

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 800812 版面 二三版

脚底按摩不當 也會造成運動傷害 走健康步道治病 並非人人有效

【本報訊】隨著健康步道日漸風行，每天藉踩鵝卵石路面追求健康的人口越來越

多。不過，醫師也發現，由於方式不當或路面過於崎嶇、凹凸不平，因之造成的運動

傷害也愈來愈多。

台北市中興醫院復健科主任謝霖芬指出，走健康步道最常見的意外傷害，包括筋膜炎、肌腱炎、足踝扭傷及膝、髖關節傷害。這些傷害有些是步道設計不當造成，有些是置身其上不平衡所引起。

另有骨科醫師建議，為避免走健康步道引起的運動傷害，上「路」前，仍應暖暖身、活動活動關節，足穿厚襪；太過尖銳的路面不要嘗試，以免步伐不穩而跌倒，或使足部受傷。

健康步道是依據腳底按摩的原理，利用石頭刺激腳底穴位。今年六十五歲的房其昌，每天至少走一千公尺的健康步道，持續一年多，他說原本積陳已久的高血壓、

腦水腫、關節炎，都因此不藥而癒，同好此道者，還有更多不可思議的經驗……。

健康步道真有如此神奇的療效？至目前為止，中西醫均持保留態度。台北市和平醫院中醫部總醫師林君玉表示，利用健康步道按摩腳底以治療的方式，衍生自中醫的針灸理論，目前中西醫均已承認，針灸刺激穴位，產生腦啡，有止痛作用；但針灸是以針刺入深層，不似步道石頭只能刺激表面，能否產生同樣效果有待質疑。

另外，林君玉指出，中醫治療病症時，通常要「配穴」，也就是某種病要刺激那些穴位，有一定的原則可循，但一般民眾走步道時，「一視同仁」地刺激各個穴位，療效不大。

