

# 指甲月白，你有几个？

## 小小半月痕学问可不少

指甲上的半月痕，也叫月白。指甲的月白通常暗示着人体的免疫力，指甲上的月白数量越多，免疫力越强，正常来说拇指和食指上都会有。那么，具体来说月白的面积、颜色、数量又代表着什么呢？

### 什么是指甲月白

在指甲下方五分之一处，有一条白色弧形的痕迹，这就是指甲月白，也有称之为小太阳。

指甲月白是阴阳经脉界线，是人体精气的代表，也称为健康

圈。指甲月白的发育，要受营养、环境、身体素质的影响，当消化吸收功能久佳时，月白就会模糊、减少，甚至消失。指甲月白的状况，显示出人体健康状况的信息。

### 中医观点看月白

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。指甲月白由于显示的信息正是精气的状况，可见其重要性。

精髓也是元气所在。元气的作用：濡养全身五脏六腑；推动五脏六腑气血的正常运行；抗御外邪（免疫功能）；长寿抗衰老物质；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。在日常生活里，及时恢复精气神，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、黑色性食物、种籽性食物、胚胎性食物等。坚持一个月以后，就可以看到半月痕出现了，显示精力得到一定的恢复。

指甲月白面积小于指甲五分之一，则表示精力不足，肠胃吸收能力差。如指甲月白突然晦暗、缩小、消失，往往会有消耗性的疾病、肿瘤、出血等。大人夜生活、性生活过多，月白也会消失，也很难长出来。

指甲月白大于五分之一时，多为心肌肥大，易患心脑血管、高血压、中风等疾病。

### 如何识别月白是否正常

#### 正常指甲月白

数量：指甲月白的数量，双手要有8—10个为好。

形态：指甲月白的面积占指甲五分之一为好。

颜色：指甲月白以奶白色为好，越白越好，表示精力越壮；灰色表示精弱，影响脾胃消化吸收功能，容易引起贫血，疲倦乏力；粉红且与甲体颜色分不清，表示

脏腑功能下降，体力消耗过大，容易引起糖尿病、甲亢等病症；紫色，容易引起心脑血管血液循环不良，供血供氧不足，易头晕、头痛、脑动脉硬化；黑色，多见于严重的心脏病、肿瘤或长期服药引起药物和重金属中毒。

#### 不正常指甲月白

##### 1、指甲月白少

指甲月白越少，表示精力越差，体质越寒，也就是免疫力弱，身体手脚寒冷。

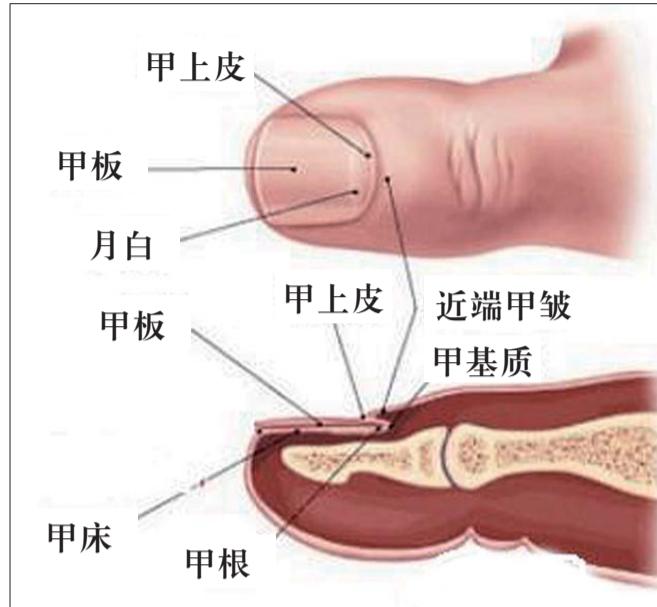
##### 2、不正常指甲月白的三种

#### 类型

寒底型——凡指甲月白越少越寒，无月白为寒型。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。

热底型——凡小指也有月白者，均属热型。热型的人，其月白都大于指甲的五分之一。指甲月白增大，表示人体内阳气较旺盛，脏腑功能强壮，身体素质较好。但在病症情况下，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。

寒热交错型——凡指甲月白的边界模糊不清、颜色逐渐接近甲体颜色者，属寒热交错或阴阳失调。



### 月白与五指的关系

月白与五指关系密切。

1、拇指月白——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、食指月白——关连肠胃。呈粉红色时，表示胃、大肠的循环不良，食欲自然减退。

3、中指月白——关连心经、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、无名指月白——关连内分泌。呈粉红色时，表示执行于无名指的三焦经发生不规则，易体质下降、阴阳失调，人容易有说不出的不舒服感，女性会得月经不调等妇科病。

5、小指月白——关连心肾。小指一般很难长出月白，出现时，多为热症。呈红色时，易患严重的心脏病。

# 指甲是儿童健康的晴雨表

孩子是否饮食均衡，体内还需要补充什么营养，才能让孩子身体处于最佳状态，指甲上的很多信息家长是不能忽视的。

指甲月白的数量。正常的10个指甲应该有8个月白（除两小拇指外），这说明孩子的精力旺盛，营养状况良好；如果只是大拇指上有两个月白，说明孩子的营养状况需要注意，孩子的精力不足或透支过度，应补充一些含优质蛋白的食物，以供身体需要，如鱼、瘦肉、豆类及豆制品、奶、蛋类

等。

指甲月白的大小。月白的大小也能反映一个人的精气是否充足，正常月白应占指甲大小的1/5。如果孩子手上的月白逐渐变小了，表示精力不足，应该多摄入一些含优质蛋白的食物。从中医角度来说，多摄入一些补气血的食物，如补气的黄芪、党参、西洋参、鸡肉、牛肉等；补血的食物如大枣、当归、花生等。

指甲月白的颜色。月白的颜色应该以奶白色为好，偏白、偏红

都不好，对于孩子来说病理性的月白不太多。若偏红说明体内偏热，多吃一些水果、蔬菜等凉性食物；偏白说明体内偏寒，多吃一些温热的食物，如红枣、羊肉等，应遵循“寒者热之，热者寒之”的用药原理。

指甲上的白斑。很多儿童指甲上有白斑，长白斑的原因有多种。对于儿童来说，主要是缺锌或肠胃功能紊乱造成的。出现这两种情况，一定要注意饮食规律，健脾养胃。只要消化

吸收好了，这种症状就会自然消失。

指甲上的竖纹。一些儿童指甲上有竖纹，还伴有手脚发冷等表征，应多吃一些蔬菜及水果。因为蔬菜含丰富的矿物质；水果含丰富的维生素；而水果中的酸性物质及维生素C有利于铁的吸收。待儿童体内营养充足时，这些症状就会逐渐改善，记忆力也会增加，免疫力也会增强；对于营养严重缺乏者，则要在医生指导下补充一些营养素片剂来治疗。

### ○相关链接

### 指甲的一些常识

#### 从指甲的形状上看

**指甲扁平、凹陷：**呈匙状，脆而无光，是缺铁性贫血、低色素性贫血和浅色小细胞性贫血的徵兆。

**指甲呈鹦嘴状：**指端如鼓槌，多见於先天性心脏病伴有关节炎、风湿性心脏病、慢性心力衰竭和肺水肿、肺气肿、矽肺、慢性纤维性空洞型肺结核、慢性溃疡性结肠炎等症。

**指甲出现横纹：**是肾病或心肌梗塞发病的先兆；出现纵纹：是肝病的先兆；出现内陷坑纹则是呼吸功能不好。

**指甲下半部狭窄：**这类人的脊椎以及其他骨骼都容易感染疾病，特别是那些指甲非常柔软的人，钙总是非常缺乏。

**贝壳型指甲：**这类人对脊髓及神经系统方面的小毛病要备加注意。

**指甲的中间内陷，形同羹匙状：**显示已患有糖尿病、贫血、甲状腺功能亢进或营养不良等症。

#### 从指甲的颜色上看

**指甲变白：**急症见于失血、休克；慢症见于贫血、钩虫病、消化道出血、肺结核晚期、肺源性心脏病等；如白得像毛玻璃一样，则为肝硬化的徵兆。

**指甲变白变薄变软：**多见于慢性消耗性疾病。

**指甲变黄：**是缺乏维生素E，见于甲状腺机能减退、胡萝卜血症、肾病综合症等。

**指甲变灰：**是患了甲癣。

**指甲表面呈紫伴有红色小刺：**是缺氧引起的，预示心肺有病。

**指甲一半红色一半白色：**是肾功能不好。

**指甲周围出现红斑：**多见于红斑狼疮和皮肤炎患者。

### ○相关风俗

### 古用凤仙花染指甲

潮汕口语叫指甲为“妆甲”。一般人不加细察，都以为这是指甲在口语的异读或变音，其实不然。原来在古代的潮汕和全国各地民间，流行着以凤仙花染指甲的风俗。《中华全国风俗志·仪微岁时记》载：“六月初六日，晚间摘凤仙花，包红指甲，则闺房韵事也。”又光绪《曲江县志》云：“五月五端午，妇人簪艾，小儿女摘凤仙花染指甲……”

潮汕的地方志籍虽未见这方面的记载，但用凤仙花染指甲的习俗则确曾有过。现在70岁以上的潮汕妇女还能熟知这事象。有一首咏诵秦雪梅故事的潮汕歌谣还以妆甲花为起句：“妆甲花，脚青青，商郎读书在书斋。遇见雪梅秦小姐，相思一病丧阴坑。”可见“妆甲花”这俗名也是由来已久。其词意是染指甲的花。“妆甲”的原义是染指甲，经过演绎而变成指甲的同义词，这是约定俗成在语言上的作用。