

# 学会修剪养护 让指甲更美丽健康

指甲太长容易藏污纳垢，滋生细菌，因此很多人会把它们剪得很短，甚至是贴着游离线剪成圆弧形。这种看似“好习惯”的做法其实是错误的，这篇文章就来教你正确的剪指甲方法。



## 指甲剪太短 当心甲沟炎

指甲是表皮角质层细胞增厚而形成的板状结构，我们以手上的指甲为例，小小的指甲包含了复杂的结构：

露在外面的部分称为甲体，也就是通常说的指甲盖；甲体深面部分的称为甲床，甲床是指甲深面的基底部分，是衍化的表皮，起到保护指甲以及与皮肤交界的作用，其下真皮具有丰富的毛细血管。

藏在皮肤深面部分的称为甲根。甲根浅面和甲体两侧的皮肤隆起，称为甲皱襞。作为甲周的皮肤，能对指甲起到保护作用。甲皱襞与甲床之间的沟称为甲沟。

指甲剪得太短，甲周皮肤就可能将指甲的末端覆盖起来，指甲容易出现长进肉里（嵌甲）的现象。由于嵌甲造成甲沟组织损伤，导致疼痛、红肿；再加上某些不良的卫生习惯，甲沟藏污纳垢，很容易引起甲沟组织感染，临床上叫“甲沟炎”。出现甲沟炎，会加重嵌甲症状，疼痛更加明显，陷入恶性循环。

## 正确剪指甲分3步

指甲剪短了会得甲沟炎，剪不到位、留得过长，容易藏污纳垢、滋生细菌。剪指甲记住以下几步，避免健康隐患。

### 1. 剪前温水泡一下

一些人的指甲又厚又硬，剪的时候不但费力，还容易伤到手指。在剪指甲前，可以先用温水泡一分钟，让指甲吸水软化，不但省力好剪，指甲也不会四处乱飞；如果嫌泡水麻烦，洗澡后也是剪指甲的好时机。

### 2. 剪时留出1毫米

修剪时要先中间后两边，这样容易掌控长度。不能剪得太深、太短，让指甲尖露出1毫米左右小条白边。修剪指甲有个“最安全”的形状：最好剪成方形，前端是一条直线，而非圆弧形。尤其要注意在剪脚趾甲时不能太深，不要向甲沟内修，多留一些在外面，才能避免甲沟炎。

### 3. 磨平尖锐边角

剪完后，在边角稍作修剪，再用指甲锉把尖锐的边角打磨光滑。一般来说，成年人的指甲建议一周修剪一次。另外，如果因为肤质或者季节原因导致皮肤干燥，指甲边缘容易长出倒刺，这时不能随意撕扯，应该用指甲刀修剪平整，再涂上护手霜、凡士林等保湿。

## 养护指甲小贴士

指甲有白点无需治疗。当指甲根部基质细胞不能正常角质化时，它们会被新指甲“顶”到前面去，形成常见的白点。这在医学上叫“点状白甲症”，多是由甲根受损造成，比如指甲被夹了，有时候吃手和修剪也会导致轻微损伤；还可能

## 指甲修太短 甲床易分离

指甲修太短，很可能出现甲床分离，指甲会上下分裂开。甲床分离是常见、但不容易处理的疾病，虽然大多甲床分离无害，但外观不漂亮，也容易被误以为是灰指甲，而且指甲也可能产生湿疹，指甲分离的旁边，更可能发生甲沟炎。

在指甲清洁方面也不需要太过度。指甲成分是角质蛋白，如果受到刺激，角质蛋白就可能排列不整

齐、失去光泽。一般人的指甲，只要做正常的清洁、保持干净清爽就可以。手部常常碰水的人，指甲缝容易潮湿、残留水分，不仅容易藏污纳垢、生菌，指甲的生长、分裂也会变得不好看，因此只要碰过水，就要擦干，保持清爽。建议手部护肤保养、擦护手霜时，顺便对指甲保养一下就可以了。

因为轻微的感染导致过敏。不管这些创伤从何而来，通常来说，指甲上的小白点不需要任何治疗，并且会随着指甲的生长而消失。美甲容易让指甲受伤。美甲使用的粘着剂有一定的腐蚀性，长期、频繁美甲，可引起甲面失去光泽、甲变脆、变黄，还可能引起甲癣、甲沟炎等。指甲油等化学物质具有刺激性，可能导致过敏。建议不要频繁进行美甲，也别轻易刮去指甲的角质，过敏体质的人最好避免美甲。

避免过度接触清洁剂。劳动时，手难免要接触洗洁精、洗衣粉、洗手液等清洁剂，在接触之前，最好戴上塑胶手套，保护指甲的油脂和水分。

有些人的指甲会开裂，建议保持指甲清洁，可适当涂抹保湿霜，含磷脂质或天然乳酸的护手霜可预防指甲开裂。

首都医科大学附属北京佑安医院  
皮肤科主任 高艳青

陶诗秀

## 洗手防病菌 记住七步洗手法

### 1. 手为什么容易被污染？

细菌非常小，只有用高倍显微镜或电子显微镜才能观察到，而病毒比细菌更小。因此，我们生活在一个充满了细菌、病毒的世界里。生活中，如果有感染了病毒、细菌的患者通过打喷嚏、咳嗽等方式将飞沫附到门把手、公交车栏杆、电梯按钮等物体上，那么其他人就很容易在无意间触碰这些物体，从而导致手被污染。当手被病毒污染后又不注意洗手，此时若用脏手摸鼻子、嘴巴、眼睛，病毒就很容易被“送”入人体，诱发病毒感染，危害健康。手是人身暴露最多、最不卫生的部位，手接触有害的病菌或物质比呼吸吸入的可能性更大，通过勤洗手的方式，可以有效降低感染发生的可能性。

### 2. 七步洗手法

正确洗手方法应选择七步洗手法，这种方法能清除手部污物和细菌，预防接触感染，减少传染病的传播。在新冠疫情期间建议所有人按此方法洗手，做好防护，避免感染。步骤如下：

(1) 洗手掌：流水湿润双手，涂抹洗手液或肥皂，掌心相对，手指并拢并相互揉搓。

(2) 洗背侧的指缝：手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交互进行。

(3) 洗掌侧指缝：掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。

(4) 洗指背：弯曲各手指关节，半握拳，把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

(5) 洗拇指：一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。

(6) 洗指尖：弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

(7) 洗手腕、手臂：揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

洗手前要注意先摘下手上的饰物再彻底清洁，在洗手的时候应该在流动的干净水下进行，稍微用力搓洗，洗干净手后用一次性纸巾或用已消毒的毛巾擦手。

### 3. 哪些场景必须要洗手？

我们在接触脏东西后，接触食物或者鼻黏膜、眼结膜等黏膜之前一定要洗手。特别是下列这几种情况：

去医院、看护患者后；外出或购物回家后；处理宠物粪便后；给孩子换尿布后；擤鼻涕、揉眼睛后；做饭前、冲奶粉前；摘戴隐形眼镜前。

洗手需要一定的时间，约为15秒，时间充足可以让大家更好地清洁手部，杜绝传染病毒。由于当前病毒传染性较强，对人体的伤害极高，所以应该养成勤洗手的好习惯。

常德市桃源县人民医院 邓立芳

## 六大法宝，轻松去衣物黄渍

衣服出现黄斑或整件变黄，丢了浪费，穿上又不太得体。下面分享6样法宝，它们作为家中常见的物品，能轻松搞定衣物上的黄渍。

**法宝一：小苏打** 将4汤匙小苏打与1/4杯水混合搅拌后，擦拭污渍，让它停留在污渍上静置约一个小时后，再用冷水清洗。若还是无法完全清除干净的话，重复前面的步骤，直到污渍祛除后再晾干。

**法宝二：醋** 将等量的醋和水混合搅拌后，放入喷雾瓶中。接着

喷洒在污渍上，让它在污渍上静置约一个小时后，用冷水清洗。若还是无法完全清除干净的话，重复前面的步骤，直到污渍祛除后再晾干。

**法宝三：白醋+盐巴** 将半杯白醋、半杯盐、一桶水混合搅拌后，将衣服置入并浸泡至少30分钟，接着放入洗衣机用正常方式洗涤即可。

**法宝四：洗碗液** 将洗衣粉与洗碗液1:4混合，再用平常的洗涤方式清洁衣服即可。

**法宝五：柠檬** 将两颗柠檬榨成汁加入一壶开水中，再将衣物放入其中浸泡。也可将柠檬切片后放入洗衣袋中，再放入洗衣机和衣物一起清洗。若是白色棉质衣物，则可用一片柠檬与适量皂粉放入水中煮沸，将衣服置入约10分钟，再放入洗衣机内正常洗涤。

**法宝六：牙膏** 将牙膏涂在有污渍的区域，然后用硬毛刷擦洗，直到祛除污渍。

渝文