

指甲與健康

葉楓

我們的雙手不僅是命運的氣象台，性格的顯微鏡；也是健康的寒暑表，疾病的診療器。更有人說：指甲是體質之窗，除了指示著一個人的體質之外，也是一面反映健康狀況的鏡子。

在原始生活時代，指甲與牙齒是保護身體的武器，紀元前四世紀時，醫學之父希波克拉底（Hippocrates）就已經根據指甲的形狀來診病；近代有波蘭的女醫師伍爾芙（Dr. Charlotte Wolff），她把內分泌學說和手相學結合在一起，受到世界學術界的重視，她的著作有：人類的手（The human hand）、姿勢與心理（A Psychology of Gesture）和手與心理狀態的診斷（The hand in Psychological Diagnosis）等。她研究異常的幼兒、低能兒、白癡和神經分裂症病人，發現內分泌對身心的變化有極大的作用，並對指甲與疾病的研究有新的見解與觀察。當然亦有人把指甲之

變化與生長當做一種占卜，以知命運之吉凶或找尋失物的方法。

根據最近報導指甲的化學成分和人體內分泌腺、細胞新陳代謝及礦物質之間都有密切的關係。據分析指甲面包括角質和硫，硫不足時，指甲就會萎縮和營養不良。指甲含有助於保持彈性和細胞粘著性的膽固醇，14%的水，磷酸鈣、碳酸鹽和少量的鉀，指甲的血液中有腎上腺和腦下垂體的分泌物。

一般正常人的指甲應是寬三縱四的比例，指甲與手指的長度比率是較長於手指第一節的一半，指甲的光澤以鮮明的粉紅色為最佳，這種指甲被認為遺傳相當好，身心健康，聰明能幹，感情也平穩而生活態度正常的人。當指甲有缺損或其他不正常變化時，就表示有病難的前兆，最好能立即接受醫生的診斷與治療。茲將疾病與指甲之關係列之如下，提供參考：

(1) 指甲與肺病和心臟病的關係：患有肺

結核病、肺腫瘤、慢性心臟病的人，常是屬於一種「希波克拉底」的標準營養不良型的指甲（圖1~3），指甲面是圓而顯著的凸出及大的月牙（指甲根所出現之半月形白色部位），多數帶著象徵嚴重的血液循環不良的青色指甲。在實質上和形式上指甲都顯得薄弱。這種人常是身體瘦弱而頸部較瘦長的人。



圖3 圖2 圖1

(2) 指甲與嚴重的傳染病和外傷的關係：一般如猩紅熱、傷寒、流行性感官等傳染病和四肢折斷之類的外傷等，病發以後從指甲根開始出現橫的凸起壘（圖4），直到到達尖端後消失，大約要一百六十天。因此從其位置可以猜測出疾病開始的時間。

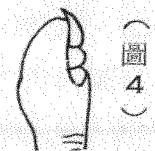


圖4

(3) 指甲與腸疾患和風濕病的關係：像慢性的結腸炎指甲會出現很多豎條紋，病重時豎條紋尖端甚至會破裂，一般這種病人都有用腦過度、睡眠不足或操勞過度的現象發生。中年以後的人這種跡象比較多時，風濕病常隨牙齦或大腸的傳染病而來。指甲上的豎條紋也可能是遺傳的，顯示家族有風濕病的傾向。

(4) 指甲與神經過敏的關係：指甲出現白點，失去光澤、小月模糊、甲面變脆，常在入虛弱、疲憊和神經緊張時顯現，而這些人往往是不同化學成分的鈣影響了自律神經系統的穩定，以致神經抵抗力薄弱而神經緊張或衰弱。倘若整片指甲發白又缺少光澤，這是一種危險的信號，當趕緊請教醫生才是。

(5) 指甲與內分泌的關係：和手有關之內分泌腺，以腦下垂腺和甲狀腺為主。如發現指甲脆弱有豎條紋是甲狀腺衰退的人，同時其頭皮乾燥和局部脫髮。又如有幼兒般的薄而脆的指甲，發現萎縮，長得慢又軟，這是性腺幼稚不全的表徵。如果與以上相反時，則指甲發育良好、有光澤，長得也快，即甲狀腺和腦下垂腺亢進的現象。



圖5

(6) 指甲與遺傳的關係：精神病和才智不足常是有遺傳性。如果指甲發育不好，牙齒、頭髮發育亦不良，可能是遺傳性疾病的家人常有的現象。又患者的指甲是軟而短，指甲面有時擴大或萎縮，側面凹進，是癲癇症和神智不健全的遺傳根源。



圖6

心智不健全的人，身體常是發育不全，其內分泌機能也大都是不正常，這種不正常包括一種或多種內分泌腺的發育不全，所以指甲均會呈現典型的內分泌機能減退現象，如指甲小而萎縮（約佔25%）（圖7），短而寬，無月牙（圖8）或鈎形的指甲（圖9）（平的要比鈎形的多些）等等都是心智不全或頭腦簡單的人。



圖9 圖8 圖7

以上簡單敘述指甲與一些疾病的關係，還有待同道之進一步觀察與統計。總之，指甲呈現各種表徵時，僅是一種警惕，好讓自己多留意身體的健康。