

小指甲大學問

文／李寧遠 輔仁大學食品營養系教授・第五任校長

生平第一次指甲受傷。所幸指甲失而復得，頗有重生的喜悅。
也藉此機會看完了大陸學者林朗暉與林桐峰編著之『手紋與人體科學』一書。
甚覺有趣，在此將心得與大家分享。

指甲對許多人來說只是皮膚的衍生物，常要費時去修剪。對明星來說是益增美麗的修飾品，對彈奏絃樂器的藝術家則是重要的利器，對中醫師而言，指甲是其檢視患者全身性疾病、營養狀況的一個窗口。要不是自己經歷了切身之痛，才體會到指甲雖為身體之末梢，學問其實還蠻大，更了解到什麼是「見微知著」，耶穌基督所稱「肢體受害全身受害」的道理。

今年3月下旬因為開車門，不慎夾傷右手食指基底部位，當時不覺嚴重，第二天有瘀血腫大乃去外科診所就醫。醫師建議拔掉，但想到古代的酷刑，不敢貿然應允。次日再去看皮膚科醫生，他認為亦可順其自然，舊的指甲會因營養不足而漸脫落，新指甲會由基底部漸向外增生，幾個月後即會恢復原狀。

如今正如皮膚科李醫師所言，歷時3個多月，舊指甲已脫落新指甲恢復了80%，不勝喜悅，特把有關指甲相關知識略述於後。

指甲是由皮膚表皮角質化而形成，指甲內側部分是由表皮細胞所構成稱之為甲床，甲床之上層即角質層稱為甲板，當指甲之甲板部分往前及往上推動時，甲床亦以平衡的方向不斷向前推動，一旦指甲成長超過甲床保護範圍便容易斷裂。

甲床有豐富的微血管構成血管絆，供應指甲生長所需的氧與營養物。因此指甲之外形色澤，顏色變化可反映出身體的健康狀況。全身性疾病，尤其是血液病、呼吸性疾病、營養不良、毒物中毒等，都可影響指甲之顏色、形態、光澤度、厚薄、肥大或萎縮，因此不要小看指甲，其內含的資訊還真多呢！

像營養調查可藉著分析指甲內微量元素，刑事偵查亦利用微量元素及DNA等資訊作為犯罪的佐證。古人雖然不可能利用顯微鏡微觀指甲之變

化，但中醫前輩早已認識到由指甲望診之重要意義。『素問·痿論』所謂「肝熱者指甲色蒼而爪枯」，此古醫書上均有記載，筆者不再庸言。

因為指甲乃皮膚角質化而成，是皮膚的延長，因此可說是人類體質的窗口，也可說是健康之溫度計。指甲的基本形狀雖不變，但每一指甲（包括甲床及甲板）的型態與顏色確是隨健康狀況而改變的。每天觀察指甲外表，可及早防範疾病。原則上養成觀察其形狀、質地、顏色、光澤、甲痕、皸裂等習慣，平時休息時亦可按摩指間，促進末梢血管循環功能，亦不失為自身保健之道。

中醫以各類指甲型態外表變化，綜合歸納，作為推測某些疾病之診斷依據，其實大抵均為觀察經驗及統計之結果。例如甲板上出現直線縫紋即為人體機能老化的警訊，平日可拿自己指甲與健康年輕人指甲相比，如果光滑平整與年輕人差異愈少，即愈健康愈年輕。

指甲有那麼多學問，連帶手掌之指紋亦有人研究，十餘年前我在美國開運動科學會議，看到大陸河南省體育科學所學者應用其觀察統計結果，作為運動員選才之用，甚為驚訝。原來某些項目之傑出選手，其掌紋長短與角度間有某些相似的特性，可作為教練日後選才，與適合某類型項目之依據之一。事實上中國自古算命者早就以此來推論人之命運，準確度多少眾說紛紜，至少此一文化遺產歷久不衰倒是事實。

最近台灣還有將此皮紋學應用於兒童性向測驗，看來市場亦不壞。把它視為一種藝術、文化及趣事尚可，但若想視為科學的一種，則尚待科學方法再驗證。

■