

指甲

上期專欄提及跟美甲師傾談中分享指甲反映人體的健康，故診視指甲，便能知身體的狀態。

健康人的指甲特徵

- 1.甲色健康指甲均勻，呈淡粉紅色。
- 2.甲質堅韌，厚薄適中，軟硬適度，不易折斷。
- 3.表面光滑，有光澤，無分層、紋路等。
- 4.甲緣整齊，無缺損（外力原因除外）。
- 5.指甲根部的甲半月（俗稱月牙）佔指甲的五份之一，以乳白色為宜。

然而，除了指上期提及的指甲顏色的差異，反映著不同狀態外，每隻指甲，亦代表不同臟腑和疾病的可能性。

拇指指甲：主要是手太陰肺經，屬於肺，絡大腸及手陽明大腸經的別絡，拇指指甲主要反映頭頸部疾病，如顱腦、眼、耳、鼻、咽喉、口腔、頸部疾病。

食指指甲：主要是手陽明大腸經所循行。大腸經體內屬大腸，絡於肺。食指指甲主要反映上焦、上肢、及部分咽喉和中焦疾病。左右食指基本相同，但左右方向相反，左食指反映心臟疾病，右食指主要反映急慢支氣管炎、支氣管哮喘、肺炎、肺結核、肺氣腫、胸膜炎、食道腫物、乳房腫瘤、胸椎肥大等。

中指指甲：主要是手厥陰心包經循行。手少陽三焦經由外關與之聯絡右中指指甲主要反映中焦及部分下焦病。常見疾病有胃炎、胃及十二指腸潰瘍、幽門及賁門腫物、肝腫大、腎臟疾患等。左中指指甲的常見病有心肌炎、風濕性心臟病、主動脈硬化、冠心病等心血管疾患。

無名指指甲：主要是手少陽三焦經所循行。該經體內屬三焦，絡於心包。右無名指主要反映肝、膽、胰、腎、大小腸、膀胱、生理殖器官及膝、腰部病變，常見病有肝炎、肝硬化、膽囊炎、胰腺炎、結腸炎、腎炎、風濕性關節炎、腰椎肥大以及子宮、肛門疾病。左無名指指甲主要反映脾、胰、子宮、尿道、輸卵管、外陰、肛門等部位病變，常見病有胰腺炎、腎炎、輸卵管炎、直腸炎以及子宮、尿道、前列腺、外陰、肛門疾病。

小指指甲：主要是手少陰心經與手太陽小腸經所循行。手少陰心經體內屬於心，絡與小腸；手太陽小腸經，內屬於小腸，絡於心。小指指甲主要反映膝以下的疾病。如跟骨、蹠骨等部位病症，有時也反映前列腺疾病。

處理辦法：針灸

針灸能有效地處理各個不同臟腑的功能，從而改善身體與指甲的狀態。

拇指問題：針刺肺俞、列缺和尺澤等穴。

食指問題：針刺內關、大腸俞等穴。

中指問題：針刺中脘、足三里和三陰交等穴。

無名指問題：針刺陰陵泉、八膠等穴。

小指問題：針刺心俞、公孫等穴。

以上穴位，平補平瀉手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程。

本草醫藥坊