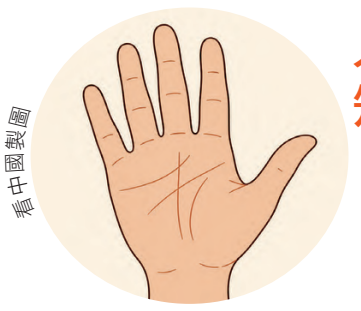

看中國製圖

人體知識

掌中乾坤洩天機
手掌色澤與紋路看健康

文｜葉慧昌
（葉慧昌中醫診所院長）

以中醫學理觀看手相，健康狀態將能瞭若指掌，因為內臟的病理變化，遲早都會如實的在手上「存檔」。

「手」往往能顯露人們最真實的一面，例如：有些色厲內荏的人，儘管在重大事件時，可以故作鎮定而面不改色，但總是掩飾不了手冒冷汗，或者情不自禁地緊握拳頭。

同樣的，中醫藉由掌中乾坤，也能偵測出許多人體健康的信息，因為內臟的病理變化，遲早都會如實的在手上「存檔」。

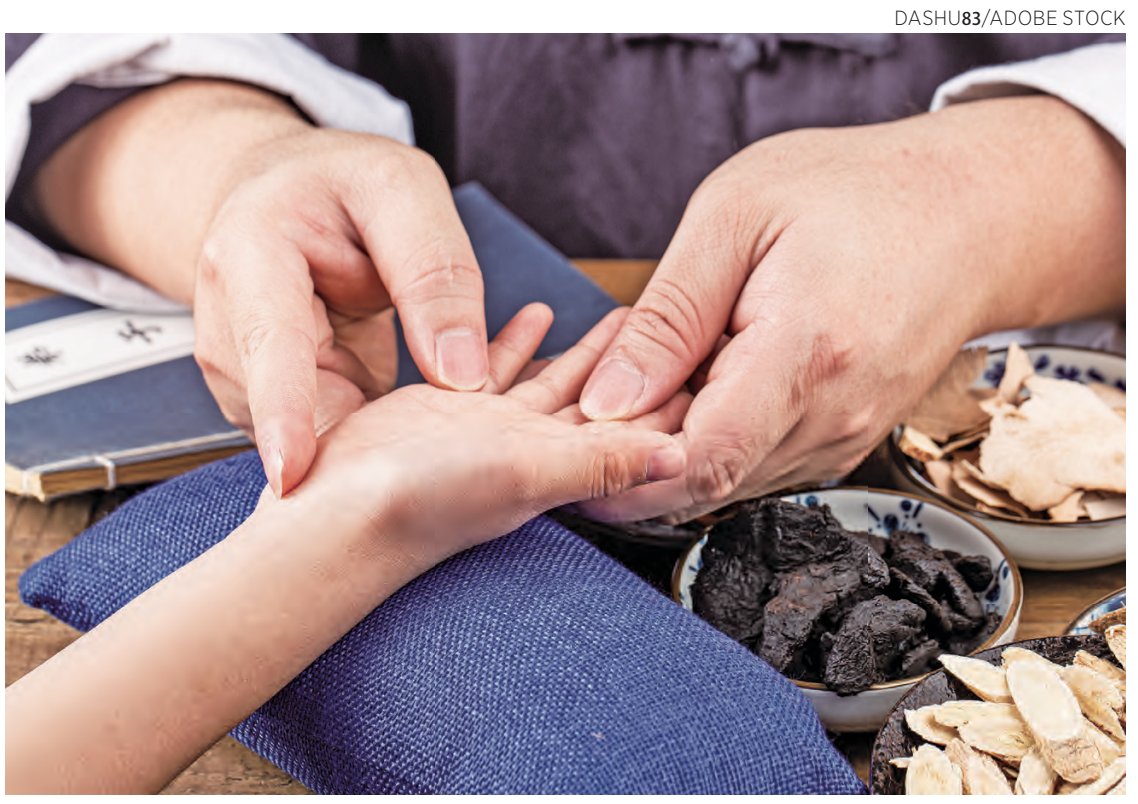
手部經絡與臟腑聯繫

《內經》說：「四肢者，諸陽之本也。」

手三陽經皆起於手部，故從手的溫度變化可預知內臟陽氣的盛衰狀況及寒熱程度，如：手冷畏寒為腎陽不足；手心熱則為陰虛。

手與腦的關係至為密切，例如：手心的勞宮穴及十指尖的十宣穴，其經氣都和腦相關聯，因此常作為急救復甦的穴位。

DASHU83/ADOBE STOCK



中醫通過觀看手相，就能偵測出許多人體健康的信息。

手掌色澤與病理信號

手掌一般以寬肥紅潤為壽，窄薄枯瘦為夭。手掌暗紅色，表示此人心臟功能不好；手掌發黃者，性好猜疑，個性古怪，不太想動，可能患有肝病；如果同時又有硃砂掌，亦即大、小魚際及指端掌面充血，則常為肝硬化、肝癌的前兆；手掌發青者，生性冷漠，要小心貧血或腎臟病。

如果手掌青筋明顯，則是腸內有糞便停滯的現象。

指間距離與性格體質

觀察手掌指間距離的寬窄，偏於窄者性多急躁狹隘，易患十二指腸潰瘍、結核、鬱症等病；手掌指間距離寬者，性多豁達開朗，但易患高血脂、肥胖症和心腦血管疾病。

掌紋中的生命信息

手的指紋，在胎兒時期三至四個月就產生了，到六個月時即告形成，以後隨著年齡的增長，紋路可增粗或出現某些細微變化，但其特性、信息終身不變。而且每個人的指紋都是獨一無二，不會與別人重覆。

手紋修長清晰明澤，紋路不亂者，多長壽；分叉多、紋路不清的人則相對壽短，性格孤癖，猜疑心重。手紋粗長無彎者，性格多剛勇；細短彎曲者多怯弱、畏縮。手紋粗者多凶悍，細者往往善良。

關鍵紋路的健康警訊

假如生命線的起點出現晦暗色，可能是胃受到傷害，如胃炎或潰瘍；生命線末端周圍多道支線重疊交錯，變為濃黑的灰色，那一般表示由於神經過度興奮，而患了失眠症；要是沿著生命線出現許多小斑點，那表示生命力衰退了。

感情線的長度標準是，從中指根部中心朝下設一直線，感情線應恰好止於此線的交點，短於標準的人，循環系統可能有問題；如果延伸到食指和中指之間，接近於生命線，則表示此人的心臟強健有力。

智慧線在中途斷裂，為腦、神經系統失常的信號。彎曲的智慧線末端與生命線相交者易患憂鬱症。

橫在手掌根部的手腕線，最理想的是三條以上，直而不斷。如果手腕腺中斷，很可能會發生生殖器官的疾病。

總之，以中醫學理觀看手相，健康狀態將能了若指掌。有空不妨看看自己和旁人的雙手，從手指、手掌的外觀、色澤、紋路，或許可以看到各種不同的生命「檔案」。

（本文經作者授權刊載，
轉載本文請取得作者同意）

保健常識

十五個關於乳腺癌的誤解（四）

編譯｜高新宇

世界衛生組織（WHO）的資料顯示，全球每年有68.5萬人死於乳腺癌，另有230萬人被確診，是全球最常見的癌症。

▶上接1078期

11. 將手機放在胸罩裡會導致癌症

澤德曼醫生表示：「沒有任何證據表明手機會導致癌症，就這麼簡單。然而，我們目前還沒有任何長期研究，所以未來可能會發現情況確實如此。就目前而言，為甚麼不把手機放在口袋或手提包裡呢？」

12. 糖會導致乳腺癌

澤德曼醫生對糖的危害持堅決態度，「一般來說，應該避免攝入糖。糖會上癮。它會導致情緒波動，胰島素飆升，使身體處於促炎狀態。反過來，這又會導致心臟病、糖尿病和其他慢性炎症性疾病。攝入過多的糖會導致肥胖，

沒有證據證明糖會導致乳腺癌，但醫生仍建議避免涉入添加糖。



MARIA/ADOBE STOCK

而肥胖是乳腺癌的危險因素。」然而，他又解釋說，關於糖與乳腺癌之間聯繫的研究結果——「不一且不一致」。

在討論糖的時候，值得澄清一個相關的誤區：糖會促進腫瘤生長。這種誤區源於癌細胞分裂迅速，因此需要大量能量。澤德曼醫生說道：「雖然沒有確鑿的證據支持這種說法，但我仍然建議為了整體健康，盡可能避免攝入添加糖。」

13. 男性不會得乳腺癌

澤德曼醫生說道：「男性也有乳房，所以他們也會得乳腺癌。事實上，在所有乳腺癌診斷病例中，有1%是由男性患者確診的。」

根據美國疾病控制與預防中心（CDC）的資料，2017年新增男性乳腺癌病例2300例，死亡500例。

范徵醫生解釋說：「雖然患乳腺癌的女性比男性更常見，但男性也會患乳腺癌，由於目前沒有針對男性的乳腺癌篩查指南，因此男性也應該注意乳房的變化。任何腫塊、疼痛或變化都應該告知醫生，即使您沒有明顯的家族病史。」

雷瑟曼醫生補充道：「男性很少被診斷出患有乳腺癌，最常見的風險因素是乳腺癌家族史。BRCA2基因突變，會顯著增加攜帶該基因的男性患乳腺癌的風險。」

14. 乳房X光檢查會導致乳腺癌擴散

澤德曼醫生告訴我們：「這是我經常從患者那裡聽到的一種誤解，人們認為，在乳房X光檢查過程中，通過擠壓或針刺活檢來刺激癌細胞，會導致癌細胞擴散到乳房的其他部位。」然而，他確認道：「完全沒有任何證據支持這種說法。」

雷瑟曼醫生也同意他的說法，「完全沒有任何證據表明乳房X光檢查會導致乳腺癌。乳房X光檢查使用的輻射劑量和擠壓程度都非常低，與乳腺癌的發生沒有任何已證實或理論上的關聯。」

15. 如果沒有腫塊就沒有癌症

澤德曼醫生說：「如果真是這樣，我們就不需要乳房X光檢查了。乳房X光檢查已被證明可以挽救生命，因為它能讓我們在癌症發展到可以觸及的程度之前，就發現它。」在這裡，「可以觸及」指的是可以用手摸到。

澤德曼醫生補充道：「如果我們能在乳腺癌早期（1期）診斷並治療，生存率接近100%。隨著分期的進展，生存率會下降。事實上，癌症可能永遠不會被觸及，但仍然會擴散到身體的其他部位。」

范徵醫生表示：「許多乳腺癌是在篩查性乳房X光檢查中發現的，而且可能根本摸不到。對於非浸潤性乳腺癌或導管原位癌來說尤其如此，它們在篩查性乳房X光檢查中可能只表現為鈣化點。」

要點總結

乳腺癌很常見，雖然健康的生活方式可以在一定程度上降低患病風險，但保持警惕至關重要。醫生越早發現乳腺癌，患者的生存幾率就越高。（完）

資料來源：www.medicalnewstoday.com

美容強身

吃膠原蛋白會影響生理期？問題可能出在這

文｜盧麗美

不少愛美女性服用膠原蛋白後，原本規律的生理期突然變得混亂，這讓不少人感到疑惑：難道補充蛋白質也會影響荷爾蒙嗎？

服用膠原蛋白後月經紊亂，可能與產品添加的成份有關。

PRATHANKARNPAP/ADOBE STOCK



事實上，膠原蛋白本質上是一種蛋白質，進入人體後會分解為胺基酸。目前並沒有明確證據顯示，膠原蛋白本身會直接干預女性的內分泌系統，月經不規律可能與產品中額外添加的成份有關。例如：大豆異黃酮、蜂王乳或胎盤素等，這些成分具有類雌激素活性，若長期或高劑量攝取，可能對部份體質較敏感者造成影響。

膠原蛋白本身是元凶嗎

從現代醫學的角度來看，月經週期是由下視丘、腦下垂體，及卵巢共同調節的複雜內分泌系統。壓力、作息不規律、體重變化或營養失衡，都可能影響其穩定性。因此，若在服用這些產品期間出現經血量異常或經痛加劇，建議先暫停使用，並檢視產品成份。

此外，若長期攝取來源不明或成份複雜的保健食品，也可能增加身體代謝負擔。從中醫觀點來看，脾胃為氣血生化之源，若飲食過於滋膩或添加物過多，可能影響消化吸收，進而影響整體氣血運行。

聰明補充膠原蛋白的3大原則

想要維持肌膚彈性，又不希望干擾生理週期，建議掌握以下科學補充原則：

一、成分愈單純愈好

優先選擇成份標示清楚、配方簡單的產品。對於那些宣稱「七天見效」或「全效合一」的複雜配方，應保持警覺，避免攝入不必要的類雌激素成份。

二、搭配維生素C有助利用

膠原蛋白的生成需要維生素C參與。建議您從天然食物中獲取，例如：芭樂或柑橘類，比起單純依賴複方保健品，這種食補方式對身體更為穩定。

三、注意服用劑量與頻率

人體每日吸收的蛋白質分量有限，適量補充即可，過量攝取不會帶來額外的美容好處，反而可能增加肝腎代謝負擔。

傾聽身體的聲音

在健康的基礎上，才能放心追求外在的保養效果，每個人的體質不同，對保健食品的反應也會有所差異。如果在暫停服用後，月經仍持續不規律，可能與壓力、生活型態，或潛在健康問題有關，建議到婦產科就醫，透過超音波或血液檢查，確認是否為多囊性卵巢症候群，或其他內分泌相關問題。

陳先生
Kanson Chan, K.K.
KLMN
Innovation Grateful Professional Studio
服務項目
虛擬辦公室地址、政府公司註冊地址、
即日收信及郵件、通知稅務申報(私人有限及無限公司)、
企業諮詢服務(新成立有限及無限公司特快購買空殼公司)、公司重組及清盤服務、
月結季度及年結會計服務、商標註冊、活動駐場急救服務、攝影服務
電話（852）6633 5123

一簾自天裕 晴雨皆如意
天裕窗簾
免費度尺 | 準時送裝 | 細心服務
店舖：九龍灣牛頭角道15-19號嘉和園商場地下41號舖
（九龍灣地鐵站B出口步行5分鐘）
電話：2759 5848 營業時間：11:00-21:00