

# 指甲有竖纹肝脏不好?不靠谱

## 专家:指甲竖纹可由多种原因带来,不能单独作为诊断依据

近日,一条有关指甲与健康的帖子在朋友圈和微博上被广泛转发,帖子表示:“指甲有竖纹是身体健康出现危险的信号,主要指肝脏有慢性病变,需要警惕!”真的如此吗?记者采访了多位专家,均表示这种说法不靠谱,指甲有竖纹的原因有很多种,并不一定意味着健康出了问题。

本报记者 陈晓丽

## 身体疲劳情绪差 也可导致指甲有竖纹

其实不少人平时都会无意中发现自己指甲上长了一条条竖纹,摸起来还会有棱形的感觉。看了帖子,有些市民就担心起来,“我10个指甲上都有明显的竖纹,是不是说我有严重的肝脏问题?该怎么治啊?”

山东省千佛山医院中医科主任李长生表示:“从中医的诊断方法来看,指甲属于比较边缘的范围,一般在临床上不单独作为客观诊断依据使用,需要综合身体的其他表现来一起判断,单凭指甲状态就说肝脏有问题太夸张。”

济南市中医医院脾胃肝胆病科主任医师刘建明告诉记者,肝气郁结确实是导致指甲出现竖纹的原因之一,“不过值得注意的是,中医所讲的肝气并不是严格和西医解剖意义的肝脏等同,主要是从功能上区分。肝气郁结通常会导致人的情绪急躁易怒,消化不良,腹胀,打嗝等,神经系统方面则会有失眠的情况发生。”

“导致指甲出现竖纹的原因还有很多”,李长生进一步解释道,例如最近比较劳累,身体处于非常疲劳的状态,或在情绪异常,焦虑急躁的情况下,指甲都会长出竖纹,同时如果饮食不规律,导致体内缺乏维生素A等都可能出现这种情况,但是其实身体并没有实质性病变,只要好好休息,调整生活状态就能及时改善。

此外,关于指甲的传言一直都有多种说法,包括指甲里是否有“月牙”,指甲面是否有凹陷等都预示着健康问题。“气血运行不足的人可能会没有月牙,或者指甲面摸上去有凹陷的感觉,但也不是绝对。”李长生说道。



## 春天肝气生发,应调节情绪规律作息

多位专家表示,虽然以上原因都会导致指甲状态发生变化,但是其实并没有严格意义上的对应关系,“简单地说,就是有这些症状,指甲并不一定长竖纹,长竖纹也不代表就一定会出现这些问题。”因此,李长生表示,只要平时身体没有明显不适感,大家无需为此过度担心。

专家表示,健康的指甲应该是呈现有光泽的粉红色,厚薄适中,软硬适度,不会轻易折断,表面基本是光滑状态。“很多女孩子出于爱美心理,喜欢涂不同颜色的指甲油,有些指甲油里含有多种重金属成分,可以通过指甲被身体吸收,会有损健康。”李长生提醒,偶尔涂几次并没有大碍,但不建议长期如此。

同时,春天来临,是肝气生发的时节,要注意养护肝脏。刘建明提醒大家,日常生活中要注意情绪舒畅,调理情致,生活中要有规律,不要熬夜,尽量少吃甜食和油腻的食物,适当吃些酸味食物。“如果有肝气郁结的症状,可以多吃木瓜、乌梅等疏肝理气的水果,用青橘的橘皮泡水,或者用玫瑰花、合欢花一起泡茶,都可以起到类似作用。”

“我们身体的所有毒素几乎都要通过肝脏代谢,为了减少肝脏负担,平时买回来的青菜尽量先用清水或淡盐水浸泡一段时间再食用,可以有效去除农药污染”,李长生提醒,“酒精对肝脏有很大的影响,喝酒要适度,肝脏功能不好的人群则要完全戒酒。”

### 相关新闻

## 一顿能喝13瓶啤酒 肝脏大到医生少见

本报青岛4月7日讯(记者 刘腾腾)一顿能喝13瓶啤酒,还能连着喝好几顿,因为常年饮酒,青岛一名32岁的男子患上了酒精肝和肝腹水,肝大到医生都头一次见。医生提醒,饮酒能刺激和损害肝脏,导致肝细胞坏死,肝炎患者只要不痊愈就应该终生戒酒。

32岁的市民刘先生是一名白领,平时喜欢喝酒,白酒、啤酒、红酒都能喝,最喜欢喝啤酒。近期,刘先生喝得尤其多,最厉害的时候,一顿就能喝13瓶啤酒,一天能喝两顿。渐渐地,刘先生开始觉得身体不舒服,不久前,他到海慈医院肝胆内科检查,发现胆红素已经到了200以上了,凝血酶原时间也很短,初步怀疑是重型肝炎,这是一种死亡率很高的疾病,而且经检查刘先生还有肝腹水。

“他的肝脏肿胀得太大了,正常人肋骨以下就摸不到肝了,他的肚脐以下还有三指,这是我这么多年来见到的最大的肝。”海慈医院肝胆内科主任医师谢旭善介绍。所幸由于治疗及时,经过一个半月的治疗,刘先生的肝脏逐渐恢复到正常大小了。医生告诫刘先生以后不要再喝酒了!

随着生活压力不断增大,饮酒成了很多人舒缓情绪的寄托。正因为如此,酒精性肝病成了人们经常听到的疾病。谢旭善告诉记者,目前科室内住院的病人中,近三分之一是酒精性肝病。

谢旭善提醒,对于肝病患者来说,酒应该禁忌,酒的主要成分是乙醇,90%以上乙醇由肝脏代谢,催化生成乙醛,而乙醛和乙醇都能刺激和损害肝脏,导致肝细胞变性,坏死,加重病情。在临床上因饮酒而导致肝病复发和加重的病例不少,所以肝炎患者只要不痊愈,就应该终生戒酒。

<h3>招生培训</h3> <p>订版电话: (0531) 85196234 85196204 85196183</p>						<h3>高端自考专本科</h3> <p>考后交费 一年毕业</p>	
<h4>实验名师办</h4> <p>小班,一对一,在职一线名师,各科辅导,提高快。18265413501</p>	<h4>实验名师自办</h4> <p>一对一,小班,资深一线教师。各科辅导 15098799169</p>	<h4>专补初三高三</h4> <p>在职教师联合,1对1,小班 刘老师(20年教龄) 15098770166</p>	<h4>初三高三考中后再交费</h4> <p>测评后定目标,变被动为主动学习 86600505</p>	<h4>培训考证、选办学校</h4> <p>资格证、操作证、(高级、技师报名开始!) 专业: 电工、叉车工、数控、焊工等专业。 电话: 88997786 (团体优惠)</p>	<p>友情提示: 请交易双方妥善验证对方相关手续和有效证件, 本刊信息不作为承担法律的责任和依据。 招生信息谨慎, 仅供参考。</p>	<h3>成人函授专本科</h3> <p>山财、山师、山农、滨医等。 15954910487 (手机/微信)</p>	
<h3>招聘信息</h3> <p>订版电话: (0531) 85196234 85196204 85196183</p>						<h3>银座商贸招聘</h3> <p>开票人员1名, 文员一名, 冷库工一名、要求45岁以下, 4.2米厢货司机数名, 有工作经验者优先。 工作地点: 零点物流, 有工作经验者优先, 联系电话: 18615237878 本厂广告长期有效</p>	<h3>招聘</h3> <p>工作生活两不误年龄: 25-55岁! 咨询热线: 18053132918孙经理</p>
<h4>综合招聘</h4>	<h4>招加工制作人员</h4> <p>简单易学, 可兼职 (另招加工点大批量加工) 053185926779 / 18678829228</p>	<h4>工业北路水洗工厂急招</h4> <p>厢货司机、水洗工、熨平女工若干人。 工作干净轻松, 提供宿舍, 有餐补, 待遇优厚135 1541 0151姜经理</p>	<h4>农药厂诚聘</h4> <p>车间生产工人, 35岁以下, 技校毕业优先, 包食宿。 18053155288</p>	<h4>山东中圣国际船舶公司</h4> <p>直招货轮船员、机工水手厨师、电焊工月薪8千-1万, 18-38岁 海乘18-26岁 (男、女) 电话13156192978</p>	<h4>诚聘酒水送货工</h4> <p>底薪+提成+奖金 15662690652 13475417424 地址: 工业南路321号</p>		
<h4>山东志跃货架诚聘</h4> <p>电话销售10名 业务员10名 月薪4000以上 花园路 15588897673 18764446305</p>	<h4>正规大公司诚聘</h4> <p>各岗位优秀工作人员, 年龄25-50岁, 中专以上学历双休, 交五险 15726419638 徐经理</p>	<h4>招聘: 办公文员</h4> <p>工作地点: 华山镇洪园工业园, 联系人: 张总13573752861</p>	<h4>招聘挂牌业务员</h4> <p>35以下男女不限, 本地户口优先, 电话13031729666</p>	<h4>招现场检测人员</h4> <p>中专以上工资面议 电话15069082315</p>	<h3>医院招聘</h3>		
<h4>南通三建青岛公司</h4> <p>因业务发展, 需招聘一级建造师、项目经理, 生产经理, 技术负责人, 预算员, 质量员, 安全员, 资料员, 各工种工长, 水、电施工员、食堂炊事员, 待遇优厚。 联系人 吕小姐: 13853226670</p>	<h4>免费培训月嫂、育儿嫂</h4> <p>培训催乳师、育婴师、营养配餐师。 年龄18-55岁。 包教包会, 高薪就业 电话: 86033355 86033366 济南知心大姐职业培训学校</p>	<h4>招小区推广或者销售一名</h4> <p>有橱柜或厨电销售经验者优先, 善于和客户沟通, 性别年龄不限 电话15169082078</p>	<h4>热心大嫂家政诚聘</h4> <p>月嫂、育儿嫂、钟点工、催乳师、工资2400-15000 电话: 86116808、86113818</p>	<h4>兼职在家手工贴布娃娃 (另招代理点)</h4> <p>100-300元计件日结, 乘18,48,75,110, 123.k 59.k94省杂技团下车星光天地二楼42137, 15098713560</p>	<h3>诚聘执业医师(证), 待遇优</h3> <p>电话: 15106967388、83253879</p>		
<h4>电气开关厂聘</h4> <p>奥体车间二保焊及下料工5名, 工程师2名、报价员2名 地址: 天桥区北外环药山附近, 电话: 18254136696</p>	<h4>印刷厂诚聘</h4> <p>0B机长 待遇从优, 有意者电联: 13805411179</p>	<h4>招聘</h4> <p>普通工人, 男, 待遇优厚, 电话: 0531-85736166</p>	<h4>利君汽修招聘</h4> <p>汽车维修工, 汽车钣金工, 汽车喷漆工, 汽车修理学徒工及办公室内勤13969124719王经理</p>	<h4>泉韵物业聘</h4> <p>保洁7人, 45岁以下; 保安3人, 50岁以下; 工程3人; 有相关经验者优先。 电话86561661</p>	<h3>酒店餐饮</h3> <p>◆招聘快餐店厨师 18653154698</p>		
<h3>技工招聘</h3>	<h4>聘电焊工</h4> <p>18660815350</p>	<h4>利君汽修招聘</h4>	<h4>聘</h4> <p>有经验的机械设计及测绘制图的工程师2名, 磨床工1名, 13806412880</p>	<h4>泉韵物业聘</h4>	<h3>净化工司招聘</h3> <p>技术工10人, 学徒工20人 15020005400房经理</p>		

### 博爱同济医院招聘

高薪聘门诊、住院医师10名, 内科专业、熟练病房流程, 独立处理常见病、多发病。 办公室主任4名 女性 45岁以下 熟练办公室业务; 会计2名 女性 45岁以下, 3年以上工作经验; 助理医师、士、护士、针灸推拿医师、士数名; 导医10名, 专业不限; 医学检验、B超、放射医师、士。 电话: 0531-68605999、85801900

### 香港美联社医疗美容集团 (济南办事处) 诚聘

医美业务专员: 3000-5000+提成+补助 (有本行业工作经验者优先, 有从事化妆品行业者优先) 护士: 2500-3500+提成+补助 行政人员: 3000-4000+补助 (要求熟练办公软件) 地址: 槐荫区西客站绿地中央广场 电话: 15264921159、13929536100 余先生

### 品冠雕刻机

◆电焊工五名工资3000+提成, 联系电话: 13805417819杨经理  
◆装配钳工10名工资4000+提成  
◆装配电工10名工资4000+提成  
◆雕刻机售后人员五名工资4000+出差补助  
◆学徒工10名工资3000 联系电话: 18660143958崔经理

### 综合招聘

车工、铣工、电工、装配钳工、学徒工。 联系电话: 13969101753 订版电话: 85196183 85196234

### 名企热招

济南齐鲁、历下软件园大中型软件名企定向委培待业者(应届生优先): 经专业实训后入职, 起薪4000元, 五险一金, 年假双休。 要求: 18-28岁, 大中专及以上学历(不限专业/有无基础均可) 咨询热线: 0531-86090001 咨询QQ: 1431135030

### 中国石油山东济南销售分公司招聘

加油站营业员: 数名 负责加油服务和便利店商品销售。 工资待遇: 2000-3000元, 五险一金, 节假日福利、奖金。 任职资格: 年龄18-30周岁, 中专及以上学历。 重点: 历城区郭店、零点立交桥、燕山立交桥、济南市经五路、大桥湾、商河县附近优先录用 联系电话: 王老师 15069190600 88905909

### 企业诚聘 (非诚勿扰)

1、机械设计人员 2、装配钳工, 装配电工 3、机加工1名 4、仓库库管1名 要求40岁以下 包食宿, 工资面议, 有实际工作经验者优先。 地址: 天桥区东宇大街(时代总部西门)12路72路公交终点站 电话: 13864089222 13205407558