

[今日頭條](#) [娛樂](#) [國內](#) [生活](#) [國際](#) [NBA精華](#) [健康](#) [美食](#) [鄉民](#) [More](#)[登入](#)

腳底冷不一定是虛寒體質...女中醫教您從足部4症狀看健康

華人健康網 記者駱慧雯／台北報導

發布時間 2017年12月5日 AM 10點0分

13

0



熱門

[查看更多](#)[NBA精華](#) [健康](#) [美食](#) [鄉民](#) [運動](#)

- 1 緊閉門窗也擋不住PM2.5，胸腔重症醫師10張圖秒懂空污殺傷力！告...
良醫健康網
- 2 少吃肉還是關節腫痛？喝「它」也會加重痛風！
華人健康影音
- 3 染髮誘發膀胱癌、乳癌？博士：安心染髮注意5件事
早安健康
- 4 每天重訓一小時，有氧運動50分鐘，為什麼沒變瘦？健身教練告訴...
良醫健康網
- 5 30秒小實驗，看出你是不是「腰痠背痛高危險群」？
iFit 愛瘦身
- 6 常有靜電反應，代表身體不好？
良醫健康網
- 7 眾人皆睡我獨醒，「夜貓族」可能是基因在作怪？
康健雜誌
- 8 比止痛藥更好用！經痛救星竟是平時吃一匙OO
早安健康

腳底冷不一定是虛寒體質...女中醫教您從足部4症狀看健康

冬天氣溫下降，老是覺得腳底冰冷，一股寒氣往上竄嗎？許多人認為這代表身體「太虛了」，應該多吃補，然而，中醫師表示，足部冰冷的人不見得體質偏寒，且足部從腳底筋太緊、足心發熱到腳踝水腫，都透露著不同的健康訊息。想知道嗎？請繼續看下去！

張文馨中醫師表示，足部是足三陰經之始，足三陽經之終，這些經絡與身體五臟六腑聯繫，具有運行氣血、濡養全身、抵禦外來邪氣、保護機體的作用，因此若身體哪一處發出了健康警訊，從足部的表現症狀就能略知一二。

如何從足部看健康呢？張文馨中醫師提供4個常見的症狀表現做檢視，並進一步分析說明可能的潛在問題。

檢視1／足底筋太緊或足部疼痛：

如果經常覺得腳底筋緊緊的，且靠近足跟處有疼痛的情況，特別是在每天早上起床腳一踩地，足跟就會出現劇烈的刺痛感，要注意「足底筋膜炎」的可能性。足底筋膜若受長時間的磨損、不當使用，例如：時常走凹凸不平的路面、愛踩鵝卵石步道、爬坡、慢跑、體重過重等，都會導致或加速退化，建議進一步到醫院檢查和治療。

此外，穿對鞋子很重要！穿著不合腳的鞋、鞋跟太高或鞋頭太尖，都會影響足部的血液循環和肌肉肌腱韌帶的健康，進而造成疼痛甚至腳趾變形；太緊或不透氣的鞋則會導致腳汗無法及時揮發，導致腳部潮濕而引起濕疹。

檢視2／足部冰冷：

每到冬天，氣溫下降，許多人因氣血循環不佳而有手腳冰冷的情況，但一樣是雙足雙腳冷冰冰，背後所暗示的健康訊號卻不一定相同喔！

- **虛寒體質**：這種體質的人，本身陽氣不足，難以溫煦四肢，加上長期吃冰或生冷食物的習慣加重體內寒氣，更加抑制或損傷五臟六腑的陽氣運作，因此常有手腳冰冷、怕冷，

9 冬被使用前，先曬4小時除濕！一次搞懂羽絨被、蠶絲被、羊毛被保養...
良醫健康網

10 你的「心」情好不好？中醫教你3點一看就知道
早安健康

熱門消息



「爸爸5」最終站，陳小春獻唱《獨家記憶》惹哭暖爸萌娃
KKBOX

更多健康相關文章

[查看更多](#)

少吃肉還是關節腫痛？
喝「它」也會加重痛...
華人健康影音

比止痛藥更好用！經痛救星竟是平時吃一匙〇〇
早安健康

染髮誘發膀胱癌、乳癌？博士：安心染髮...
早安健康

體虛的情況。除此之外，虛寒體質的女性還常有經痛、白帶，甚至宮寒不易受孕的情形，應多加注意。

- **燥熱體質：**千萬不要認為手腳冰冷是虛寒體質者才有的煩惱喔！燥熱體質的人因為體內的陽氣被「鬱住」，沒辦法送到四肢，自然也容易出現手腳冰冷的情况。特別的是，這類型的人主要是手腳末梢冰冷，但身體中軸卻不太怕冷，通常是夏天怕熱、冬天怕冷，如果不明白自己的體質就亂吃補品，很可能補過頭，引發嘴破、冒痘、便血、痔瘡等上火症狀的發作。

檢視3／足心發熱：

足心發熱可能是「陰虛火旺」體質所引起的其中一項症狀。張文馨中醫師解釋，「陰」是指體內的精華物質，陰液的主要功能是滋潤，當水不足時，陰陽不平衡，身體自然容易上火，造成手足心熱、潮熱盜汗和月經量變少。這樣的情况常發生在接近更年期的女性，但年輕女性也會因經常熬夜、工作過勞，或長期失眠等不良習慣造成體內津液流失，因而形成「陰虛火旺」體質。

檢視4／小腿足踝浮腫：

小腿、腳踝和足部容易浮腫的人，多半是水分代謝不佳，造成體內濕氣太重所導致。造成水腫的原因，通常與生活習慣密切相關，包括：時常吃冰品、喝冰飲、吃甜食；為了減肥長期吃生菜沙拉；早上還沒吃熱呼呼的食物，就先空腹喝了蔬果汁；喜吃寒性蔬果；飲食重口味，重鹹、重辣又重油，以及久坐久站、缺乏活動。

張文馨中醫師表示，如果要維持足部健康，並進一步促進全身機能的正常運作，除了前述所提的不良生活習慣之外，經常沿著足部和腿部內側由下往上拍打「三陰經」，按摩湧泉穴、太衝穴、三陰交穴和陰陵泉穴，並且養成溫熱水泡腳或泡澡的習慣，裨益效果也相當不錯呦！

不過，張文馨中醫師也提醒，以上從足底和小腿看健康的可能症狀分析僅供參考，真正的中醫診斷還是需透過望聞問切綜合評估。民眾若長期有上述情况無法改善時，建議進一步諮詢專業醫師，對症治療和調理。

冬被使用前，先曬4小時
除濕！一次搞懂羽絨...
良醫健康網

每天重訓一小時，有氧
運動50分鐘，為什麼...
良醫健康網

加入華人健康網**LINE@**好友，購健康小禮物送到您手。

延伸閱讀：

- 炸醬麵、沙茶麵、肉燥麵，常見乾麵熱量大**PK**！
- 珍奶減糖就能**KO**腹部肥胖？營養師：還要**3**秘訣控「醣」！

[查看原始文章](#)

13

0

留言

撰寫留言前，請先 [登入](#)

沒有留言。

[最新資訊](#) | [服務條款](#) | [隱私權政策](#) | [服務聲明](#)

[追蹤我們](#)

台灣

© LINE Corporation