

# 指甲上的月牙是健康晴雨表吗



指甲上的月牙是人体健康“晴雨表”说法：人的五根手指对应着五脏六腑，各脏器的气血是否充盈，通过观察指甲便可知晓。

说指甲上月牙的多少和健康有关，没有科学的依据。

“月牙越少，表示精力越差，体质越差，免疫力越弱，也意味着人越容易疲劳。——赶紧看看自己的手指上有几个月牙？”新浪微博上的这条

信息吸引了大量网友的评论与转发，看微博里描述得有模有样，网友们疑惑——到底指甲上的月牙是不是越多越好？

那么指甲上的月牙到底与健康有没有联系呢？专家说，指甲上的半月痕是指在指甲下方五分之一处，出现一条白色弧形的痕迹，也可以称之为小太阳。

“指甲半月痕是阴阳经脉界线，是人体精气的代表，故也称为健康圈。”

指甲半月痕的发育，要受营养、环境、身体素质的影响，当消化吸收功能欠佳时，半月痕就会模糊、减少，甚至消失。指甲半月痕的状况，显示出人体健康状况的信息。

半月痕越少，表示精力越差，体质越寒，免疫力越弱。中医则表示阳虚，阳虚生内寒，表示其入底子属寒，身体手脚特别怕冷。

**结论：**指甲上的月牙的确可以反映人的健康状况，但没有月牙的人也不用太担心，这并不代

表有疾病。

**如何增加“月牙”？**

解决半月痕减少的最有效的方法就是提高免疫力，增强体质。专家开出了增加指甲月牙的药方：当归 500 克、山楂 100 克，用粉碎机粉碎，每天吃一小勺。

当归性味甘、辛、温，功能补肾益精、益气养血。《本草从新》记载“当归使气血各有所归”，故为提高免疫力的首选。山楂是一种药食兼用的果品，有活血化淤、降脂减肥、消食健胃之功。山楂因能增加酶类的分泌，故可促进消化，且具健胃、补脾、益肺之功效。山楂所含的黄酮类和维生素 C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成，增强机体的免疫力。因“肾为先天之本，脾胃为后天之本”，当归补先天，山楂益后天，双管齐下，故而可提高人体免疫力，从而使半月痕增加。

(冯瑶)

# 看“老外”如何养老



**美国：互助养老舒适居家**

到 2030 年，65 岁以上的美国人将占到总人口的 20%。目前美国的养老方式主要是老年公寓、半托制养老机构以及社区互助的居家养老。

一般的老年公寓有多个单元房，只租给 55 岁以上的老年人。大一些的老年公寓有人管理，还提供就餐、清扫房间、交通、社会活动等便利服务。

除老年公寓外，半托制也受到许多老年人的青睐。所谓“半托制”，就是老人白天在养老机构生活，晚上回到自己的家。

此外，一种以社区为单位、联合互助的居家养老方式近年来在美国逐渐兴起。华盛顿的“国会山村”就是社区之一。“国会山村”主要向“村民”免费或低价提供交通、购物、简单修理等服务。“村”里的各项开销一半来自“村民”的缴费，另一半来自捐赠。

在“村”里提供各项服务的主要是志愿者，其中一些既是“村民”又是志愿者，在享受服务的同时做一些力所能及的回馈。

**瑞典：居家养老渐成主流**

在瑞典，在养老院养老的一般是基本上失去生活自理能力的孤寡老人。由于缺少人情味，瑞典老人不到万不得已是不会住进养老院的。

瑞典政府目前大力推行的是更具人性化的居家养老形式，争取让所有的人在退休后尽可能地继续在自己原来的住宅里安度晚年。政府部门会根据老人需要，提供包括个人卫生、安全警报、看护、送饭、陪同散步等在内的全天候服务。

**德国：青年参与未雨绸缪**

近年来，德国兴起了一种名为“老年之家”的互助养老方式。一些害怕孤独又不愿意去养老院的老人自发组建自己的小天地，成员共同分担

家务，互相帮助，一起参加社会活动。

此外，德国还探索出了包括“多代屋”在内的多种互助养老模式。如“乐龄合作社”，不仅老年人可以加入，年轻人也可以加入进来。参加者可以选择小时工资，也可以把服务小时存入合作社，用以日后获得同样时间的免费服务。

**日本：商业养老注重个性**

日本政府在全国建设了约 3100 处健康恢复型养老设施和约 3700 处老年疗养医疗设施。

此外，不少企业建设个性化的商业养老院。看护型养老院主要供身体不便和患病老人入住，由养老院为入住者提供看护服务。住宅型养老院供身体状况正常的老人居住，当老人需要看护服务时，企业提供临时看护服务。健康型养老院类似宾馆，院方只负责打理老人的日常家务。

(马燕)

# 亲情融融去晨练

七旬的张大爷天天坚持锻炼。天还没大亮，张大爷就手提鸟笼，带着老伴去公园，沿着公园的林间石子路缓缓走着。而后，他把鸟笼挂在树梢上，和老伴顺着绕园小路跑将起来，一圈比一圈跑得快，待到太阳高升时，老两口早已汗流浹背。

晨练过后，他又提着鸟笼回家。这时，儿媳已做好早饭放在桌上。老人的儿子也已 50 多岁了，孙子正在上大学，正在家休假。

一家人吃过早饭后，儿子就得携妻上街买菜，针对一家人不同的口味买不同的菜，老年人喜欢吃的买点，年轻人喜欢吃的也

买点。回来还得和妻子做饭、配菜。丰盛的中午饭菜也在忙碌中过去了。

常常看到父母晨练得满头大汗，身处中年的儿子总叮嘱他们速度上放慢点，累极伤身。时常还不无感慨：“看着你们每天坚持晨练，我们也想练，也想在公园里舒展筋骨，可就是没时间，不是忙这就是忙那，每天总有忙不完的事情。”这时，正在一边吃饭的孙子笑笑说：“那就不练啊！每天睡到自然醒，多惬意！”

大家听他这么一说，不由得笑起来。儿子用几分诙谐的语气说道：“看我们这一家三代：爷爷

他们是每天猛练；我是想练，由不得自己；而你是有时间不练，晚上玩电脑、看电影，早上睡得不肯起来，长此以往，不但会影响身体，还会不利学业。今晚，建议你按时睡觉，明早陪爷爷奶奶去晨练。”

第二天，孙子果然加入爷爷他们的晨练队伍。自此，张大爷无论从神情上还是状态上，都活力无限，表现出丝毫不减当年男的饱满精神。有时一不小心跑快了，孙子佯装生气：“你们要不听话，就不和你们跑了！”逗得爷爷奶奶哈哈大笑。路过的晨练者时常被这人间最美的天伦之乐所感染。

(王琴)



无偿献血小知识

## ABO 血型系统

1900 年，奥地利病理遗传学家卡尔·兰德斯坦纳观察到有些人的红细胞与其他人的血清发生凝集的特征，发现了红细胞的同种血凝集现象，从而认识到红细胞上有一种特异性的抗原，血清中存在相同的抗体，如果混合后不出现凝集，混合液中缺乏某种抗原或抗体。从这些发现中，卡尔·兰德斯坦纳将人的红细胞分成 A、B、C（后改称 O）三个组，凡红细胞上具有 A 抗原者为 A 型，有 B 抗原者为 B 型，A 及 B 抗原都没有为 O 型。1902 年，他的学生又发现了第四种型，即 AB 型，其红细胞上存在 A 和 B 抗原。后来国际联盟卫生保健委员会将这四种正式命名为 A、B、O、AB 型，这就是人们熟知的红细胞 ABO 血型系统。

(申飞)

## B<sub>0</sub>

## 吃苹果能提升幸福感

“每天一苹果，医生远离我。”这句俗语相信大家都很熟悉。不过，新西兰的一项最新研究结果显示，吃苹果不仅有助保持健康，而且有助改善心情。

研究团队随后计算并公布每天摄入果蔬的最佳数量。研究人员指出，年轻人如果每天摄入大约 7~8 份水果和蔬菜，情绪将产生显著的改善。

**注：**“1 份”，是指可以用一只手掌完全握住，或是大约半个茶杯大小的分量。

**何首乌或有助防治阿尔茨海默氏症**

中国研究人员在新一期荷兰《恢复神经学和神经科学》杂志上报告说，何首乌中所含的成分二苯乙烯苷可能有助防治阿尔茨海默氏症（即老年痴呆症），该成分有效抑制了患病实验鼠的一些相关症状。

研究人员因此认为，也许可以利用何首乌中提取的二苯乙烯苷开发出治疗阿尔茨海默氏症的新药物。

(扬威)