

〈隊友〉

初為人母時，失眠氣虛、雙腿浮腫，加上工作須整天久站，開始到足底按摩師蔓蔓那兒紓筋解痠。小時車禍的她半盲，一個半小時下來便洞悉我的痛點與氣結。當腳拇趾下方有個地雷被引爆，我面部扭曲、呼痛連連。「這是太衝穴，最近睡不好哦？筋都結在一起，腳皮膚好乾……」我祈禱快點熬過這「花錢買痛」的酷刑。

在家裡、按摩師及瑜伽課堂之外，我的腳向來羞於見人，因為它們少女時期便老起來放著一深膚色雞爪腳背，蒼白腳趾，原以為塗上蔻丹便能生花，那些紅點反倒突顯了枯枝的老態，著實羨慕蔓蔓店裡有些客人即使上了年紀，腳趾依舊如亮面拋光貝殼。

枯也要有味道，我開始呵護雙腳。媽媽納悶：修個腳趾，為何花上一個多小時？後來她罹患甲溝炎，才知腳趾若粗硬，得先泡溫水軟化，用密合度高的剪甲器，修完後再以磨光棒磨平甲緣，最後塗上凡士林保溼。

但媽媽仍會笑我：腳皮乾粗，保養品都吸收到哪裡了？記得小時我的腳掌圓胖，經常踩踏被米湯漿浸的衣被，晾曬時聞著衣物米香，覺得雙腳竟能神奇地將布料搓出硬挺模樣。誰知，嫩腳怎麼被歲月漿得如此粗硬？

蔓蔓建議天熱在家仍須穿襪，隔離地板的磨擦。爪般的肉套上襪子後增添幾絲風情：凱蒂貓圖，瞬間墜入卡通萌世界，買黑色網襪性感勾人，無奈家人以為是穿上水果套袋。

然而熱天時，難以抵擋赤足觸地的爽感，尖刺的雞眼再度自腳拇趾下方悄聲冒出，一走，鑽鑿足心。醫生開了消炎藥叮嚀，「你的臉看來年輕，腳卻步入初老，人一生不是走就是睡，腳承受了身體大部分的重量。」

米粒雞眼刺扎地釘在足底一個月，也將我釘在床上數日，等到可以慢慢步行外出買菜時，膝關節忽傳喀喇聲，才明白腳的韌帶、骨頭、肌肉開始退化，年紀大了足弓會漸漸塌陷、變大變寬，趨向扁平足。原來時間的躡步如此悄然無息，不只是皺紋，還會用尺寸來告知。得知這些健康訊息時，我順便摸摸自己的腰贅肉。

於是我以賓客之禮待腳，不敢怠慢，沐浴完塗乳液、去腳皮、穿棉襪，依舒適、實用與美觀挑選合宜的鞋，偶爾在腳的細節處打扮、取悅自己，戴上銀白腳鍊，在人們不會注意的踝骨黏朵小花紋身貼紙。某天得知有人癖好戀足，見女人足趾蔻丹如紅色編貝，心魂便被勾得飄忽滾熱。然而先生自婚後練就了霧裡看景的功夫，近年他老花度數倍增，卻懶得重配眼鏡，認為模糊自有美感，所以我的光療腳趾或踝上

鍊對他而言是無用裝飾，他的眼裡只有手機與電腦。但，無妨，餵養足底一些脂液，讓走了人生實相的腳也嘗些甜果。只是對使用頻繁的雙手有些歉疚，操勞甚多，卻連個手套、腕鍊也無，我的手是斜槓人生，洗碗切菜打字投籃拾筷，太多裝飾有時是負擔。

去年好友聚會，有人發起「與人裸足對望一小時」的活動，結果報名者只有一、二，大家的理由是氣味差或者不美觀。我們討論，在外頭，五官與手都能坦然示人，腳卻悶在緊箍的容器裡，會不會悶出病？

詢問發起人的動機，純粹肇因於腳有時被邊緣化了。與人初識，第一眼看的多是臉，極少人會注意腳或鞋，甚至多數人也不太注意自己的腳。有次工作單位辦理諮商輔導研習，心理學教授提到腳經常會顯露潛意識心情，如膝蓋或腳尖朝向對方，表示對方的話題引起了自己的注意，反之，則是興趣缺缺。腳因其所處的位置在身體之下，語言也相當低調。

我每週一次瑜伽課，最近老師指導動作——與隔壁的人面對面，弓膝坐好，抓住彼此的手，腳掌相互貼合，兩人同時上抬其中一腿，慢慢伸直膝蓋，接著再換另一腿。這並非找舞伴，不合、就忍到音樂結束再尋覓合適者，曲子很快便會結束。瑜伽課是一口令一動作，每個動作持續數十秒或一、二分鐘，盡情延展身體，成員雖都是老班底，但大家運動完起身便走，這是運動紓壓地，非社交場所，對彼此知之甚少，大家可以著細肩帶、低胸中空服，但不會有肢體接觸。

曾與家人貼臉、牽手，那天伸展過程卻是初次與人腳底相接。起初學員對貼腳動作遲疑不前，無人尋伴，又不是聯誼，轉到哪個枱，坐下便可聊天，我連和家人都未曾貼過腳呢。老師解釋，自己拉伸同個姿勢時，出於習慣及心疼自己，延展到肌肉緊繃或微痠處便立刻打住，雙人瑜伽可以借力使力，幫助肌肉延展的幅度更大，兩人一組也有激勵之效，彼此都是教練兼選手。

那天身旁的搭檔是一米七妙齡女子，對上一米五三的中年婦女我，對方十趾塗棗色蔻丹，身上飄散淡雅橙香，反觀我的腳趾素色蒼灰，紮個馬尾，髮上留有晚餐煎魚的腥沖與汗水。我倆由於手腳長度及腳掌尺寸相差甚大，對方腳伸不直，而我的腳因為伸展過直略顯痠麻。第二堂課，找了個身材相仿的婦人，但彼此的腳掌數度滑下，對方因為腳汗頻頻道歉。雙人瑜伽只上了兩堂，腳底裸裡密合到底尷尬，我感受到彼此足底硬繭的摩擦，擔心自己反覆發作的雞眼會刮刺對方。牽手似乎沒有這層顧慮，大手能包覆小掌，手溼滑時可改成互勾指節。

回家與小孩練習貼腳，女兒笑著說癢，兒子有香港腳，大家避之恐不及。我不禁想，若相親冊子在人像照外規定附上裸足圖，不知會與誰結緣？

「靠著光溜溜的腳來交朋友，會接觸到比較真實的一面吧？」蔓蔓說出這想法，「腳可以知道的東西可多咧，腳趾形狀可以看出坐和站的姿勢，外翻，是鞋子不合適，長雞眼是姿勢和身體氣血循環出問題，由腳皮粗細可以看出皮膚狀況……」

面對蔓蔓，我常是素顏、紮個馬尾、T恤短褲，露出大腿以下肉膚，好讓她方便施展力道，是家人以外、最貼近我肉身的人了。認識之初，她按到我腳拇趾下的痛點，判斷晚睡、氣不通，幾個穴道掌管肝膽腸胃，猜測我脹氣或者肝火旺。我一味呼痛（肉與錢包都痛），足底有太多痛感神經地雷區，她指頭行經處，地雷一個個爆破，幾乎是我的家庭醫生，也因為她的手，我才真正意識到腳拇趾外翻的嚴重。

工作二十年來我慣穿高跟，足弓天天拱起，每根腳趾、掌及腳跟用力吸附鞋底，重訓般支柱全身及生活疊加的磅數。不知何時開始，腳拇趾彎成了く，足背凸出青脈，平時只覺得不適，以為泡腳便可舒緩痠痛，直到認識蔓蔓，才恍悟穿鞋應該是為了保護腳，我卻因為愛美、想讓矮小身形不被埋沒，而讓雙足變形、長出厚繭。我為雙腳扣上刑具、頂著高蹺時，在外人面前仍是嘴角上揚，不清楚這是職場上賦予我的期待、或是我給自己套了名之為「美」的枷鎖？腳拇趾的變形會不會象徵我的內在？

人不健康時，才意識到健康的重要。由於腳拇指外翻嚴重，我重拾學生時代的球鞋。

我們常提到面相、手相、骨相、心相，足也有相，蔓蔓單憑手感就能判斷我體內氣血運行的安健或微恙。這幾年我憂慮疫情，淺眠，加上全家陸續確診，蔓蔓按到腳拇趾下方的太衝穴時，我常痛得嘶吼。「人老腳先衰哦。」她提醒是肝火旺、脾胃虛，再不好好泡腳、早睡早起，會提早停經、早衰。

我回想學生時代熬夜，隔天用遮瑕膏修飾，無人知曉我體內頻頻瞌睡的靈魂；失戀久哭，隔天抹上靛藍眼影，誰會知瞳珠幾小時前是漫漶災區？眼睛有遺憾的蔓蔓卻將我的足掌摸得知根知柢，比我這明眼人還熟知我的身體。她有句話極有道理：人全身都可以整形，抽脂，肉毒桿菌可以柔化小腿肌肉曲線，有人注射玻尿酸改善雞爪手，唯獨腳掌，會保留最原始的模樣。

以最原始樣貌的肉足與人交往，讓對方的指掌接觸自己裸裡的雙腳肌膚，也許是明白那雙手說著：放鬆，我會接住。