

甲色健康指數

相約美甲師修整指甲，美甲師忽然問：「譚醫師，你們當醫師的是否身體會較一般人健康？」我不明所以。美甲師：「因為我們日常為客人修甲，很少見到如醫師你這般的甲色、甲質與甲形，感覺很健康，所以想了解指甲的外貌是否反映人體健康指數？」

我答：「對。指甲健康與肝臟和氣血有關，肝臟血液充足，指甲就會紅潤有光澤且堅硬，如果肝血不足，指甲就可能變薄易斷、粗糙刺手。」

除了肝臟外，指甲亦是各個臟腑氣血的外榮，與人體的臟腑經絡有直接聯繫，能夠充分地反映人體生理、病理變化。通過觀察指甲的形狀、大小、顏色能夠反映一個人的健康基本狀況，甚至看出他潛在的健康危機；而通過指甲的光澤、紋路、斑點等等的變化，則可以推斷出身體正在悄悄發生的病變。所以學會觀察指甲，就是學會了一種最簡易的健康自測方法。」

美甲師好奇起來：「怎樣學會？」

我答：「我教你。」

甲色偏白：顏色蒼白，缺乏血色，多見於營養不良或貧血患者；此外如果指甲突然變白，多見是失血、休克等急症，或者是消化道出血、肺結核晚期、肺源性心臟病等慢性疾病；如果按壓指甲變白，鬆開後很久不恢復血色，則可能是氣滯血瘀。需要注意的是，如果指甲白得像毛玻璃一樣，便是肝硬化的特徵。

甲色偏紅：紅色是熱的表現，可見陰虛或過勞現象；深紅色或紅紫，多為風熱毒盛，可能表現為肌肉、筋骨、關節等痠痛或麻木和痛風等症。

甲色變灰：指甲呈灰色，多是由於缺氧造成，一般頸椎病、頭骨移位和抽煙者較常見；亦有些人是因為患上了甲癬，初期指甲邊緣會發癢，繼而指甲還會變形，失去光澤變成灰白色，如灰指甲等。

甲色變黃：指甲變黃，多由濕熱燻蒸所致，常見於肝病、甲狀腺機能減退、胡蘿蔔血症、腎病綜合症或維生素 E 缺乏有關。如果所有的指甲都變黃，就必須接受治療了，因為那是全身衰弱的象徵。」

美甲師續問：「若果指甲狀態不佳，可用甚麼辦法改善？」

我答：「頻率電磁療：在指甲表面與手指肌肉使用頻率電磁療，導入骨膠蛋白原液，留磁 20 分鐘，隔日 1 次，5 次為一療程。除可提升體內鹼性化，從而改善甲質外，還可一次過加強手部與經絡的氣血功能，從而使手部皮膚、結構與身體狀態都同時獲得改善。」

美甲師突然問：「那麼有些人只有某一指(如大拇指)的指甲出現異常，那有甚麼啟示？」

我答：「當然是有原因，但怕你一下子記不了那麼多，下次再教你吧！」