



从指甲看健康

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-09

中医认为，指甲是脏腑气血的外荣，能够充分反映人体生理、病理的变化。健康人的指甲色泽粉红，质坚韧，呈弧形，平滑而有光泽。如果按压时指甲变白，不按压即复红色，这是一个人气血充盈的表现；如果按压后指甲变白，不按压后红色恢复较缓慢，则是气虚血少的表现。

指甲基部的白色像半月形的部分称为指甲半月，也就是民间俗称的甲白。如果10个手指甲完全没有或仅仅有一点点甲白时，意味着身体疲劳不堪或正患有病痛。最理想的甲白应占指甲面积的1 / 5左右。指甲上有纵线，则是操劳过度及用脑过度的征兆。此外，久病阴精亏损和缺乏维生素A引起的夜盲症，也会在指甲上出现纵线。到了病情严重的时候，指甲或是变得高低不平，或者出现裂缝。指甲上出现横线，是心肌梗死将要发作的危险信号。指甲上出现横沟，多半是身体虚弱的表现，或者是患有结核类的慢性消耗性疾病。若长期缺乏蛋白质或铁元素造成的贫血患者，除了指甲颜色变得苍白外，有的还会出现匙状甲，即指甲中央凹陷，边缘翘起，指甲变得很薄，没有光泽。

判断身体是否健康，除指甲外，还应该综合其他方面的因素，全面考虑。

[存档文本](#)