

为健康让指甲“裸奔”

指甲是观察人体健康的一个窗口,通过指甲可以看出现人体的健康状况。大家都知道,现在的MM都爱弄指甲,让美甲也一时间上升到女士的美容行列中。但是你知道,目前市面上的美甲工具琳琅满目,工序也是五花八门,这些背后都隐藏着巨大的健康威胁。为了我们的健康,请还原指甲的真正面目,让指甲“裸奔”在大众面前吧!



水晶甲生出霉花

水晶美甲时下非常流行,就是在原有的指甲上再接一段,采用立体三维镶嵌甲的方式“镶钻”。水晶粉的质地有好

有坏,如果采用透气性差的水晶粉,美甲师技术又不太熟练的话,在指甲上形成的气泡和空隙就变成了细菌的温床,做

了水晶甲之后的一段时间内,您的手指甲很容易发炎,轻则瘙痒,重则红肿,做过水晶甲很有可能生出霉花。

有致癌的危险

指甲油中有一种化学物质叫邻苯二甲酸酯,且含量很高,它主要起到软化作用。这种物质会通过呼吸系统和皮肤进入人体,如果过多使用,会增加女性患乳腺癌的几率。

还有调查显示,指甲油有近90%在包装上和标签上无中文标志。这些不合格的指甲油最突出的问题是使用禁用色素,其成分中含有大量可能致癌的荧光剂,另外,用来美甲时的表皮磨光

剂、指甲增强剂等很多成分都不清,亦可能含有毒物质。由于指甲很容易吸收外界物质,所以,长期使用铅、砷、汞、苯等重金属超标的指甲油可能会出现慢性中毒,甚至致癌。

可致流产和畸胎

警惕指甲油可致胎儿畸形。指甲油中普遍含有一种叫酞酸酯的物质,这种物质很可能导致胎儿畸形和流产。酞酸酯是一种无色无味

的油状液体,挥发性好,能够使指甲油质地更均匀、耐用。它可通过皮肤、呼吸道及消化道进入人体,积蓄在脂肪组织,不易排泄。如果

人体内此物质的残留浓度高,会危害肝、肾、心血管和生殖系统,影响人体内分泌功能。孕妇长期使用后可致胎儿生殖器畸形。

感染甲沟炎

美甲的第一个步骤通常是指甲小皮、锉指甲,除掉顾客指甲上的小皮,也就是将指甲上靠近月白处、蒙在指甲上的皮肤锉薄,甚至去除,这对于指甲本身是一个伤害。很多喜欢美甲的女士有这样的发现:做了几次美甲后,欲罢不能。因为自己的真指甲已经变得“面目可憎”。逐渐

变厚的指甲,只能不断锉薄,以维持“形象”。此外,频频美甲,还会导致指甲颜色变暗、变灰,这时只好通过厚厚的指甲油来掩盖。更有甚者,由于不断涂油掩盖变形指甲,导致恶性循环,最终指甲周围的指肉红肿流脓。这主要是因为把指甲小皮除掉后,指甲基质失去保护,就很

容易使皮下组织发红、肿痛。如果感染状况严重,会迅速化脓,形成甲沟炎。若反复发作,最后会变成慢性甲沟炎。

另外,指甲表层有一层像牙齿表层釉一样的物质,能保护指甲,成为屏障。指甲表面锉薄后,保护作用减弱,细菌、真菌和微生物很容易侵染人体。

如何给指甲做保养

慎用美甲产品

一些美甲产品含有挥发性溶剂,如酒精和甲醛,它剥夺了健康指甲所需的重要营养元素,因此要慎选甲油和去甲水,最好选用无丙酮成分的去光水,因为丙酮除了会让你的指甲变得脆弱之外,还会在指甲上留有一层白色雾状物。

不频繁地美甲

指甲表层有一层像牙齿表层釉质一样的物质,能保护其不被腐蚀,美甲时把指甲表层锉掉,就失去了保护层,对酸性或碱性物质的腐蚀失去抵抗力。因此经常美甲会引起指甲断折,颜色发黄或发黑。

适时温水浸泡

如果脚趾甲很厚,难以修剪,就要在温水中泡脚(可以在水中加入少许盐)5到10分钟,待指甲变软后再修剪。

涂抹护手霜

凡士林滋润度高,是很好的护手和护甲产品,在夜晚就寝之前,适量涂抹在手指及指甲上,适当按摩指甲周围,以促进血液循环,提供指甲更多的养分,令指甲有自然光彩。

摄取丰富的营养

手指甲是由角质组成的,而角质主要是由蛋白质和钙构成,所以

富含蛋白质和钙的食物是保有健康亮泽指甲的基本要素。其他的营养成份包括锌、钾和铁以及维生素A和维生素B。

醋对手指的妙用

每天喝一点果醋可以防止指甲的断裂,增强钙质的吸收,使指甲坚硬和亮泽。如果没有果醋,饭前喝一杯加有醋的水或在汤中加一点醋,对指甲的健康都是大有裨益的。

油脂的按摩保护

使用一点橄榄油或润肤膏按摩,会使指甲滋润柔软。在涂甲油前,最好先涂一层指甲保护剂,防止指甲油色素沉淀。

○相关链接

指甲断病

- 1、指甲变黑,指甲下有碎状斑点表明可能患有感染引起的(严重心脏感染)心肌炎,其他心脏疾病,出血性疾病。
- 2、指甲易断表示可能缺铁,甲状腺问题,肾功能受损,血液循环问题。
- 3、指甲脆、软易磨损,缺乏营养,可能显示甲状腺机能亢进。
- 4、黑指甲或薄、扁平、汤匙状指甲,均是缺乏维生素B12或贫血的征兆。若手接触清洁剂、过敏物,指甲也可能变黑或变灰。
- 5、指甲呈深蓝色显示肺部受阻,例如气喘或肺气肿。
- 6、除局部真菌感染外,绿指甲表示体内细菌感染。
- 7、指甲半白,且指尖有黑点,可暗示肾脏病。
- 8、甲床出现孤立的绿色条纹,是皮肤癌的一个标准。
- 9、串珠状指甲(表面不平)是风湿性关节炎的征兆。
- 10、指甲延伸到指尖并向下弯曲是肺部损伤的征兆,如肺气肿、石棉肺。
- 11、指甲基部隆起,且白色部分很小,意味着有呼吸系统疾病。
- 12、指甲与甲床分离暗示甲状腺疾病或局限性感染。
- 13、指甲状似被敲扁的铜管乐器,表示有部分或全部毛发脱落的倾向。
- 14、红棕色的痘痕及指尖磨破、分叉,意味着牛皮癣;需要补充VC、叶酸、蛋白质。
- 15、甲床周围皮肤变红意味着必需脂肪酸消化不良或结缔组织疾病,如狼疮。
- 16、指甲上出现直立或水平突脊。直立突脊意味着健康状况差、营养吸收不良、肾脏疾病等。水平突脊可是由于过重的精神压力或体力压力造成。

○趣闻轶事

潮男指甲这么长

据《城市晚报》报道,长春市民孙先生今年43岁,这个东北纯爷们与众不同“极端”的表现在他修长的小手指甲(见右图)。初次见面,好多人都会把视线集中在他那长长指甲上一段时间,当然言语中也会问及留指甲的话题。然而,这一切对于孙先生已经习以为常,偶尔他还会为此“沾沾自喜”。

攀谈中,孙先生对周围人略显诧异的目光丝毫没有感到异样。“习惯了,从二十出头我就开始留长指甲,尤其这两个小手指,不过每次都是留着留着就折了。”孙先生说着亮出自己的左右手小指,指甲都挺长,左手小指明显比右手长,至少有两厘米。20来岁的时候,孙先生还是一名厨师,现在回想



起来自己也不知道为啥喜欢留长指甲,因为他特别喜欢留小手指指甲,干活的时候偶有不方便,但也都想办法克服了,最让他不爽的是费了好大劲留的长长的指甲一不小心被弄断了。

就这样,孙先生留长指甲的“嗜好”在断续中进行,如今他已经转行开车,可这留指甲的习惯依旧继续,20年中,他蓄留最长的一次指甲曾长到10厘米。