

水晶甲

手是女人的第二張臉，現代女性崇尚潮流，除注重化妝、服裝配搭和髮飾外，指甲造型也很講究。

Natalie 是個時裝設計師，每天都會精心打扮配上奪目的水晶指甲，展現最完美的一面。所以，**Natalie** 更換水晶甲的次數相當頻繁，務求保持最佳狀態。

始終是化學品，日久難免對指甲及周邊皮膚造成傷害，**Natalie** 真甲變得脆弱、變黃與變形，指甲周邊紅腫過敏，脫去假甲或甲油後指甲「不得見人」，令玉手失色又失禮。**Natalie** 知我素來有做水晶甲的習慣，故遂來求醫。

中醫看來，指甲雖小，卻能透露大秘密，指甲為臟腑氣血的外榮，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。爪為筋之餘，為肝膽之外候。當人的某臟腑、器官發生病變，指甲的外形、色澤等就會發生相應變化。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。

Natalie 問：「我的真甲變得那麼醜就代表不健康嗎？何謂健康的指甲？」

我答：「健康的指甲：因血液供應充分而呈桃紅色，表面光滑圓潤，厚薄適度。形狀平滑光潔，表面無縱橫溝紋，沒有干擾斑；指甲對稱，不偏斜，無凹陷或末端向上翹起的現象。

把十個指甲放在陽光下觀察，手指上下移動，如指甲表面有閃耀的反射，那就顯示整體處於健康狀態，體內各器官的功能都完好正常。

其實很多女士都跟你一樣，將指甲造型成為習慣但又沒有做足保養功夫，水晶指甲造型愈複雜，對指甲的傷害就愈大。」

Natalie 續：「若果有存在風險，那為甚麼譚博士你也長期做水晶甲？」

我答：「因為我們做針灸的長期以酒精棉球幫病人消毒，日子有功，自己的指甲都變得薄弱且鋒利，不想鋒利的指甲會傷人，所以選擇以水晶甲加厚甲面，以防範未然。」

Natalie 問：「你是因工作關係，將原本薄弱的指甲增厚，但我原身的指甲並無異樣，只是愛美，但何解搞個大頭佛出來？」

我答：「做水晶甲其實都要為指甲、手指和身體做好保養啊！你是患了甲溝炎，是指甲周圍組織，包括兩側的旁甲溝和底部近側甲溝發炎，主要是真指甲和水晶指甲之間會有空隙，當中因為洗手等因素容易潮濕，加上肝脾兩虛和氣血虛弱，被細菌和黴菌滋生感染。一般症狀會出現紅、腫、痛，嚴重時會有化膿現象，甚至出現蜂窩性組織炎。」

Natalie 緊張地問：「那可怎處理？」

我答：「先用中藥外洗（1 人份量）」

材料：金銀花 1 兩、防風 1 兩、蛇床子 1 兩、地膚子 1 兩、當歸 1 兩

做法：將所有材料同放於煲，加 8 碗清水，大火煲沸後，轉慢火煎煮 2 小時。將藥液分 2 份，每日 2 次，每次用 1 份。在中藥微溫下外浸雙手 5 分鐘，洗後抹乾即可。

功效：保護雙手及指甲，促進傷口癒合及撫平肌膚裂痕，改善炎症，同時能滋潤肌膚。

若連用 3 天仍未獲得改善，就要進行針灸與內服中藥了。」

Natalie 說：「能醫得好便放心了。」

本草醫藥坊