种辨证方法中，八纲辨证最为核心，是通过表、里、寒、热、虚、实、阴、阳八个方面对疾病的性质进行判断，其中辨虚证、实证最为常见，也十分通俗易懂。

就以我们足底疼痛为例，足底局部出现疼痛，也有虚、实两种类型。可能是由于局部气滞血瘀，经络不通所导致的“不通则痛”，也可能是由于局部气血不足，经络失养而产生的“不荣则痛”。

一般而言，身体较为壮硕，肌肉丰厚有力，喜欢肥甘厚味的人，更容易出现实证所致的“不通则痛”。对此，我们可以通过足底局部的一定程度的刺激理气活血、疏通经络；而身形相对单薄，吃饭量少或进食不香，做事精力欠佳，总觉劳累没有精神的人，更容易出现虚证所致的“不荣则痛”，这时候则应该避免足底的过度刺激，以相对温和的足底按压方式益气养血，充养经络。

## 探明“虚实”补泻有度

那么在趾压板的使用过程中，我们应该从哪些方面来注意甄别，从而达到针对“虚”“实”不同类型人群的保健或治疗作用呢？

**趾压板的选择** “工欲善其事，必先利其器”，在应用趾压板进行保健时，首先就要从趾压板类型的选择上有所区别。

对于体质相对薄弱或足底较为敏感的人群，可以选择凸起物相对较小，大的凸起物仅位于中间或零星分布于四周的平和类趾压板，以此达到平和轻

近来，随着“趾压板超慢跑”“踩趾压板助眠”等养生法风靡网络，加之一些综艺节目也将趾压板当成游戏道具，让这个足底保健神器“名声大噪”，引得更多养生爱好者纷纷效仿。有人甚至凭借对“痛则不通”的自行理解，误认为踩趾压板就要越疼越好，踩越久越“通”。更有甚者，在忍痛进行了20分钟的趾压板慢跑后，足底血管破裂喷血、不能正常行走，新闻一出即冲上热搜榜。

那么，趾压板究竟能不能用于日常足底养生保健，是不是人人都适合在趾压板上运动？平日大家使用趾压板时要注意别踩哪些“疼痛红线”？今天就请针灸科的医生为大家揭秘足底养生的窍门和禁忌。

柔的触感。而对于体质相对壮实或足底触感较为麻木的人群，可适当选择凸起相对较高、较大一些的刺激类趾压板，以此达到相对较强的刺激。

**运动的强度** 在使用趾压板进行保健或锻炼时，自身运动强度的选择也非常重要。对于体质相对薄弱或足底较为敏感的人群，应以足底均匀接触的方式，进行小幅度的足部活动，以足底局部微微发热、轻度酸痛、有一定程度的舒适感为度。

而对于体质相对壮实或足底触感较为麻木的人群，可通过改变足部与趾压板的接触位置、改变站立姿势或进行缓慢的行走动作等，有针对性的对足底不同部位进行一定程度的刺激，以足底局部微微发痒、有一定程度的酸痛感为度。

**运动的时间** 使用趾压板进行保健或锻炼的时间不同人群有较大差异。一般新手可以先选择每次3至5分钟的频率进行尝试，如出现足底局部微微发热、发痒或疼痛应适当休息。逐渐适应趾压板的刺激后，可逐渐延长时间到每次10至15分钟。但实际使用时，仍要根据自身状况随时调整运动时间，不必过于拘泥。

## 八类人群 慎踩趾压板

虽然我们知道了趾压板在使用上的特点与结合自身情况的运动方式方法，但对于下列特殊人群仍要注意，是不宜采用趾压板进行保健或运动的。

**年老体弱者** 年老体弱者气血亏虚，可能因不耐受足底刺激导致出现头

晕、恶心等不适。

**患有慢性周围神经性疾病或足部疾病的患者** 比如糖尿病周围神经病变这样的患者要注意避免使用趾压板。周围神经性疾病患者足底神经迟钝，在使用趾压板过程中难以及时觉察足底异常感觉，可能造成足底局部损伤，且因存在周围神经类基础疾病，足底局部循环状况不佳，一旦出现损伤，伤口难以愈合；此外，足部炎症或破溃疾病患者使用趾压板可能加剧局部炎症或对局部皮损造成进一步损害。

**患有心血管疾病者** 足底刺激可能导致血压反射性异常升高，反射性心绞痛、心律不齐等症状。

**患有骨质疏松者** 趾压板凹凸不平，站立不稳跌倒可能导致骨质疏松患者出现骨折。

**关节类疾病患者** 趾压板对足部持续挤压刺激可能加重关节类疾病患者关节炎症状，加重关节的肿胀变形症状。

**孕期、产后、生理期的女性** 足底刺激可能对子宫产生反射性刺激诱发孕妇出现宫缩，存在诱发流产或早产风险；产后、生理期女性气血亏虚，足底的过度刺激可能进一步加重气血亏耗，导致出现头晕、痛经等症状。

**足部骨骼未发育完全的儿童** 儿童骨质柔软，趾压板挤压刺激可能导致足部骨骼变形。

**过度肥胖者** 趾压板与足部接触面积有限，体重过大者可能造成足部局部压力过大，对足部骨骼、软组织、皮肤造成损伤。

来源：人民网

## 盘中粒粒皆辛苦 中华美德要记牢

一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。

节约，从粮食开始……