

足跟

痛症的防治

胡献国 胡 皓 主编



3.3

金盾出版社

足跟痛症的防治

主 编
胡献国 胡 皓

编著者
陈晓汉 胡 皓 胡献国
谭小红 谭卫民 徐国新



金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了足部解剖特点、足跟痛症的病因及治疗原则,精选了适合家庭应用的药膳、药酒、饮茶、牛奶饮等预防和治疗足跟痛症的验方,详细阐述了外敷、药垫、酊剂、足浴、醋浴、热熨和仙人掌外治、离子导入、针灸、针刀、激光治疗的具体方法。内容丰富,科学实用,易懂易学,是足跟痛症患者的最佳读物,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

足跟痛症的防治/胡献国,胡皓主编. —北京:金盾出版社,
2004. 12

ISBN 7-5082-3289-5

I. 足… II. ①胡…②胡… III. 足-疼痛-防治 IV.
R658.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105272 号

金盾出版社出版,总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话 68214039 66882412

传真 68276688 电挂 20234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.25 字数:116 千字

2004 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:7.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

足跟痛症是中老年人易患的常见病、多发病。足跟痛症不仅给患者带来痛苦，影响学习、生活和工作，而且也给他们的健康带来一定的危害。因此，加强足跟痛症的防治，对提高人们生活质量是非常重要和迫切的。

足跟痛症的防治方法很多，但散见于各种医籍之中，且目前未见有足跟痛症的防治方法专集，患者查找、使用很不方便。有感于此，我们经广泛收集资料，斟酌筛选，编写了《足跟痛症的防治》一书。

本书内容分为三个部分。第一部分简要介绍了足部解剖特点，足跟痛症产生的原因、治疗原则及注意事项。第二部分介绍了足跟痛症的预防措施，包括日常预防，饮食预防（药膳、药酒、饮茶、牛奶饮），药物预防等。第三部分介绍了足跟痛症的治疗方法，有自我治疗、饮食治疗、中医中药治疗、针灸疗法、激光疗法、针刀疗法、物理疗法等。共收集推荐 360 多个验方，并分别以组方、制作、用法、功效及来源等项目进行了详细介绍。本书内容丰富，方法简单实用，适合足跟痛症患者及其家属阅读，也可供基层医务人员阅读参考。

湖北省中医院赵映前院长、湖北中医药大学胡爱萍教授、三峡大学医学院谭德福教授等对本书内容提出了许多宝贵的修改意见，书中还参考了许多公开发表的资料，在此谨对他们表示感谢。

由于我们水平所限，书中错误在所难免，敬请读者批评指正，以求再版时修正。

胡献国

2004 年 4 月

目 录

一、概述	(1)
(一) 足跟骨的解剖特点	(1)
(二) 足跟痛症的形成原因	(1)
(三) 足跟痛症的治疗原则及注意事项	(4)
二、足跟痛症的预防	(6)
(一) 日常预防措施	(6)
(二) 药膳预防方	(7)
(三) 药酒预防方	(15)
(四) 牛奶预防方	(17)
(五) 饮茶预防	(22)
(六) 预防性选择用药	(23)
三、足跟痛症的治疗	(26)
(一) 自我治疗	(26)
(二) 药膳治疗方	(27)
(三) 药酒治疗方	(38)
(四) 中医辨证及验方	(40)
(五) 中成药内服疗法	(52)
(六) 外敷疗法	(58)
(七) 足浴疗法	(74)
(八) 药垫疗法	(94)
(九) 酊剂外治法	(100)
(十) 醋浴疗法	(104)

(十一) 仙人掌外治法	(118)
(十二) 热熨疗法	(119)
(十三) 中药离子导入疗法	(132)
(十四) 中成药外治疗法	(135)
(十五) 针灸疗法	(144)
(十六) 激光疗法	(150)
(十七) 针刀疗法	(151)
(十八) 其他疗法	(152)

一、概 述

足跟痛症是指多种慢性疾患所致的跟骨疼痛，多发生于中年以后的男性肥胖者，常于一侧或两侧同时发病。本病是中老年人临床常见病、多发病之一。

（一）足跟骨的解剖特点

足跟骨为人体最大的跗骨，呈不规则长方形，前部窄小，后部宽大，向下移行为跟骨结节，其内侧突较大，有拇展肌、趾短屈肌附着，外侧突有小趾展肌附着。跟骨载距突的下面有拇长屈肌腱通过，外侧面下的滑车突下有腓骨长肌腱通过，绕行至足底，跟腱附着于跟骨结节的内侧，离距跟关节尚有相当距离，这样的结构具有杠杆作用，便于跟腱活动。跟骨的上面有三个关节面，后关节面最大，中关节面位于载距突上，有时与前关节面相连，这些关节面分别与距骨下面的关节面形成关节（见图1、图2）。

（二）足跟痛症的形成原因

足跟痛症的发病与劳损、退化有密切关系。常见的病因有以下几种：

1. 足跟脂肪垫炎或萎缩 足跟部的皮肤厚，皮下组织与皮肤垂直的纤维将皮肤与跟骨表面相连，形成足跟脂肪纤维

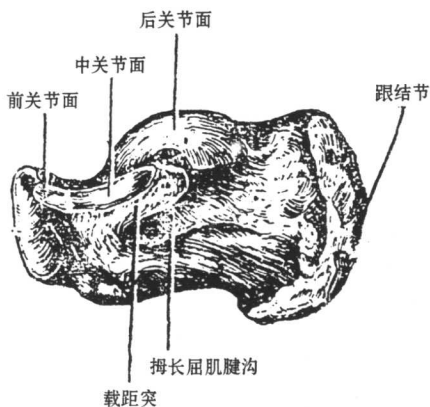


图 1 跟骨内侧面

垫，有防止滑动和吸收震荡的作用。足跟部受到外伤、潮湿、风寒侵袭，可使足跟脂肪纤维垫产生无菌性炎症，导致跟骨疼痛。其肿胀时疼痛较剧，且局部有压痛，有时可触及跟下滑囊。老年人由于肌肉纤维萎缩，足跟脂肪垫常有不同程度的萎缩、变薄，在站立或行走时易

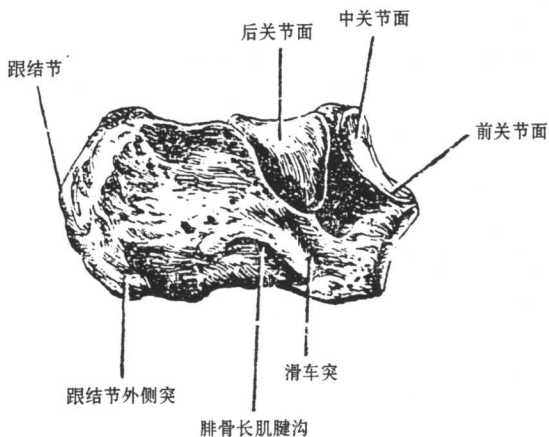


图 2 跟骨外侧面

出现足跟痛，尤其是久病患者的皮肤变软，感觉过敏，足跟部脂肪垫纤维更加萎缩，症状更为明显。检查时在足跟部负重区偏内侧有压痛点，可触及皮下的脂肪纤维块，犹如可滑

动的结节，压痛明显（见图 3、图 4）。

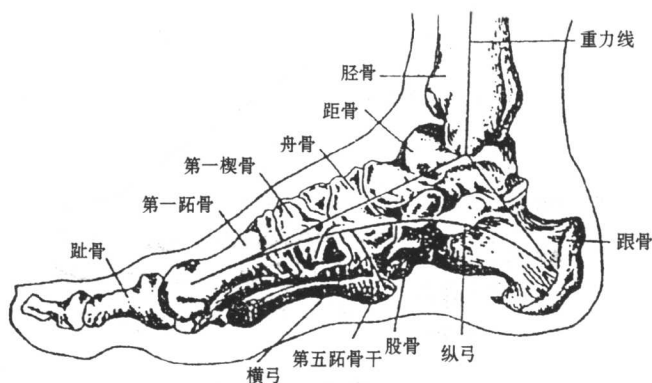


图 3 足跟负重示意图

2. 跖筋膜炎 跖筋膜是维持足纵弓的纤维结构，起自跟骨结节，止于跖骨。持续的肌肉、筋膜牵拉，特别是长期站立、步行等，都可能引起跖筋膜附着处发生跖筋膜炎（见图 4）。患者站立或行走时有跟下或足心疼痛，足底有胀裂感，压痛点一般局限于跟骨大结节的跖筋膜肌肉附着部，特别是它的内侧。

3. 跟骨骨刺 足侧位 X 线片上常见跟骨结节即跖筋膜和趾屈短肌部有大小不等的骨刺。从跟骨干燥标本发现，有骨刺者占 17.37%。在跖筋膜炎患者的 X 线片中，跟骨骨刺的出现率为 58.8%。在内踝尖端下方，足底外侧神经发出小趾展肌神经，其紧贴于跟骨表面的横沟，并发出细支分布于跖面骨膜及跖长韧带，跟骨骨刺引起的疼痛可能与刺激此神经有关（见图 4）。

足跟骨骨刺仅是一个病理表现，并不是足跟痛症的常见原因。其疼痛的程度与骨刺大小不成正比，绝大多数的骨刺

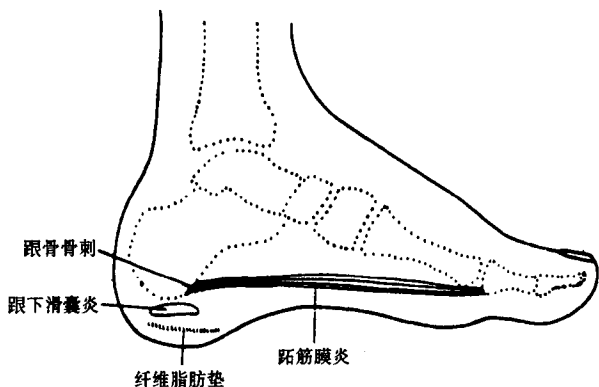


图 4 足跟痛病因示意图

并不出现疼痛，极少数病例的骨刺出现疼痛，这可能与骨刺的生成部位有关，斜向前下方的骨刺可引起足跟部疼痛。

(三) 足跟痛症的治疗原则及注意事项

1. 治疗原则 足跟痛症的治疗原则以局部治疗为主，手术治疗为辅。可采用以下治疗方法：

- (1) 局部热疗或理疗。
- (2) 局部外敷止痛药物。
- (3) 压痛点及穴位针灸、按摩，并进行药物封闭。
- (4) 用上述方法治疗无效的足跟痛症患者，可考虑手术治疗，方法有以下几种：

①足跟骨刺切除术。对于顽固性足跟疼痛，X 线片证实有骨刺存在者疗效较好。

②跟骨神经切断术。对于不明原因顽固性足跟痛患者可采用此法，不过这是一种破坏性手术。

③跟骨滑囊切除术。

有些患者手术后骨刺仍重新生长，甚至恢复原状。因此，这种手术对于足跟痛症的治疗多以能解除痛苦的非手术治疗为主。

(5) 本病属中医“痹症”范畴。中医认为，风寒湿三邪侵袭，痹阻局部经络气血，气滞血瘀，或因年老肾气亏虚，筋骨不健，故见此症。故中医治疗原则以祛风除湿，活血通络，补益肝肾，强健筋骨为治，可采用中草药、中成药、药膳食疗及外治方法预防与治疗。

2. 注意事项

(1) 中医无论是采用内治疗法，还是外治疗法，都要注意药物配伍禁忌，如“十八反”、“十九畏”等。

(2) 有些药物如白芥子等，外用时可出现局部皮肤发红、起疱、瘙痒、皮疹等；有些患者属特异体质，用药后可能出现变态反应。出现这些症状后，应停用此类药，使用抗炎、抗变态反应药物对症治疗。

(3) 使用足浴疗法及热熨疗法治疗时，要注意温度适中，防止灼伤皮肤。

(4) 老年人反应迟钝，在治疗时要注意观察病情，采用必要的防护措施，防止意外发生。

(5) 使用外治法治疗时，所用的外治药物剂量一般都较大，有些药物尚有毒性，故不宜入口，孕妇也不宜选用。

二、足跟痛症的预防

中医认为，肝主筋，肾主骨，肝肾亏虚，则筋骨不健。因此，足跟痛症的预防多以补益肝肾，强健筋骨，防止外邪侵袭为主。

（一）日常预防措施

1. 户外活动 慢跑、散步、骑车等，可保持足跟部关节、韧带具有良好的弹性、韧性。

2. 减少运动 以足为主的剧烈运动，如跑、跳等是诱发足跟痛的重要原因。因此，要减少剧烈运动。不经常运动者，进行较剧烈的活动时要注意循序渐进。

3. 戒烟限酒 酗酒可造成胃肠道粘膜的损伤，影响胃肠对钙、磷及维生素 D 的吸收。同时，酗酒造成肾脏损害，使肾脏对钙、磷的重吸收下降，排出增加。吸烟可引起肝肾损害，肌肉兴奋性下降，因而戒烟限酒有利于防治骨质疏松。

4. 常饮奶茶 喝牛奶可以补充人体内钙的不足，从而有效地预防骨质疏松。茶中含有丰富的氟元素，有利于钙、磷的沉积，保持骨骼稳定。饮茶、喝牛奶是世界医学专家及营养学专家公认的预防骨质疏松症的好方法。

5. 莫饮咖啡 咖啡中含有大量的咖啡因，可促进钙从尿中排泄。尿钙排泄增加，可使血钙浓度下降，从而引起骨质疏松、骨刺增生。

6. 多晒太阳 太阳光中含有大量的紫外线，可促使皮肤产生维生素 D₃。谷物中含有一种叫做“麦角甾醇”的物质，被人体吸收后经紫外线照射转变为维生素 D₂，而维生素 D₂ 和 D₃ 是骨骼钙、磷代谢的重要物质，可预防骨质疏松，减少骨刺产生。但晒太阳时，应注意保护眼睛，避免阳光直射，造成角膜灼伤。

7. 鞋垫适宜 高跟鞋可增加足的负担，使足底的跖筋膜趋于紧张，张力升高，容易诱发或促使骨刺产生。因此，应不穿或少穿高跟鞋。中老年人则应选择软底宽松的鞋子，减少足底与鞋子的磨擦。厚软的鞋垫可以缓冲足与鞋之间的磨擦，减轻疼痛。

8. 减少挤压 较长距离行走（如旅游、爬山等），最好穿软底、弹性较好的胶底鞋或垫厚鞋垫，以减少对脚的挤压。

9. 足部按摩 盘腿而坐，以手掌推足底，从足跟前向趾骨方向推按，次数不限。

10. 跖屈运动 跖屈是将足趾向足底方向活动，使足背皮肤紧张，典型的跖屈运动是芭蕾舞演员演出时用足尖站立时的姿势。足跖屈时使跖筋膜放松，张力减小，可以缓解骨刺对周围组织的刺激与损伤，有利于无菌性炎症的消退，从而预防和减轻足跟疼痛。

（二）药膳预防方

枸杞猪血豆腐汤

【组 方】 猪血、豆腐各等量，枸杞子 10 克，调味品适量。

【制 作】 将猪血、豆腐切块，锅中放清水适量，煮沸后，放入猪血、豆腐、枸杞子煮熟，而后调入食盐、味精、姜末、猪油等，煮沸即成。

【用 法】 每日 1 剂。

【功 效】 养血健脾，益肾补精。

【来 源】 中医食疗学。

猪血瘦肉豆腐汤

【组 方】 猪血 250 克，猪瘦肉、豆腐、胡萝卜、山药各 100 克，调味品适量。

【制 作】 将猪瘦肉洗净，切丝，勾芡，猪血、豆腐切块。胡萝卜、山药去皮，洗净，切片，与猪瘦肉、猪血、豆腐同放锅中，加清水适量，煮沸后，调入姜末、食盐，待熟后调入葱花、味精、猪油等，再煮一二沸即成。

【用 法】 每周 2~3 剂，服食。

【功 效】 健脾补肾，益气养血。

【来 源】 中医脏器食疗学。

黄豆核桃鸡

【组 方】 鸡肉 750 克，黄豆、核桃各 50 克，调味品适量。

【制 作】 将鸡肉洗净、切块，黄豆泡软，核桃取仁，同放汽锅中，加葱白、姜末、食盐、料酒等，加水至八成满，文火蒸约 2 小时取出，加胡椒粉适量即成。

【用 法】 每周 2~3 剂，服食。

【功 效】 补肾益精。

【来 源】 百病肉食疗法。

豆腐鸡蛋虾皮汤

【组 方】 猪骨汤 1 000 毫升，豆腐 1 000 克，鸡蛋 1 个，虾皮 25 克，山药 50 克，调味品适量。

【制 作】 将鸡蛋打入碗内，加清水及食盐适量，调匀，蒸熟；豆腐切块，山药切片备用。锅中放植物油适量，烧热后，下葱、蒜略炒，而后调入猪骨汤、虾皮，待沸后将蒸蛋以汤匙分次舀入，再加豆腐、山药，调入食盐、味精等，煮沸即成。

【用 法】 每周 2~3 剂，服食。

【功 效】 补肾壮骨。

【来 源】 食疗养生。

黄豆芽炖排骨

【组 方】 黄豆芽、猪排骨各 500 克，山药 250 克，调味品适量。

【制 作】 将猪排骨洗净，剁块；山药洗净，切块，与猪排骨同放高压锅中，加入调味品，煮熟。再将排骨山药汤取出煮沸，放入黄豆芽，待黄豆芽煮熟后，调入食盐、味精等，再煮一二沸即成。

【用 法】 每周 2~3 剂，服食。

【功 效】 补肾壮骨，填精生髓。

【来 源】 药膳大百科。

猪骨炖海带

【组 方】 猪排骨 1 000 克，猪大骨 2 000 克，海带 250 克，枸杞子 10 克，调味品适量。

【制 作】 将猪骨洗净，猪排骨剁块，猪大骨捶破，枸杞子、海带洗净，同入高压锅中，加清水适量及葱、姜、胡椒、盐、米醋、料酒等，文火煮烂后，调入味精适量即成。

【用 法】 每周 2~3 剂，服食。

【功 效】 补肾壮骨，强腰益精。

【来 源】 中国保健食品杂志。

猪脊骨红枣汤

【组 方】 猪脊骨 1 具，红枣 150 克，莲子 100 克，食盐、味精适量。

【制 作】 将猪脊骨洗净，剁块，红枣去核，与莲子同入锅中，加清水适量，煮至肉骨分离，汤浓时，加食盐、味精调味，煮沸即成。

【用 法】 饮汤，食肉及枣、莲子等。

【功 效】 补肾，益髓，生精。

【来 源】 家庭中医药杂志。

鱼肚元鱼汤

【组 方】 鱼肚 30 克，元鱼 250 克，调味品适量。

【制 作】 将鱼肚发开，洗净；元鱼洗净，切块，同置锅中，加清水适量，煮沸后，加葱、姜、胡椒、盐、料酒等调味，待熟时，味精调味。

【用 法】 每周 1~2 剂，食用。

【功 效】 滋阴补肾。

【来 源】 百病肉食疗法。