

指甲邊上的倒刺，醫學上稱作“逆刺”，這是一種常見的甲周皮膚問題，有時會讓我們感到痛苦不堪。很多人認為這是缺乏維生素或營養不良的表現，真的是這樣嗎？

為什麼會出現倒刺？

臨床營養科醫生馬阿琴介紹，據專家研究，這些倒刺的生成與指甲末端角質層的不斷積累和增厚有着密切關係。角質層由於其特殊的生理結構，常常呈現出乾燥狀態，而皮膚的水分滋養主要集中在表皮和真皮層，難以達到角質層。當角質層角化過度，且未得到適當的護理時，皮膚邊緣部分便極易出現乾燥和開裂現象。微小的裂紋被摩擦增大，於是就出現了這些討厭的倒刺和脫皮現象。

倒刺的出現，具體成因可以從外在因素和內在因素兩個方面來探討。

外在因素方面，天氣乾燥和皮膚缺乏油脂是兩個主要的誘因。當皮膚角質層因乾燥而失去彈性時，就容易出現裂紋，形成倒刺。另外，長期受到摩擦也可能導致皮膚角質層出現裂紋。例如，經常接觸到鹼性大、刺激性的化學物質，如洗手液、洗滌劑等，這些物質會進一步導致角質層脫水、乾燥，從而形成倒刺。此外，

者是長倒刺 是缺乏營養嗎？

些不良習慣，如咬指甲或搥粗糙物體，也容易導致手上出現倒刺。

內在因素方面，皮膚作為全身組織的一部分，其健康狀況與全身代謝密切相關。如果倒刺長期存在且無法好轉，這可能與缺乏維生素和微量元素有關。馬阿琴介紹，雖然醫學上並沒有明確的研究表明補充維生素與倒刺的直接關係，但已有研究表明，維生素B在參與全身代謝的過程中發揮重要作用。因此，多食用富含維生素B族的食物可能有助於改善皮膚倒刺的



情況。此外，維持皮膚正常的角化過程也需要維生素A的參與，建議多吃富含維生素A的食物。對於兒童來說，手指出現倒刺可能是由於飲食不均衡，如挑食、偏食導致的營養元素缺乏，或其他微量元素及維生素缺乏等原因引起的。

出現倒刺可以直接拔嗎？

每當手指長出倒刺，總會讓人煩惱不已。很多人會忍不住想要用手或工具將它們拔掉，但是這種做法往往只會讓問題變得更糟。馬阿琴表示，手指有着豐富的末梢神經，倒刺與肌肉緊密相連。當我們用手或其他工具去撕

拉倒刺時，很容易撕裂表皮皮膚，給敏感的末梢神經帶來劇痛。而且，周圍的皮膚也會受到傷害，甚至可能引發流血，導致手部感染。所以，當手指長出倒刺時，千萬別勉強去拔下來。此外，如果您發現倒刺周圍的皮膚出現裂紋或流血，請及時就醫。因為這些症狀可能意味着您的手指已經受到了感染，需要得到專業的治療和護理。

如何預防倒刺發生？

加強手部皮膚護理：平時應保養好手部皮膚，可以使用保潔效果較好的護手霜，避免接觸強鹼性的洗潔精、洗衣粉和肥皂等物質，還可定期進行手部去角質護理。

選擇適合的護膚品：如果你的皮膚容易乾燥，可以選擇含有較多油脂的護膚品，能夠滋潤皮膚、鎖住水分，減少角質層的過度生長。

合理攝入營養物質：飲食要均衡，不要挑食。除了多喝水外，多食用新鮮蔬菜和水果。此外，可以增加蛋黃、瘦肉、動物內臟、海產品和乾果等含有豐富微量元素鈣和鋅的食物攝入量。冬天還可以適當補充一些動物脂肪和膠質豐富的食物，如豬皮和豬腳，對皮膚也有一定的滋潤保護作用。特別是對於飲食中攝入肉類較少的女性，要注意適量攝入這些營養物質。

研究發現空氣污染對人類壽命的影響超過煙草



吸煙和其他方式的煙草使用會使全球人類平均壽命縮短2.2年。但如果空氣受到污染的話，僅僅是呼吸就會對人類健康造成比煙草更大的損害。

這是芝加哥大學能源政策研究所(Energy Policy Institute)周二發表的一份報告得出的結論。該報告認為空氣污染是全球公共衛生的頭號威脅，會導致全球人均壽命縮短2.3年。

美國加利福尼亞州和加拿大等地野火案例的增加再次引起了人們對空氣污染危害的關注。根據環境問題智庫能源與清潔空氣研究中心(Centre for Research on Energy and Clean Air, 簡稱CREA)計算，全球約有

350座城市每年至少會遭受一次危險程度與6月份籠罩紐約市那次相同的霧霾。該研究中心匯總來自眾多官方渠道的數據。

芝加哥大學(University of Chicago)經濟學教授、參與撰寫上述報告的Michael

Greenstone表示，一個國家對空氣污染問題有多重視通常一定程度上取決於公眾意識。許多非洲和亞洲國家對糟糕空氣質量帶來的健康風險認識不足，而這些國家的空氣質量最差。

Greenstone稱：“空氣污染的改善往往是由民衆的需求推動的。”他說，獲得可靠的監測工具以執行清潔空氣要求也很重要。

芝加哥大學能源政策研究所的研究結果基於Greenstone和其他研究人員開發的空氣質量生活指數(Air Quality Life Index)。該指數是根據一項空氣污染對中國兩組人群之影響的比較研究推測的估計，即長期暴露在濃度為每平方米10微克的細顆粒物中，人的壽命平均會縮短一年。

現代人生活忙碌，可能因為通勤或加班延後吃晚飯時間，近日有媒體引述多位專家說法指出，吃晚飯的時間會影響到晚上睡眠，甚至很難減肥，並分享最佳吃晚飯時機，呼籲民衆別太晚用餐。

據《太陽報》報道，健康專家明迪(Mindy Pelz)在TikTok上向觀眾呼籲，儘量別太晚吃晚飯。明迪解釋，如果民衆傍晚5時吃晚飯，體內胰島素會出現峰值，接著就會開始下降，然後褪黑激素(一種在睡眠中發揮重要作用的激素)會在深夜不斷累積，“你需要讓褪黑激素發揮作用，讓你睡個好覺，並在進食完後，從胰島素飆升中恢復過來”。

明迪說道，如果能在睡覺前3個小時解決掉晚飯，對身體比較有好處，她指出，若民衆很晚才用餐，不僅會囤積脂肪，體內褪黑激素水平也會在胰島素水平上升時“同時上升”，打亂生理規律。

台灣專家解釋，褪黑激素會讓胰臟減少分泌胰島素，並維持睡眠期間的血糖穩定，但“太晚的進食”或“過多的藍光”，會破壞這個機轉。李思賢也補充，有研究

顯示，一位健康的人只要短短一周發生睡眠不足問題，就能將身體狀態發展至“糖尿病前期”，暗示了睡眠不足會導致胰島素敏感度下降，發生“胰島素抵抗”，這也是代謝症候群的根本原因。

太陽報引用醫學養生書籍《Fast Like a Girl》作者說法指出，“所以晚餐的時間很重要，要確保胰島素和褪黑激素反向出現，而不是同時出現”，另一名醫學博士達納(Dana Cohen)則表示，晚餐的最佳時間是下午5時至7時之間。

一名營養師凱瑟琳(Catherine Canadeo)建議，不僅要提早吃飯，也要提早喝茶，“研究人員發現，吃得越早，血糖調節效果越好，脂肪代謝也越好，脂肪代謝是脂肪儲存的一個因素”，凱瑟琳也表示，吃早餐、清淡的晚餐有助於改善睡眠，改善消化系統、促進新陳代謝以及降低血壓



何時吃晚餐對身體最好？

很多人躺着或蹲着的時候，突然站起來一下子頭暈目眩，眼前一片發黑，但一會兒又好了。這種情況多半是低血壓作祟。

一、血壓為什麼會變低？

大腦是人體的司令部，也是耗氧“大戶”。氧氣是血液“快遞”送來的，“發件人”是心臟，心臟不停地跳動，把血液壓出來，被擠出的血液給血管造成壓力，就形成了血壓。

合適的血壓就像玩競技遊戲時用的加速道具，給血液運輸的流動提供“一飛沖天”的動力。畢竟大腦在上，血液想要抵抗重力，逆流而上，需要花很大力氣。動力充足就說明血壓正常，而動力不足，就是血壓太低了。

大腦處於“高位”，本來氧氣就稀薄，一旦供給不足，一下子就把它給搞暈了。

所以問題來了，為什麼突然站起來的時候，動力會突然不足？仔細想想就能明白。

坐着或躺着的時候，全身血管的海拔通通都變低了，這時血液運輸順暢，能夠輕易向大腦輸氧。而你突然站起來，就相當於大腦突然拔地而起，血液動力一時跟不上，所以就低血壓了。

再比如剛吃完飯，胃要開始摩擦擦掌粉碎食物，血液都去胃那邊送貨了，導致了從靜脈回到心臟的血液變少了

心臟無法泵出足夠的血液，來維持動脈血壓。於是，低血壓就這麼來了。

二、哪些人容易低血壓？

1、老年人

為什麼蹲久了站起來會眼前一黑？

體位性低血壓和餐後低血壓常見於老年患者由於血管和心臟的調節功能減退，血壓容易波動動力也就時大時小，有時可能供應不上。

2、得了某些疾病

如帕金森病，或需要血液透析治療的人，他們的血管調節能力減弱，出現低血壓的風險升高

注意！高血壓患者也容易發生低血壓，這和降壓藥的使用以及血管調節功能減弱等因素有關。

3、缺水人群

喝水少、液體損失過多，比如運動後大量出汗或外傷流血會導致身體里的血液變少。醫學上叫“血容量不足”，血液減少直接降低了氧氣的輸送量。

4、孕婦

懷孕時，子宮變大，堵在下肢和軀幹中間，去下肢靜脈送貨的血液回不去心臟，心臟泵出的血量就會減少。如果突然起身，就容易出現低血壓。血壓不穩定

三、到底什麼才是低血壓？

人的收縮壓(高壓)一般不低於90毫米汞柱，舒張壓(低壓)不低於60毫米汞柱。如果低於以上數值，就認為是低血壓。但並不是說，低血壓就是異常的。

正常的血壓範圍是在大人羣中進行調查、統計、分析得出的，也就是說，確實有少部分人的血壓低於這個標準。只要沒有明顯頭暈、乏力、噁心等不適，就是正常的，只是血壓略微“特別”了一些而已。



對於低血壓的診斷更重要的是有沒有症狀，而不是低於某一數值。低血壓的治療，取決於你有沒有不適表現，是否導致了器官功能的異常。

四、低血壓的典型症狀包括：

站立時頭暈，眼前發黑，眼花，噁心想吐，胸悶心慌，反應遲鈍。

不過，更多的人沒有特別的症狀，只是感到輕微的疲勞、注意力不集中，這些症狀通常在站立時加重坐下、平躺時減輕或消失。如果沒有導致相關症狀，對健康一般沒有什麼危害。

但如果頭暈眼花的症狀非常嚴重，導致了跌倒、意識不清、劇烈或反復嘔吐等，或者胸悶、心慌發展成持續不能緩解的胸痛，都需要

去醫院看病。

部分體位性低血壓或餐後低血壓患者，可能發生暈厥、跌倒，造成意外傷害，記憶力、計算力等認知功能也會受到影響。

五、低血壓患者平時該怎麼辦

如果被醫生診斷為異常的低血壓，要記住這幾件事。

1、每天至少喝2升水

有助維持血液容量，讓血液隨時保持滿員。但如果腎功能不全，心力衰竭等喝多少水，要聽醫生的。

2、鹽得多吃點

現在都提倡控鹽來管住我們蹭蹭上漲的血壓。但很多低血壓的人，存在鹽攝入量不足的情況。

如果檢查發現24小時尿鈉偏低，就要在醫生的指導下，每天在日常飲食基礎上加入2.3~4.6克鹽，大約半個啤酒瓶蓋的量。

3、運動不能少

不少低血壓的人覺得自己不能運動，否則會隨時“撲街”。而事實恰恰相反。臥床會使體力迅速下降，加重低血壓程度，建議低血壓的人堅持中度、非劇烈的活動，心率達到最大心率(最大心率=220-年齡)的60%-70%就是中等強度運動運動方式，以有氧運動為主，抗阻運動作為補充。

4、姿勢變化

睡覺時，採取頭高位能讓血壓下降程度減輕。頭高位指床頭比床尾高15~25厘米的位置。

起身時，一定要慢！慢！慢！如果出現低血壓症狀，如頭暈眼花等應馬上坐下或躺下，防止跌倒。

5、其他注意事項

可能要告別溫泉、桑拿了，還要避免長時間熱水淋浴。

低血壓人群不建議獻血，因為會減少血容量，加重低血壓。

六、父親高血壓，母親低血壓，兒女的血壓會正常嗎？

血壓並不是簡單的1+1=2的問題。高血壓與遺傳、生活習慣、壓力等很多因素相關，父母的血壓情況確實會影響子女的血壓，但不能決定孩子的血壓高或者低。

究竟是高血壓還是低血壓“三分天注定，七分靠自己”，還是由自己的身體和生活習慣說了算。