

# 指甲半月痕透露健康秘密

说到半月痕,许多人会问,什么叫半月痕?半月痕,是指在指甲下方五分之一处出现的一条白色弧形的痕迹,也有人称之为小太阳。指甲半月痕是阴阳经脉界线,是人体精气的代表,故也称健康圈。

半月痕的发育受营养、环境、身体素质的影响,当消化吸收功能欠佳时,半月痕就会模糊、减少甚至消失。半月痕能透露出人体的健康资讯。

## 半月痕有何作用?

中医学说:气不耗归于肝为血,血不耗归于肾为精,精不耗归于骨为髓。这就是精髓的由来,精髓也是元气的所在。半月痕显示的资讯正是精气的状况。

## 元气的作用:

1. 滋养全身五脏六腑。
2. 推动五脏六腑气血的正常运行。
3. 抗御外邪(免疫功能)。
4. 延年益寿抗衰老。
5. 遗传物质。

中医有句话:精足人壮,精弱人病,精少人老,精尽人死。由此可见精髓元气的重要,保养好身体有利于我们的身体健康。当精力不足时,重要的补充首先是蛋白质。

中医学说:精不足补之以味。这就是说要补充蛋白质。优

质蛋白质以中性为好,如奶类、蛋类、豆类、鱼类、黑色食物(逢黑补肾)、种子类食物、胚胎类食物等。坚持食用一个月后,就可以看到半月痕的出现。

## 正常的半月痕什么样?

1. 数量:半月痕的数量,双手要有8个~10个为好。

2. 形态:半月痕的面积占指甲五分之一为好。

3. 颜色:半月痕以奶白色为好,越白越好。

## 不正常半月痕什么样?

半月痕少:半月痕越少,表示精力越差,体质越寒。

## 不正常半月痕有三种类型

1. 寒底型  
半月痕越少越寒,无半月痕为寒型。寒型表示体内阳气虚弱而阴寒较旺盛。这种人的

脏腑功能低下,气血运行慢,容易疲劳乏力、精神不振,吸收功能差、面色苍白、手脚怕冷、心惊、嗜睡、容易感冒、反复感冒,慢慢就会精力衰退、体质下降,

甚至痰湿停滞、气滞血瘀、痰湿结节,易生肿瘤。

## 2. 热底型

小指也有半月痕者,均属热型。热型的人,其半月痕都大于指甲的五分之一。半月痕增大,表示人体内阳气较旺盛,脏腑功能强壮,身体素质较好。但在患病情况下,则是阳气偏旺盛,这类人脏腑功能亢进,可见面红、上火、烦躁、便秘、易怒、口干、食量大、不怕冷、好动,甚至血压高、血糖高,易中风。

## 3. 寒热交错型

凡半月痕的边界模糊不清,颜色逐渐接近甲体颜色者,属寒热交错或阴阳失调。

## 初期:

半月痕边缘开始不清,如放光芒状。

## 中期:

半月痕开始缩小。

## 后期:

半月痕逐渐减少并消失。

## 怎样看半月痕面积?

半月痕面积小于指甲的五分之一,则表示精力不足,肠胃吸收能力差。如半月痕突然晦

暗、缩细、消失,往往是患有消耗性疾病、肿瘤、出血等的表现。

小孩子没有发育之前,是没有半月痕的。

大人夜生活、性生活过多,半月痕也会消失。

半月痕大于五分之一时,多为心肌肥大,易患心脑血管病、高血压、中风等疾病。

## 怎样看半月痕的颜色?

### 1. 奶白

表示正常,这类人精力好,体质好,身心健康。

### 2. 灰色

表示精弱,脾胃消化吸收功能差,容易引起贫血。

### 3. 粉红

与甲体颜色分不清,表示脏腑功能下降,体力消耗过大,容易出现糖尿病、甲亢等病症。

### 4. 紫色

容易出现心脑血管血液回流不畅、供血供氧不足,易头晕、头痛。

### 5. 黑色

多见于严重的心脏病、肿瘤或长期服药引起的药物和重

金属中毒。

## 半月痕与五指的关系

1. 拇指半月痕——关连肺脾

呈粉红色时,表示胰脏机能不良,容易感冒、反复感冒、疲劳,严重时易患糖尿病。

## 2. 食指半月痕——关连肠胃

呈粉红色时,表示胃、大肠的循环不良,食欲减退。

## 3. 中指半月痕——关连心包经、神志

呈粉红色时,表示精神过度紧张,易头晕、头痛、思路不清、脑涨、失眠、多梦。

## 4. 无名指半月痕——关连内分泌

呈粉红色时,表示运行于无名指的三焦经发生异常,易

体质下降、阴阳失调,人容易有说不出的不舒服感,女性会有月经不调等妇科病。

5. 小指半月痕——关连心肾

小指一般很难长出半月痕,出现时,多为热症。呈红色时,有患严重心脏病的危险。


小指的半月痕显得特别粉红。通常,当心脏血液循环不好、内脏功能异常时,会出现某些自觉症状。但是,心脏方面的疾病却没有任何症状。

因此,大部分心脏病患者早期不能自知,直到病情恶化时才猛然发现,常有人暴亡。所以观察心脏活动是一项很重要的事,而最好的检查就是观察小指和中指的半月痕。


(常 宽)

**体彩超级大乐透**  
**1.5 亿元大派送,点燃金秋彩市**


鹤壁市未成年人伦理、心理、生理教育画册 **生理篇** 鹤壁市文明办 鹤壁市教育局 编



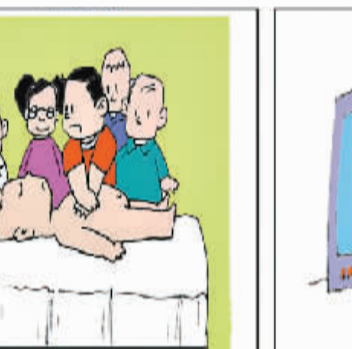
吃饭不挑食,不暴饮暴食  
Don't be fastidious about your food.  
Never overeat or overdrink.




了解营养知识  
学会选择健康食品  
Know nutrition knowledge and  
learn to choose healthy food.



不独自在危险的地方逗留  
Never stay alone in a  
dangerous place.



了解掌握急救常识  
Know how to practise the first aid.



学会正确使用家用电器  
Know how to use  
household appliances.

文明相伴,快乐成长!

**TCL王牌彩电**  
**国庆豪礼大奉送 买液晶送液晶**

**TCL极品悦然自然光液晶**

TCL46寸悦然极品液晶	国庆VIP价	<b>8999元</b>
TCL42寸E9自然光液晶	国庆VIP价	<b>7999元</b>
TCL32寸E9自然光液晶	国庆VIP价	<b>5499元</b>

**TCLFULL HD 顶级新品液晶**

规格	国庆VIP价	狂送
TCL52寸X9影像互动液晶	<b>25999元</b>	赠19寸精品液晶
TCL46寸FULL HD全模液晶	<b>16999元</b>	赠19寸精品液晶
TCL46寸FULL HD全能录液晶	<b>13999元</b>	赠19寸精品液晶

**TCL32寸冷屏液晶彩电**  
优惠价: 4999元  
国庆VIP价:  
**3999元**

**TCL37寸冷屏液晶彩电**  
优惠价: 5999元  
国庆VIP价:  
**4999元**

**TCL42寸冷屏液晶彩电**  
优惠价: 7998元  
国庆VIP价:  
**5999元**

**TCL52寸FULL HD全高清液晶彩电**  
优惠价: 14998元  
国庆VIP价:  
**12999元**

活动时间: **9月29日—10月5日**  
活动地址: **市区各TCL专卖店**  
活动热线: **15803925781 13213279876**

**一些胃病源自颈椎病**  
鹤壁市中医院 田文艺

有些人感觉上腹胀痛,食欲不振,口干烧心,有泛酸、便秘等症状。到医院检查,医生说是慢性胃炎,治一段时间没效果,再检查发现是颈椎病。胃痛是颈椎病反射而来的,医学上称为颈胃综合征。

颈椎在脖子上,胃在腹腔内,二者相距较远,各司其职,怎会有关联?其实,患颈椎病时,颈椎的刺激会损伤颈部交感神经,引起交感神经机能亢进,并通过神经系统传到大脑皮层,导致胃肠交感神经功能增强、幽门括约肌过度紧张。长期如此,幽门括约肌舒缓无力,肌源性扩张,导致胆汁返流、胃黏膜损伤,会出现一系列慢性胃炎的症状。患者多表现为口干、食欲不振、恶心呕吐、无力性便秘、代谢亢进、体重下降等。

多数患者颈椎

病发展到一定程度时伴有脑组织供血减少,脑细胞能量代谢出现障碍。脑血管反射性痉挛、颅内压升高,病人就会头痛、头晕、恶心、呕吐、视物不清。如果患者头痛、头晕症状不重,仅仅表现为头晕、恶心、呕吐,就容易与胃病的症状混淆。

因此,颈椎病患者近期出现不明原因的泛酸、胃痛,就要想到自己是不是得了“颈胃综合征”。这种胃病及胆囊疾病的治疗首先必须治疗颈椎病。如使用中西药物、按摩、理疗等,同时配合对胃痛的治疗,一般能较快使症状得到控制。不过,一定要注意劳逸适度,加强颈部保健。

市中医院 健康之友