

# “痴呆线”+小脑反射区疼痛=老年痴呆症?中医专家:此说法经不起推敲—— 仅凭触摸无法判断老年痴呆前兆

## 新民求证

近日,一篇号称“孝顺子女一定要转发”的文章,在微信朋友圈内反复流传着。文中表示,如果大脚趾外侧,挨着二趾的部位有一条棱线,再触摸脚趾的小脑反射区,如果疼的话,那就要注意了,这是阿尔茨海默病(俗称老年痴呆症)的前兆。对此,许多网友都给予了质疑,专家也认为,此说法经不起推敲,但是,足底反射区按摩确实有益养生。

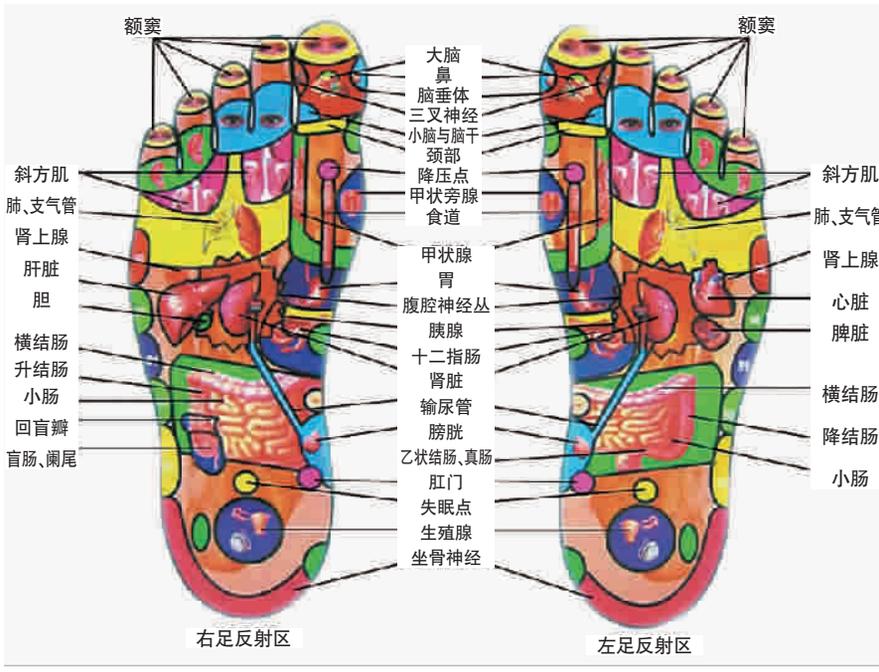
### 立论有缺陷 个体有差异

早在两年前,果壳网就已出现了针对此观点的“辟谣”文章,认为这是“一条打着孝顺旗号默默流传的谣言”。

网友认为,老年痴呆症的症状,多表现在记忆障碍、失语、失认等大脑神经系统的退行性病变,与参与躯体平衡和肌肉张力调节等行为的小脑无关。小脑是位于后颅窝的脑组织,尽管在认知功能、注意力和语言处理方面有重要作用,但主要功能还是感觉感知、协调性和运动控制。因此,将小脑反射区的异常和疼痛作为立论根据站不住脚。

“如果鞋子不合适,时间久了,大脚趾外侧本身会起茧。此外,大脚趾外侧本身比较敏感,肌肉层很薄,按上去会有疼痛感。”陆萍副教授表示,“在主流的医学杂志、核心期刊、专业数据库等领域,并没有‘痴呆线’的说法。要获得一个结论性的观点,一般需要经过大量的临床试验、基础实验或长期的经验积累。”“人和人有差异,通过观察、触摸就判断老年痴呆前兆,这个观点过于绝对。”

那与我们脑功能密切相关的大脑反射区



在哪儿?上海市中医药大学针灸推拿学院推拿学基础教研室主任陆萍副教授表示,根据足部反射区的理论,足拇指外侧上半部分是三叉神经反射区,下半部分是小脑、脑干反射区,而足拇指底部则是大脑反射区。试比较一下孩子与年迈者的大脚趾,孩子的脚趾腹都是圆鼓鼓的,饱满而富有弹性;年迈者的脚趾多干瘪而弹性渐失。

### 足疗可养生 预防需调摄

不过,足部反射区按摩有益养生,可以加快血液循环、代谢产物的排泄,以及加强脏腑

功能。如果经常按摩,对健康以及亚健康人群有较好的强身保健的作用,对一些常见病症的康复也有一定的辅助治疗作用。比如鼻炎者,按摩鼻反射区可以帮助降低敏感性;失眠,按摩大脑、额窦等反射区可有助睡眠。

根据足部反射区上下对应的分布规律,人体脚趾对应头部器官组织,而足拇指更是集中了大脑、垂体、小脑脑干、三叉神经等反射区。因此经常按摩刺激足趾,尤其足拇指,可以促进儿童的智力发育,有助于消除大脑疲劳,延缓老年人脑功能退变。

陆萍副教授认为,预防老年痴呆症主要

还在于生活调摄。首先合理饮食,保证充足的营养摄入以活化脑神经细胞,延缓脑细胞老化,例如增加蛋白质、维生素的摄入,多吃鱼类,尤其是海鱼。另外,要多读书看报,关心时事新闻,回忆美好往事;还应广交朋友,多参与下棋、歌舞、书画等活动,增强对大脑的锻炼,活跃大脑思维。摒弃嗜烟酒、情绪抑郁、独居等不良生活方式和习惯。

### 反射区疗法 原是“舶来品”

在古老的中医经典著作《黄帝内经》中就已记载了经络和腧穴,其中包括了许多脚上的穴位。由此可见我们的祖先早已认识了足部许多敏感反应点(腧穴)与人体脏腑相关联,刺激这些点便可治病。但现在社会上流行的反射区疗法与中医传统的认识不尽相同。

很多人将足部反射按摩疗法和中医经络穴位理论“混为一谈”,陆萍副教授纠正道:“也许某些部位会有所重合,加上按摩师的不当宣传,给公众造成了这样的误解。”

例如肾上腺、肾的反射区,与经络理论的肾经第一个穴位“涌泉穴”相近,但两者的理论基础并不相同。在足部,同样有很多肝经、胃经的穴位,但是,反射区是反射区,穴位是穴位。

据了解,上世纪初美国人用现代医学的方法整理了反射区疗法。当点按脚底一个局部,如果有点状、颗粒、结节等感觉,同时伴有疼痛,在一定程度上可以反映相应脏器功能的良好与否。足部反射区按摩疗法于上世纪80年代末在我国内地逐渐被人们所接受,到了90年代,各式足疗如雨后天春笋般兴起。由于推广速度极快、波及范围广泛、商业运作成功,同时结合了中医推拿手法、融入了中医养生理论,遂形成了内地现有的中国足疗文化和特色。 本报记者 金恒

中国 长春 www.faw-vw.com vw.faw-vw.com 客户关怀热线: 4008-171-888

唯创新科技 为不变追求

扫描二维码下载全新高尔夫APP,点击APP扫描广告画面,即刻体验全新高尔夫带给您的更多精彩。每日登录,首次扫描将赠送您惊喜的广告画面,持续登录不断。

对美的展现,不仅源于内在创新,更来自对表现力的不变追求。全新高尔夫也是如此,她配备的Start-stop发动机启停及能量回收技术能够轻松应对城市路况,ACC自适应巡航、Auto hold自动驻车功能、MK#多次碰撞预防系统、MKE疲劳提醒等一系列驾驶辅助功能,让我不断突破自己,掌控平衡。我与她心灵相通,她助我尽情绽放。

高尔夫·唯你·为我 The Golf. The One. For Me

全新高尔夫现已上市,敬请访问www.theoneclub.com.cn或在当地授权经销商展厅品鉴你的the one\*。

\*the one:唯一

Das Auto.

上海金旌	021-61909008	永达张杨店	021-58216789	上海虹湾	021-54871828	上海东联	021-57770999
永达沪南店	021-58516789	上海开隆	021-34312278	上海莘森	021-60938800		
上海一汽	021-52270233	上海宝乐	021-56123308	上海锦腾	021-66185868		
上海嘉安	021-69161222	上海华星	021-63637698	上海交运	021-55129833		