

警惕！指甲上出现这些竖纹竟是大病预兆！不看会后悔！（图）

【阿波罗新闻网 2017-01-05 讯】

看指甲月牙能辨病是多数人都听说过的，但根据指甲表面的沟纹深浅来了解身体状况，恐怕很多人都不知道！



专家介绍：

理想状态下的甲面应该是无纵横沟纹的。

所以，一旦发现其表面变粗糙，无光泽，甚至出现明显的纵条纹，摸起来感觉沟壑丛生，就可能意味着您的身体最近正处在疲劳状态中，并因此导致了体质虚弱，精神持续疲乏、免疫力下降等问题。

此外，维生素或微量元素缺乏也会导致条纹竖线。

如果指甲上出现下面这些竖纹，就要格外注意了！它们竟然是大病预兆，千万要小心！



指甲上出现竖纹竟是大病预兆！

有竖纹：消化不好、营养不良、缺钙

不少人的指甲上都有或密或疏的棱状竖纹，这种情况如果是短时出现，并很快会消失，通常是由于用脑过度、太过操劳，睡眠不足；

解决办法：此时应该争取多些时间进行休息。

如果竖纹一直存在，则可能是体内器官的慢性病变。首先是消化系统功能不好，营养不良。还有专家认为，指甲上有棱可能是缺钙引起的机体免疫力下降。

另外，有些人指甲上出现横纹，多数情况是生病时自然生成的。

解决办法：如果竖纹较小关系不大，只需注意规律饮食、营养均衡即可。



有黑色竖纹：肝肾衰弱，体内有毒素

中医上认为指甲是依赖于肝血和肝气的荣养，肝肾的生理机能的旺盛与否可以从指甲的色泽和形态上表现出来。所以，通常认为，如果手指甲上出现了黑色竖纹则可能是肝肾机能衰弱，毒素寄存体内的征兆。

解决办法：多吃补肝、补肾食物，如高蛋白食物、鱼类海产品、豆类制品和奶制品。



有蓝色竖纹：肺脏感染或肺炎

如果竖纹显蓝色，则说明身体缺氧，这可能是肺炎等肺脏感染迹象。

解决办法：多食用养肺的食物，如香梨、葡萄、石榴、萝卜、银耳等。

维生素A缺乏也会导致手指甲竖纹出现明显增多，此时可以多吃一些含维生素A多的食物，比如：梨、苹果、枇杷、香蕉、桂圆、杏子、荔枝、西瓜；马齿菜、大白菜、芥菜、番茄、茄子、南瓜、黄瓜、菠菜；绿豆、大米、胡桃仁。



指甲上的健康密码，不看后悔！

有斑点：可能是真菌感染

如果指甲上有斑点，说明可能患有脚癣、牛皮癣等真菌感染的皮肤病，应及时去皮肤科就诊。儿童的指甲上长白色斑点比较常见，可能是因为缺锌或肚子里有虫子。



容易断裂：或因肝血不足

如果指甲十分柔软、脆薄、易断，指甲容易和甲床分离，很可能是肝血不足，需要适量补充钙、蛋白质、胶原蛋白等，可多吃肉皮、蹄筋、猪手等。

此外，指甲周围如果频繁出现毛刺，多为虚证。指甲变干、变脆，容易开裂或折断、指甲甲床畸形等，还可能是甲状腺疾病等常见疾病所致。



凹陷：当心牛皮癣

塔玛拉·里奥博士说，指甲出现凹陷或起皱的情况，要当心牛皮癣或炎性关节炎。有研究发现，有10%的牛皮癣患者，最初症状就是指甲出现开裂或甲床凹陷。

甲床发红：警惕心脏病

如果指甲甲床发红，要当心可能患有心脏病。如果呈现灰白色或白色的话，则说明血液中红细胞偏少，很可能是因贫血导致的。

需要提醒的是，专家表示，上述指甲变化只是表明身体出现了某些健康问题的征兆之一，病情的最终确诊，还需要经过更详细的检查和诊治。

指甲其它病变情况，不可不知！

1 红斑甲

指甲下有红斑点出现，说明毛细血管出血，其成因可能是由于高血压、皮肤病、心脏感染或一些潜在的严重疾病的存在。



2 白色斑点

小孩的指甲上经常出现白色斑点，多见于肠胃积滞，消化不良或虫积或缺钙，可能是虫斑，说明体内有虫。如果成年人的指甲上出现白色斑点，则是营养不足的表现。

多见肝功能代谢或受损，特别是乙肝慢性病人。习惯性便秘，长期造成肠、胃紊乱也会出现点状白点。

3白色指甲

一般营养不良的人容易出现指甲苍白的情况。如果指甲突然变白，则常见失血、休克等急症，或者是消化道出血等慢性疾病。

4纵沟甲

许多人操劳过度，睡眠不足，神经衰弱，会导致指甲出现纵纹，应特别注意健康状况。

如果纵纹一直存在，则是免疫功能差，体内某些器官存在着慢性病变，有可能是肝病的先兆；老年人的指甲如果出现纵纹，多是长期神经衰弱、机体衰老的象征。横纹深粗者，表示一次严重的疾病。



5横沟甲

出现横沟甲一般是营养不良，也可能是熬夜、吃饭不规律造成的。指甲横纹多且细者，多见于长期慢性消化系统疾病。饮食稍不注意，就会出现腹痛、泄泻等症状。

6黑斑甲

黑斑甲比较严重说明身上可能有肿瘤、坏疽。表示脑部血液循环发生障碍的征兆。一般右手指甲出现，表示左脑有问题。

7青紫指甲

青指甲为重寒症，青黑则病情危重。常见缺氧、淤血患者。供血不足缺氧，动脉硬化，血脂高（胆固醇高）。

专家介绍，指甲的保养，一离不开健康饮食，二要经常锻炼身体。

饮食方面，除经常食用具有补血作用的食物和药物之外，还需补充奶类、蛋类、豆类、鱼类等优质蛋白，以及黑米、黑木耳、坚果等食物。

此外，由于手部处于全身经脉交会处，平时应多注意手部的运动，尤其老年人可以玩玩健身球，搓搓核桃，经常甩甩手。平时要经常走动，行走时用脚趾抓地，可促进脚部血液循环和趾力。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：新浪博客

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2017/0105/862358.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]