

关于指甲的 14 个新知识点

即使在寒冬，指甲仍然是女性们在面部之外扮靓的重要阵地之一。是用指甲油，还是指甲胶呢？修成方形的，还是椭圆的？女人们往往纠结于此。而男性除了修剪指甲，恐怕只会在出现指甲破裂或脚趾骨折时才关注它们。大部分人把指甲认为是理所当然的人体部位，从未对它进行过深入思考，但实际上它们可能要比我们想象的更复杂。美国纽约州立大学南部医学中心皮肤科临床助理教授和皮肤艺术学机构(Art of Dermatology)的创始人杰西卡·克朗特医学博士，为大众带来的 14 个全新的指甲知识，能帮我们更好地了解自己的身体和健康。

1. 指甲每个月平均生长 3.5 毫米。根据美国皮肤病学会的统计：惯用的那只手的指甲生长速度会快些，而脚趾甲平均每个月只生长 1.6 毫米。
2. 指甲上的白斑并不表明缺钙。缺钙会造成指甲上出现白斑是最常见的认识误区，其次人们会认为是缺锌引起的。真实情况则是：白斑是常见的，无害的，并不能显示出缺乏任何特定的维生素。白斑很有可能是以前的创伤在指甲板(或是指甲基质)上留下的痕迹。就像对一块透明塑料进行折叠或凹陷后会造成白斑一样，压力或创伤对指甲会起到相同的作用。
3. 指甲是由与头发相同的物质构成的。指甲和头发都是由角蛋白构成的，只不过是组合方式不同而已。这就意味着有益头发健康的食物同样也有益于指甲健康。
4. 男人指甲的生长速度快于女人。这是基于美国皮肤病学会的研究成果；唯一可能的例外是女人在怀孕期间的指甲生长速度要快于男人。
5. 指甲将灵长目动物同哺乳动物分离开来。虽然大多数哺乳动物都有脚爪来帮助它们

- 完成日常任务，但灵长目动物发育出了更为宽阔的指尖用于抓握东西。
6. 咬指甲被称为咬甲癖。它也是最常见的紧张性习惯，这类习惯还包括其他一些行为，如扭曲或拉扯头发、磨牙或用指尖拉皮肤。根据美国《网络医生》网站的统计，10~18 岁的儿童和青少年中有大约一半的人会咬指甲，但大部分人会在 30 岁前停止这种坏习惯。虽然不卫生，但咬指甲并无害，它可能存在的健康隐患包括导致皮肤感染和加重甲床疾病。
7. 让指甲得到充分呼吸。减少涂指甲油和涂蜡抛光是最佳的做法，这样才能让指甲保持在最健康的状态。指尖的发硬部位实际上是活组织，氧气需要穿透指甲板才能到达甲床部位。当你对手指甲和甲床进行了遮掩，指甲就很难抵抗感染(如疣病毒或指甲真菌)。同时，涂抹指甲油会让指甲变得非常干燥，总是让它保持光亮最终会让指甲丧失大部分水分而干涸，缺乏灵活柔韧性和强壮性。
8. 指甲是整个身体健康状况的一个窗口。有大量训练有素的皮肤科医生仅仅通过检查

- 指甲就能辨别出一个人的整体健康状况：从甲床变色(发青意味着有肺部疾病)到角质层中存在毛细血管(自体免疫性疾病)，到指甲发黄、发白、带有条纹等各种异常现象。有时，皮肤科医生通过检查指尖就能诊断出很严重或是危及生命的疾病。所以当你看到指甲上出现了不寻常的东西，一定要去皮肤科及时就诊。
9. 指甲在夏天的生长速度快于冬天。根据美国皮肤病学会的研究成果，一年中的不同时间(以及年龄、基因和其他一些因素)都会影响到指甲的生长速度。
10. 有约 10% 的皮肤病与指甲相关。大约一半的指甲疾病是由真菌感染所引起的，而且更常见于脚趾甲。其他常见的指甲疾病包括白斑、竖纹、细菌感染和嵌甲。
11. 压力会对指甲健康造成负面影响。除了咬指甲以外，慢性压力还会抑制指甲的生长。为了保持最优的指甲质量，人们应当处理好压力境况，保持充足睡眠。
12. 指甲的角质层存在是有目的的。这就是为什么许多专家建议不要去角质层的审美

- 目的，角质层能起到密封防潮和防止细菌进入人体的作用，这就是美甲师不把它切除掉或挑开的重要原因。处理角质层时应当尽可能的轻柔，尽可能保持原样不动。
13. 指甲的硬度主要是由遗传因素决定的。指甲的形状和生长速度，主要是由遗传因素决定的。如果指甲经常折断或剥落，可能意味着它太干了。频繁洗手、不带厚实的橡胶手套就刷碗、清扫房间、从事文字工作、频繁修指甲和使用大量消毒洗手液都会加重这个问题。经常涂比较厚的护手霜，角质层保持光滑圆润，指甲就较少出现折断或剥落的情况了。
14. 指甲需要血液才能生存。指甲板需要血流量、氧化作用和营养元素才能正常生长，挤压伤会扰乱向指甲提供营养元素的微妙微观生理连接，受伤指甲的恢复速度赶不上正常指甲的生长速度，所以可能会完全脱落下来。如果损伤发生在指甲根部，在角质层以下，就会留下永久性的伤疤，这就意味着今后生长出来的指甲总是畸形的。

(孔昭惠)

盲目洗鼻有害健康

为应对冬季增多的雾霾天，不少人用冷水和盐水甚至专用的吸鼻器来洗鼻，提高鼻子对外的抵抗力。不过专家表示，盲目洗鼻可能将原本健康的鼻腔内组织破坏，特别是市面上的洗鼻器更易误导市民。

鼻子本身有自洁功能

鼻子是整个呼吸道的“入口”，看似跟鼻子扯不上关系的哮喘、气管炎、肺炎、肺气肿也跟鼻子密切相关。

耳鼻喉科专家刘树椿表示，鼻腔特别容易受到寒冷刺激，阴霾天要避免室外活动。如果鼻子总出现打喷嚏、鼻塞等情况，要考虑可能是炎症发作，应及时就医。

不少人为了预防呼吸道疾病经常自己洗鼻子。刘树椿表示，正常人鼻腔自身就具有免疫防御能力和自净作用，能够应对各种环境而保持顺畅呼吸，且维护呼吸道洁净。常洗鼻反而会破坏鼻黏膜，破坏鼻腔内的生理环境，可能有害健康。

刘树椿建议，常在马路边工作的人群接触空气中污染颗粒的机会多，患呼吸道疾病的几率比常人高得多，这类人有可能需要洗鼻。建议他们定期上医院检查鼻腔，有不适宜即看病，在医师的指导下洗鼻。

洗鼻器不能根治鼻炎

如今不少商家都在广告中标榜，洗鼻器“除

了能冲洗黏附于鼻腔内的各种过敏原和有害脏物外，还能治疗和预防过敏性鼻炎、急性慢性鼻炎和鼻窦炎，减少支气管及哮喘等呼吸道疾病的症状。”

对此，刘树椿提醒，某些商家广告夸大了洗鼻器的作用。“洗鼻只是一种辅助手段，本身并没有治疗作用。”它起到的只是“清除”作用，许多患者感到鼻塞、鼻干，洗鼻子可以软化分泌物，清除过敏原，从而缓解症状，但这对于鼻炎是治标不治本。

值得注意的是，6 岁以下儿童尤其要慎重使用洗鼻器。因为儿童的鼻腔黏膜很敏感，刺激过大容易引起鼻黏膜肿胀。

(钱宇阳)

雾霾天不妨常做呼吸操

近期全国各地雾霾重现，许多人都出现呼吸不畅、咳嗽不止等症状。如何在雾霾天里保护好我们的肺呢？

中医护肺有三方

许多人认为燕窝、木耳等食材能清肺，呼吸科专家张纾难表示，治病要治本，最根本的是防护。建议老人在雾霾天少出门，年轻人出门时要戴口罩，这才是最简单有效的防护方法。在这个基础上，还可以用中医方法益肺、护肺。针对三类人有不同的护肺方子：

1. 气虚的人多表现为易出汗、反复感冒，这类人应该泡点益气的西洋参、黄芪饮片，代茶饮。
 2. 肺热的人多表现为大便干燥、口咽干，就要用一些清肺的，比如黄连、麦冬、芦根。日常饮食可以多吃梨、莲藕，多喝蜂蜜水。
 3. 阳虚偏寒的肺气虚患者多表现为怕冷，经常感到后背发凉，伴有慢性咳嗽，可以用一些紫菀、款冬花等，饮食上可以多吃生姜。
- “长吁短叹”保护肺**
- 张纾难表示，中医里的呼吸操对护肺有一定作用，分为两类：动操和静操。
- 动操动作要领：双拳轮番击打侧胸、背部，穿插下蹲 2 次。每次做 10 分钟，每天至少 2 次。
- 静操动作要领：深吸气，鼓肚皮；慢呼气，收肚皮。最好取平卧位(坐、站亦可)，吹/呼气的力量以将面前一尺处蜡烛的火苗吹斜但不灭为宜。每次 10 分钟，每天至少 2 次。
- (叶洲)

防治风寒感冒从“脚”做起



入冬后风寒感冒发病增多，外感风寒是一个主因。经常过度劳累，休息不好的人更容易在受寒时罹患风寒感冒。

在中医看来，风寒感冒属于太阳经症，感冒时会感到后脑强痛，连带脖子转动不灵活，不少患者表现为怕寒怕风，通常要穿很多衣服或盖很多被子才感到舒服些。风寒感冒患者打喷嚏的频率较高，流清涕，也可呈白色或稍带点黄色的鼻涕，鼻塞声重。有的患者还表现为恶寒无汗，骨节酸痛，咳嗽等症。

防治风寒感冒，应注意保暖，加强体育锻炼，提高免疫力，也可打预防针。

秋冬换季，防治风寒感冒可从预防下肢受寒入手，从“脚”做起。据专家介绍，脚部对温度比较敏感，如果受凉会导致身体抵抗力减弱，容易引起身体其他部位的不适，所以中医有“凉从脚下起，病由脚底生”的说法。脚掌有丰富的血管和神经，加之脚部表面脂肪层薄，保温性能差，容易受寒冷的侵扰，脚部的温度过低会引起胃痛、腹痛、腰痛、

静脉曲张等疾病。初冬时节，我们应该选择保暖性能较好又很柔软的袜子，不可穿得太薄。在日常生活中，我们要注意经常活动双脚，可以做原地踏步或做摇摆动作等。专家特别建议，每晚用较热的水泡脚 15 分钟，应该注意泡脚时水量要没过脚面，泡后双脚要发红，可预防感冒。“睡前洗脚，胜吃补药。”“冬天洗脚，丹田暖和。”坚持晚睡前洗脚可以防病、促进睡眠，还可以有效预防风寒感冒。

在风寒感冒的初发时，我们可以熬制一点姜丝红糖水。也可尝试在杯中倒入开水，对着热气做深呼吸，直到杯中水凉为止，每日数次，可减轻鼻塞症状。

对付风寒感冒，可以选用感冒软胶囊和感冒清热颗粒，其中，感冒软胶囊散风解热，用于外感风寒引起的头痛发热，鼻塞流涕，恶寒无汗，骨节酸痛，咽喉肿痛等症；感冒清热颗粒疏风散寒，解表清热，用于风寒感冒，头痛发热，恶寒身痛，鼻流清涕，咳嗽咽干等症。

(北晚)