



正確使用健康步道

大家都知道足底的穴道與身體的五臟六腑皆有相對應的位置，於是有很多的公益社團為回饋社會，關心大眾健康，在公園之內選取走道的一段設置所謂的『健康步道』。我常常觀察旁邊所立之石碑，大多只有介紹設置步道之單位，較詳細者兼繪製足底穴道與五臟相關聯之位置圖，對於健康步道的正確使用方法皆付之闕如，有些美中不足。

惟有正確使用健康步道當才可以真正達到祛病強身的效果，若不當使用則適得其反，徒增副作用而已。在中醫傳統推拿學學理上，施力輕重大

小，有特別補益或宣瀉氣血的目的，在針灸學上針刺時刺激強度的大小也為補瀉之依據。故腳底穴道刺激也應特別注意，壯碩體質者影響不大，若體力虛弱、氣血不足者請勿輕易嘗試行走健康步道，足底穴道刺激過度則造成峻瀉身體的精氣，實非一般虛弱體質所能承擔的。

一般所見之健康步道皆露出鵝卵石之較尖銳一端矗立向上，較圓一端予以固定，埋入水泥底座並整齊排列。但對於一般人的腳底來說過於堅硬，赤腳行走其上，容易發生「足底蹠腱膜筋膜炎」或是「蹠骨

骨膜炎」。主要發生症狀為隔日足底紅腫脹痛，也就是發生腳底發炎現象，以致疼痛無法行走。

若有發生上述之症狀應先採用連續冰敷治療法，以達快速消腫消炎，3、4天後，待腫消炎散再採用局部熱敷以促進受傷復原，病情嚴重者建議應迅速找醫生治療。在發炎未完全消除前絕不可再走『健康步道』。

行走健康步道為了防止副作用的發生，建議可先穿軟底步鞋行走其上，例如中國功夫鞋最為恰當，適應後可先改穿厚襪子行走，腳底習慣適應後再打赤腳行走。

良好的健康步道設計應採用活動式鵝卵石或採用較圓鈍之石頭，石頭突出不宜過高。市面也有塑膠代用製品，如足底穴道刺激按摩板在設計與硬度上尚稱理想可買來在家使用，也有不錯效果。

健康步道的設計肇使於足底按摩的療效，足底穴道按摩功能乃是利用強烈刺激足底以宣瀉體內壅滯不通之氣。身體壯盛之人當可達到改善氣血循環之目的，療效就很容易顯現出來。虛弱體質之人則應注意足底刺激度不宜過大，否則有可能會造成虛脫昏闕應特別小心。

腳

