

# 指甲上真能看出健康问题？专家教你看“甲相”

指甲上的“月牙”越多，身体就越好？指甲上有点状白甲说明“大事不好”了？指甲上有白色竖条说明肾脏、肝脏不妙？关于指甲与健康，长久以来民间有很多说法，到底是怎么回事？本文一一分析，教你科学看“甲相”。



■胡飞飞

先来说一个冷知识，“甲”是皮肤的附属器，我们通俗所说的“甲”在医学上称为“甲板”，由角质形成细胞构成，最主要的成分是角蛋白，可以理解为皮肤的另外一种表现形式。指/趾甲和我们的皮肤一样，会有各种各样的表现。今天我们就来看看这些甲改变代表了什么，小小的甲到底想告诉我们什么。

## 疑问1:指甲上的“月牙”是什么？

有先天因素，也有后天“勤劳”的功劳

指/趾甲近甲床的位置，可以看见白色的小月牙，月牙越多真的代表身体越健康吗？

其实，“月牙”是新生的角质形成细胞，是指/趾甲下面的“甲母质”产生的，这些新生的角质形成细胞新鲜又多水，所以看起来“又白又嫩”。这些角质形成细胞不停地被推挤着向前，越挤越扁，密度越来越大，变得越来越坚硬，就形成了前面看起来不那么白的指/趾甲。中间的角质形成细胞会比两侧产生得快，所以会形成一个月牙的形状。

月牙的大小主要由甲母质的深度和角质形成细胞产生的速度决定。有的人甲母质比较深，新鲜的角质形成细胞还没有露出来给我们看见，就被挤压到了一起，等我们看见的时候，已经是

有点老的角质形成细胞了，这一部分人就会看不见月牙或者看见一点月牙。角质形成细胞产生得越快，月牙就会越大。一般来说，甲使用得越多，角质形成细胞产生得越快。所以勤劳的大拇指、食指更容易看见月牙，不怎么用到的小拇指、脚趾甲就不那么容易看见月牙。

角质形成细胞产生的速度还和我们的新陈代谢有关，新陈代谢越快，角质形成细胞产生得越快，就越容易看见月牙。每个人的甲母质的深度、指甲的勤劳程度都不一样，所以和别人比月牙的大小、深度，比较身体新陈代谢的速度，就很有点不公平了。

我们可以自己和自己比一比月牙的大小，如果短时间内月牙都消失了，可能是新陈代谢不正常的减慢，或者短时间内长出了又宽又嫩的月牙，尤其是我们平常用的小指甲、趾甲，可能是新陈代谢不正常的加速，可就医完善相关检查。

### 【划重点】

不要和别人比月牙的大小与数量，月牙多大、多少没有统一标准；如果自己的月牙短时间内发生变化，需要警惕某些代谢类疾病，及时就医完善检查。

## 疑问2:指甲上有点状白甲要紧吗？

是伤后“疤痕”，但与缺钙、蛔虫等都不相关

指甲上有时候会看见白色的点状物，这是不是缺钙、营养不良、肚子里有

蛔虫的信号？

其实，指/趾甲上面的点状物，是甲受伤之后留下来的痕迹，类似于皮肤上的疤痕，可能是一段时间的某一天我们的指/趾甲无意间被门夹到、被牙咬到、被指甲锉摩擦到。这些伤害一般很轻，感受不到疼痛，根本不会被我们注意到，但是这些伤害还是对小小的甲造成了一点损伤，留下来一个白色的点状“疤痕”，这和我们的肝肺脾肾没有什么关系，不要忧心。给指/趾甲一点时间，让它慢慢地向前推进，把“疤痕”渐渐“挤出去”就可以了。

## 疑问3:指甲上的白色竖条是什么？

可理解为指甲的“皱纹”，生理、病理因素造成

指/趾甲上会看见竖条纹，这是不是指甲想告诉我们肝脏、肾脏出了问题？需要查肝肾功能吗？

指/趾甲的白色竖条纹，在我们的甲上很常见，从侧面看会更明显，摸起来还有点粗糙。这是为什么呢？这不得不回到我们的冷知识，甲其实可以理解为皮肤的另外一种表现形式，所以指/趾甲也和我们的皮肤一样，会有“皱纹”“粗糙”的时候，甲上的竖条纹就是这些“皱纹”。随着年纪增长，竖条纹会越来越明显。

有人又问了，为什么我年纪轻轻，也有竖条纹了呢？抛开每个人基因上的差异不说，产生竖条纹的原因有生理性的和病理性的。

生理性因素：比方说美甲、咬指甲、洗手液刺激、消毒液刺激等，这些都会对我们看起来坚硬的甲板造成伤害，会产生竖条纹。

病理性因素：一般是手足的疾病，比方湿疹、真菌感染、甲沟炎、扁平苔藓等，但是这些疾病不会只有指/趾甲的竖条纹，会伴有其他的一些皮肤表现。

### 【划重点】

如果手足皮肤没有其他表现，指/趾甲上出现竖条纹，大家不要过度忧心“病理性竖条纹”，不要过度洗手、美甲，少咬指甲，多涂护手霜就可以了。这和我们的肝肾也没有什么关系。如果伴有一些手足皮肤的变化，可以及时去皮肤科就诊。

## 疑问4:甲点状凹陷是什么？

伴有皮肤多处改变，要警惕这个病

甲点状凹陷是因为被虫子咬了吗？有时候我们会在指/趾甲上看见一个个小点状凹陷，就像被针扎了一样，这样的甲改变在医学上称为“顶针甲”。如果只是单独的“顶针甲”无需担心，但如果伴有皮肤的变化，比方说躯干、四肢的反复瘙痒性皮疹，头皮的反复脱屑等，或者伴有关节的畸形、疼痛，需要警惕银屑病，及时就诊，让医生帮忙明确病因。

(作者为复旦大学附属中山医院皮肤科医生)

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

# 问 藿香正气水如何用才对？

向虹

上海交通大学医学院附属瑞金医院药师

提到中暑，有人会想到“夏日神药”——藿香正气水。其实，之所以被称为“神药”，是因为藿香正气水确有很多用途，但得科学合理使用。

中成药藿香正气水(包括胶囊、口服液、滴丸等藿香正气系列制剂)源自北宋时期《太平惠民和济局方》中的藿香正气散，其组方药性偏温，方中含有40%~50%的乙醇，并有藿香、大腹皮、白芷、紫苏等13味中药，祛湿的功效较强，是夏天治疗外感风寒、内伤寒湿、上吐下泻、发热头痛的常见药。

### 【并非所有中暑都可用】

那么，中暑了，藿香正气水可以直接用吗？不可。中医认为，中暑有“阳暑”和“阴暑”之分。前者指夏季在烈日下工作或长途奔走，感受炎热暴晒而发病的伤暑症，是“动而得之”；后者是指炎热气候下吹风纳凉或饮冷无度，以致暑热与风寒之邪乘虚侵袭而为病，是“静而得之”。

藿香正气水仅用于治疗阴暑。长时间在烈日高温下劳作或剧烈运动大量出汗后的中暑，不要用藿香正气水！应使用这些方法对症处理：迅速撤离高温环境，到阴凉通风处，补充含盐分饮料，如果出现血压过低、虚脱等情况，躺下休息，持续不能改善的，要及时就医。

### 【服用后短时间内不要驾驶车辆】

藿香正气水的酒精浓度是40%~50%，相当于40多度的白酒。所以喝了藿香正气水开车，那肯定是酒驾了。因此，服用后短时间内不要驾驶车辆。

对酒精过敏的人，若需用药，可选择藿香正气汤药或藿香正气丸、藿香正气胶囊等，以免出现酒精过敏反应，不然，轻则出现全身发热、心跳加快、皮肤潮红以及粒状丘疹、瘙痒等症状，重则可能导致心悸、气短、血压降低等。

此外，藿香正气水剂容易伤及孩子尚未发育完全的胃肠道系统。因此，一般来说，对于1~2岁的幼儿仅需藿香正气水2~3滴即可发挥疗效。可以把藿香正气水滴入50~100毫升的温水中，加

蜂蜜调匀，慢慢喂给孩子。

### 【不同剂型，功用有别】

1、藿香正气口服液 将药物煎煮去渣取汁后制成，不含酒精，口感好，对肠胃无刺激，药效介于水与丸、散剂之间，尤其适合不喜酒味和对酒精过敏者及老人、妇女及儿童服用。

2、藿香正气滴丸 不含酒精，没有刺激味道，口感较好；袋装包装，携带方便，口服后约5分钟快速溶出，发挥了滴丸剂型高效速效的特点。

3、藿香正气散 主要用于治疗外感风寒、内伤湿滞引起的以恶寒发热、头重头痛、胸膈痞闷、嘔吐、腹泻为主要表现的胃肠型感冒，夏季暑湿感冒效果尤为显著。

4、藿香正气片 用量准确，易于服用。但含挥发性成分的片剂储存日久，含量会下降，影响疗效。

5、藿香正气丸 这是用炼制过的蜂蜜制成的蜜丸，见效慢而药力持久，但吸收较慢，服药量相对较大，多用于一些成人慢性病的调养。

6、藿香正气软胶囊 稳定性好，剂量准确，容易吞咽，在胃肠道中崩解快、吸收快，携带方便，对于惧怕中药苦味的人来说比较合适。

### 【藿香正气水的生活妙方】

小儿疳积：取藿香正气水按比例加凉开水或生理盐水稀释。不满3个月者，药液与水比例为1:3;4~12个月者，药液与水比例为1:2;超过1岁者，药液与水比例为1:1。用药前先用温水将局部洗净擦干，再用消毒棉蘸稀释后的药液涂擦患处，每日2~3次。

蚊虫叮咬：被蚊虫叮咬后，立即用藿香正气水涂擦，30分钟后瘙痒感可减轻或消失。

疖肿：初起时，用棉签蘸藿香正气水涂擦患处，每日数次，1~2天即可消肿。这是因为藿香正气水所含的紫苏等成分，抑制金黄色葡萄球菌的作用显著。



# 问 跟人打交道太紧张，是病吗？

陈涵

上海市精神卫生中心副主任医师

小李是一名程序员，每天大部分时间对着电脑。让他困扰的是，每周五部门要开例会，所有人都要发言，这使他非常焦虑，一踏进会议室，就感到心跳加速，还没说话已经紧张得不行，轮到自己发言时，更是抬不起头，感觉所有人都在盯着自己……跟人打交道太紧张，是病吗？是病。

这种情况在医学上称为“社交恐惧症”“社交焦虑症”，是一种常见心理疾病，多起病于学龄前早期和青春期，病程呈慢性化，终生患病率为3%~7%。多数患者症状的开始与环境刺激相关，核心特征是显著而持续的害怕在公众面前可能出现羞辱或尴尬的社交场合。

很多人会觉得在社交时会紧张，这都是社交恐惧症？并不是。尽管普通人在公众场合表演或被关注时也会感到紧张，但社交恐惧症的个体会表现出显著而持续的恐惧，当他们置身于社交情境时，会出现发抖、出汗、脸红、眩晕、心悸等，会因害怕他人发现并嘲笑他们在社交场合中的表现而焦虑，从而避免社交互动。虽然他们会意识到这种恐惧是过分的或不合理的，并为此痛苦不堪，但大多数社交恐惧症患者不会寻求治疗，因为他们而言，寻医这项行为本身就是社交情境。

也有人人生来不善言辞，如何判断一个人只是内向，还是已患上社交恐惧症呢？事实上，内向的人往往是安静、保守的，但不会过度放大外界批评，更不会过度受到外界评价影响。社交恐惧症的人则会感受到逃避冲突(即同时具有趋近和逃避心态)的困扰，他们既想和别人接触，又担心别人会对自己有负面评价。他们会有类似表达：“我想和别人接触，但我怕他们不喜欢我。”

社交恐惧症的行为表现可能是退缩或压抑，比如拒绝与他人交流，在团体活动中总是默不作声、待在角落；当然，也有少数人会走向另一个极端，他们滔滔不绝，以此掩饰内心的焦虑，或采取他人喜欢的方式来投入所好。

社交恐惧症伴发的大量社交回避行为是影响他们社会功能的直接原因。很多人在面临害怕的环境时采取的对策就是回避，而一旦沉溺于回避行为带来的舒适感，会促使个体不断重复这样的行为方式，进一步损害社交能力和自信心，强化症状。因此，像鸵鸟一样“自理”不会带来好处，社交恐惧一旦产生，如不治疗，可能长期存在，甚至可能导致严重的焦虑症或抑郁症。

如何通过自助来摆脱社交恐惧？第一，设定合理目标，不断尝试，不回避，对害怕的人或事，慢慢地去接触，这个过程可能漫长反复，但是迈向成功的第一步。

第二，寻找适合自己的社交方式，比如到了陌生场合，如果不善言谈，可以帮忙倒茶盛汤，或给在场的人拍照。

第三，把社交场合看作是一种挑战而非灾难，更多关注与他人交流的内容而不是自己身体的反应。

第四，不断积累经验，多看到自己的进步之处，多留意他人对自己的积极评价，增强自信。

若症状已严重影响生活，无法正常工作，要咨询专业的精神科医生及心理咨询师，越早治疗对康复非常关键。如果已确诊为社交恐惧症，也不必过于担忧。总体看，社交恐惧症的治疗效果很好，常用的治疗方法包括药物治疗和心理治疗。程序员小李在接受每周一次的认知行为心理治疗3个月后，症状明显改善，如今的他已摆脱社交恐惧困扰，可以在公司大会上作为代表发言。

# 极端高温天，“夏日综合征”这样防

■沈继平

“想吃个凉菜，你都得赶紧吃，要不一会儿就成麻辣烫了！”眼下骄阳似火，持续高温会使人的抵抗力和耐力大幅下降，健康状况亮起红灯，许多人出现了无力、疲乏、头晕、失眠等“夏日综合征”。有的人冷饮吃多了，肠道罢工了；有的人外出防晒没注意，皮肤晒伤了；有的人脚部爱出汗，脚癣来凑热闹了。

如何防暑降温？我们需要整体策略和方案，面对极端高温天，尤其要注意抵挡这四类情况。

## 一防高温中暑

勿在烈日下暴晒，控制工作强度

高温天气最常见的情况就是中暑。中暑其实是一种表现为体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丧失过多为特征的疾病。医学上，根据发病机制和临床表现不同，通常分为热痉挛、热衰竭和热射病。

如果出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状，预示已经或快要中暑了。不要小看中暑，严重中暑是一种致命性急症，发病早期有大量冷汗，继而无汗、呼吸浅快、脉搏细速、躁动不安、神志模糊、血压下降，逐渐向昏迷伴四肢抽搐发展；严重者产生脑水肿、肺水肿、心力衰竭等，甚至可能危及生命。

如果有人发生中暑，要立刻脱离高温环境，迅速转移至阴凉通风处。在此期间，将中暑者平卧，头部抬高，解开衣扣。如果中暑者神志清醒，并无恶心、呕吐，可饮用含盐的清凉饮料、茶水、绿豆汤等，以起到既降温、又补充血容量的作用。



本版图片：视觉中国

预防中暑，应尽量不在烈日下暴晒，出门时最好戴宽檐帽或撑把伞，宜穿透气易散热的衣服。还要注意的是，别等到口渴才喝水，流汗多时，最好多喝淡盐水。高温天工作时间不宜过长，强度不宜过大，保证睡眠充足；居家或外出时随身准备一些防中暑药物。

## 二防消化道疾病

少吃生冷食品与剩饭剩菜

由于天气炎热，大家都喜欢进食如冰激凌、冰可乐、冷面等生冷食物，这容易引发急性胃肠炎、食物中毒、细菌性痢疾、急性胃炎等胃肠道疾病。高温天气里，市民特别要注意饮食卫生，饮食尤其需要注意以下几点：

第一，生冷食品要尽量少吃，不要将生熟食混在一起。

第二，剩饭剩菜应冷藏保存，食前要加热、热透；无保存条件的，最好弃之不舍。

第三，购买熟食时，一定要到正规商店，不要去无证小摊购买。

第四，不要大量进食冷饮，否则容易引发胃肠痉挛，或引起胃肠道损伤。

## 三防心脑血管疾病

小口饮水，多次少量

在高温季节，人们也要注意防止心脑血管疾病的发生。在很多人的认识里，只有低温天气才是脑中风的高发期，事实并非如此，高温时节也是脑中风的高发期。因为首先，高温天气人体出汗多，体内容易缺水，血液的黏稠度也会因此而增加。对于高血压、高血脂、心脑血管疾病患者而言，这无疑容易成为血栓形成甚至是中风的导

火索。

此外，高温天气里，无论是公共场所，还是家里，都会使用空调降温。当室内外温差过大，如果频繁出入，容易使得脑血管反复收缩、舒张，尤其是心脑血管疾病的高危人群，容易造成脑部血液循环障碍，严重时导致脑梗死。

为此，有基础疾病的患者一定要注意补水，避免血液黏稠度增高，继而导致血栓甚至缺血性脑中风，尤其是脑血管疾病的高危人群，应每天至少少饮水1500毫升。同时，不要等到口渴才大量灌水，要注意“小口饮水、多次少量”。

另外，建议空调温度不要低于26℃，避免因温差过大而诱发心脑血管意外。

## 四防外出防晒

穿浅色衣物，不妨戴草帽

正值暑假，不少家长利用假期带孩子外出游玩。高温天外出，要注意这些：

第一，尽量穿浅色服装，旅游时应穿白色、浅色或素色衣服。

第二，戴隔热帽，草帽对阳光有折射作用。

第三，出发时间应提早，中午需休息，尽量避开最热时段出行，最好在下午三四点以后再行旅游活动。

第四，多喝水，特别是盐开水。

第五，随身携带防暑药物，如人丹、清凉油、万金油、风油精等。

第六，一旦发生中暑，将病人尽快抬到阴凉通风处躺下休息，给病人解开衣扣，用冷毛巾敷在病人的头部和颈部；感觉情况严重的，及时就医或拨打“120”。

(作者为复旦大学附属中山医院老年科医生)