

指甲月牙藏玄机 出现异常变化要当心

生活中,我们常常听到关于指甲上月牙与身体健康的各种说法。有人说指甲没有月牙,意味着体虚;有人说指甲月牙多,是健康的表现……那么,真相是怎样的?指甲出现哪几种状况要引起警惕?一起来听听浙江省中医院中医内科中医师黄乐曦的看法。(摘编自《每日商报》)

月牙数量以8—10个为佳

月牙,也被称作“半月痕”或“甲半月”,是指甲根部呈现乳白色(奶白色)的区域。它在理想状态下约占指甲长度的五分之一到四分之一,数量以8至10个为佳。月牙的本质是新生的、尚未完全角化成熟的指甲,主要由指甲根部的甲母质(甲基)合成的角蛋白构成。由于指甲中间的生长速度快于两侧,新生部分便自然弯曲成月牙状。随着角蛋白细胞不断生长、老化并最终角化成熟,它们逐渐变得透明坚硬,形成了我们日常所见的指甲。

大小、数量、颜色可辨病

在传统中医理论中,

月牙被视为观察人体气血阴阳状况的一个重要窗口。中医认为,月牙的大小、数量、边界清晰度和色泽能够反映脾胃运化功能、机体精力以及寒热状况。月牙偏小或数量减少,往往提示机体阳气不足、阴寒内盛;月牙偏大、数量增多,甚至小指上也有月牙,则可能是阳气过盛或热盛伤阴的表现。月牙边界模糊不清、颜色逐渐接近甲体颜色,则属寒热错杂的体质。此外,月牙的颜色变化也值得注意,偏蓝紫色可能意味着末梢循环不良;偏红则可能预示心力衰竭;呈现黑色多见于心脏病、肿瘤,或是长期服药引起的药物中毒、重金属中毒等。月牙明显,通常表示胃肠道消

化吸收功能良好;而月牙晦暗,则可能意味着胃肠道消化吸收功能较差。

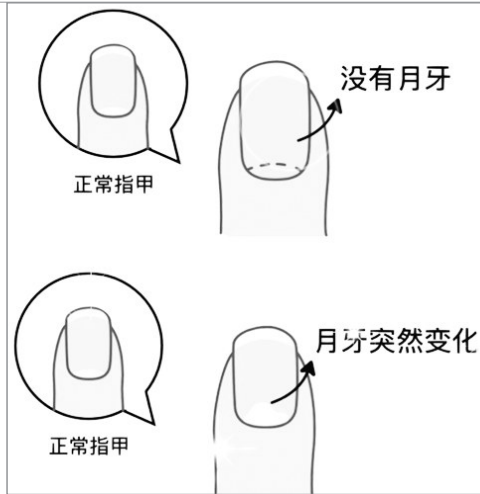
短期剧变需警惕

“一个人的月牙数偶尔多一个或少一个,是身体新陈代谢的正常变动,不用紧张。但有时候,月牙的变化也确实可以反映一些健康问题。”黄乐曦道,如果短时间内,月牙突然变化,就要警惕甲状腺疾患的可能性。甲亢会导致新陈代谢加快,使得月牙突然变大、增多;而甲减则可能导致月牙突然变小、减少。此外,严重营养不良、患有严重疾病以及指甲受到外伤时,月牙也可能会消失。因此,定期观察月牙的变化,对及时

发现潜在的健康问题有一定的帮助。

然而,也存在一些特殊的月牙情况。有些人天生就没有月牙,这并非意味着他们一定体质虚弱或健康问题。对于这类人群,应结合舌脉等四诊信息进行综合分析,以判断是否存在体质偏颇的情况。

那么如果发现月牙异常,我们应如何调理呢?首先,最重要的是咨询专业中医师,明确自己的体质或病因。在医生的指导下,进行针对性的调理。这可能包括中药调理、饮食调整、生活方式改善等多方面内容。“切记不要盲目进补或用药,以免对身体造成不必要的损害。”黄乐曦提醒。



管好心血管促进健康长寿

心血管健康是老年健康的基石。抓牢心血管健康能有效助力健康长寿。

护心行动

吃出心健康:多吃全谷物、深色蔬果、坚果、深海鱼类、橄榄油,限制红肉、加工食品、盐(<5g/天)的摄入。关键是要控隐形盐、选好脂肪(尽量选择茶油、橄榄油等)、补足膳食纤维降低“坏胆固醇”。

动出心活力:建议每周做150分钟中等强度有氧运动(快走、游泳、太极拳等)+2次力量训练(弹力带、深蹲)+平衡练习(防跌倒)。

测出心风险:定期监控血压、血脂、血糖。建议家庭自测血压、读懂报告数据,遵医嘱复查。

用好心药物:长期慢病药需按时、足量、规范服用。建议采用药物分装盒、服药记录本,及时反馈副作用。

养心之道

社交强脑:社交能激活大脑,降低孤独感、痴呆、抑郁的发病风险。建议参与社区活动或兴趣小组、定期和朋友相聚、学会用智能手机等通讯工具。

学习健脑:大脑“用进废退”,学习新技能(阅读、下棋、新语言或乐器等)和玩益智游戏可以促进大脑神经连接的产生。

减压护心:慢性压力会伤及心血管、免疫系统。多进行正念、冥想(即5分钟呼吸练习)、主动倾诉或寻求帮助(寻求帮助并非软弱),写感恩日记。

全家支持:家庭烹饪低盐、低脂、低糖、高纤维素食;进行防跌倒改造,如加装浴室扶手,保持地面清爽等;关注家中老人的情绪变化,耐心沟通。(郑州市第一人民医院老年医学科主任 张海燕)

阳暑阴暑有对症调理茶饮

当暑热夹着湿气席卷而来,根据体质个性化防暑很重要。广东省惠东县人民医院药学部药师魏洁介绍,中医对“暑邪”有精准解读:阳暑为烈日暴晒后高热(>38.5℃)、大汗、面红口渴,是“热毒直中”;而阴暑则常常是贪凉吹空调、猛灌冷饮后头痛恶寒、腹痛腹泻,实为“寒湿困脾”。它们都有对症经典防暑茶饮。

1.阳暑克星:金银花薄荷茶

推荐:金银花5g、菊花3g、薄荷叶2g,沸水冲泡,清热解毒,专克头晕目赤。阳虚怕冷者慎用寒凉药材。

2.祛湿良方:荷叶冬瓜饮

鲜荷叶15g(或干品5g)、冬瓜皮30g煮水,加冰糖调味,轻松化解暑湿困脾。孕妇避免大量饮用含荷叶方剂。

3.阴暑救星:生姜紫苏汤

生姜3片、紫苏叶10g

煮水,红糖调味,空调病头痛恶寒一碗缓解。

4.气阴双补:西洋参麦冬茶

西洋参3g、麦冬10g泡水。每小时活动5分钟,促循环。

此外,建议防暑药箱备好两种药物。①藿香正气制剂(水剂、胶囊或丸剂):专治阴暑、暑湿感冒。警示:含酒精制剂,禁止与头孢同服,服用后勿开车。②十滴水:涂抹太阳穴、风池穴提神醒脑。禁忌:皮肤破损禁用,孕妇慎用。

生活中,建议积极进行生活调养,早晨喝温姜水升阳→午吃苦瓜清热→晚食小米粥养胃。由于太阳光猛烈,建议选择浅色透气面料的衣服,特别是在10:00—15:00避免暴晒,23点前入睡以养阴。若遇高热(>39℃)、意识模糊等重症中暑,务必立即就医。(摘编自《羊城晚报》)

喝啤酒升糖快

啤酒是用麦芽发酵而成,麦芽糖的升血糖能力与葡萄糖相当,是血糖升高的主要推手。除了升血糖能力强外,啤酒中的酒精还会抑制肝脏释放葡萄糖,导致血糖下降,但下降是暂时的,酒精代谢后血糖会迅速反弹,这对糖尿病患者尤为不利,导致血糖控制不稳定,引发一系列并发症。喝酒前吃粗杂粮类主食、喝酒时小口慢饮、期间多喝水,能降低喝酒对身体的伤害。(郑州市第一人民医院内分泌代谢科副主任 田勇)

睡觉之前捶捶背

夏季养好肺部,有助于秋冬肺部健康。肺脏最怕“寒”,夏季阳气最盛,此时可以借助暑热骄阳之力,驱除人体蓄积的寒湿之邪。睡觉前不妨捶捶背,有利于肺部健康。把腰背自然挺直,双手握拳轻轻地捶脊背两侧和中央。这样能够有效疏通背部的筋脉,有健肺养肺的功效。此外,也可以按按经渠穴和天突穴,能宣肺利气,疏风解表。(河南省中医院中医呼吸科主治医师 唐引引)



空调屋里放盆水

夏天长时间待在空调环境下,肌肤的水分容易被空调吸干,尤其是特应性皮炎患者本身存在皮肤屏障受损的情况,此时更容易造成肌肤的角质层水分严重不足、皮肤循环紊乱,轻者出现面部干燥脱屑、红血丝,甚则会加重病情。建议可以在有空调的房间内放置一盆水,以增加室内空气湿度(湿度一般不超过40%),或者开加湿器也可以,同时保证每日充足的饮水量,可以增强皮肤代谢能力从而减少过敏反应。(广东省中医院特应性皮炎团队医师 王艳沛)