

神造人時給人體許多巧妙的安排，從身體的很多方面，我們都可以觀察出自己健康的狀況。只是很多時後我們都忽略了，現在讓我們一起來看看，有哪些是你從來不知道的。

檢視指甲健康

指甲症狀	健康訊息
指甲過白	慣性貧血或肝、腎有問題
白斑	缺乏鋅，可由海產類、菠菜、菇類、五穀類、葵瓜子等攝取補充
容易破裂	缺乏鐵質，可由深綠色葉菜類、魚類、豆類、五穀類等補充
指甲過黃	缺乏維他命E，也可能是淋巴系統、呼吸系統有問題。維他命E可由深綠色蔬菜、水果中攝取
凹凸不平	若還有出現一條條的條紋，可能是肝不好

唇色看健康

嘴唇顏色	健康訊息
唇色蒼白	若指甲、眼瞼也蒼白，可能有貧血
唇色青紫	若非因為氣溫過於寒冷，有可能是有貧血、心臟方面問題
唇色淡黃	若臉色、眼白一樣呈黃色，可能是肝功能不好
唇色紅紫	若非發燒或一氧化碳中毒，就可能有心臟病、肺病、心臟衰弱等問題

冒痘痘位置與健康訊息

冒痘痘位置	健康訊息
額頭	代表心火旺、血液循環有問題，可能是過於勞心傷神。這類的人脾氣較不好，應養成早睡早起的遺慣，睡眠充足，並多喝水
鼻子	如果長在鼻樑，代表脊椎骨可能出現問題，如果是長在鼻頭處，

	可能是胃火大、消化系統異常；若在人中處，就可能跟卵巢機能或生殖系統有關係
下巴	表示腎功能受損或內分泌系統失調。女生容易在下巴周圍長痘痘的可能是月事不順所引起的
左邊臉頰	可能是肝功能失衡，如肝臟的分泌、解毒或造血等功能出狀況
右邊臉頰	可能是肺部功能失常

擷取行政院衛生署中醫藥委員會網站資訊

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。