**20190811公开课为无为医师讲从指甲看健康**

语音转文字整理：江南

微蓝：大家晚上好，我是主持人微蓝。您现在收听的是每周日晚八点半德明公开课之医师课。今天做客我们直播间的是我们的为无为医师，可能有的小伙伴还不太了解为无为医师，现在我给大家简要介绍一下。为无为医师硕士研究生，中西结合妇科专业，曾师承于国家级名老中医弟子学习，并且跟随大千老师学习气学中医多年，长期从事妇科临床工作，深受患者的喜爱。欢迎您为无为医师，欢迎您的到来！

今天这一节课我真的特别期待，因为这节课出来的公告是中医望诊课，望闻问切，望诊是四诊之首，望而知之谓之神，我还觉得为无为医师真是太厉害了！特别是又说到我们最常见的指甲，通过指甲来看到我们的健康。来，伸出你的手，我们各位小伙伴伸出你的手来看一看你的指甲红不红？润不润？有没有月牙？从指甲看健康，快来了解一下。来，有请无为医师给我们来讲解一下，怎么通过指甲来看健康呢？有请为无为医师。

**为无为：**大家好，我是为无为，长期从事临床工作，经常在看病的时候，病人会问我这个手指怎么样，有一条纹，有一个点有没有关系，经常会碰到有一些细心的患者，关注自己身体的一些变化，指甲虽然说很小，但是确确实实可以反映我们身体是否存在一些问题。我们知道中医诊病的话有面诊，有舌诊，有手诊，还有脉诊，也就是刚才说的望闻问切，其实舌诊面诊这都是属于望诊的一个方面，甚至有的还有脚诊，那么指甲也是可以拿来诊病的。因为我们知道可以通过局部的情况推测身体内在的一些变化，身体是个黑箱，我们外面的一些蛛丝马迹可以反映身体的一些变化。我们说的见微知著，人都是一个全息的。那么望诊的话，虽然说我们看指甲，其实高手一看面就知道，就像我们大千老师，你给他一张你的照片，老师就知道你的身体哪个地方有问题了，根本不用去看这些细枝末节的地方。

微蓝：像X光扫描一样比它还神奇。

**为无为：**我们的手脚它通过神经肌肉血管，我们西医的理解它是跟五脏六腑相连的，其实我们中医来讲的话，就是通过12经脉，手六经足六经跟五脏六腑联系在一起，那么内在疾病的话，它会反映在这些经脉所经过的地方，哪些地方有问题，那就说明你哪一条经脉有问题，相应的脏腑也就出现了一些异常，同样的，外在的这些表现的话，肯定就是内在问题的反应。

所以说有些人看耳朵，就知道你的身体的问题。看手我们现在德明很多伙伴，当然很多不是学医的，但是他们手诊、面诊已经相当的厉害了。因为通过健身以后，了解经脉系统，了解经脉出现一些问题，在身体上面有一些什么变化，他们已经讲过很多课。像我们看云知道天气一样的，你有什么样的云彩就会有什么样的变化。人也就是一团气，通过推测你外在的气色变化来推断你内在的气是一种什么样的状态。

指甲上出现一些白点，一条纹或者一个黑点，这些不痛不痒的表现，究竟要不要去关注它？要不要去理它？首先我们要知道健康的指甲是怎么样的？健康的指甲现在应该还是不少人会有这种比较好看的指甲的。因为我平时看病的话一般也会留意一下，但是我看到了一般情况下我不会去说。那么这种健康的指甲，首先它的颜色方面是从粉红色往里面透出一种光来，白里透红的那种，就像瓦片状一样，中间微微鼓起，比较坚韧，有光泽，很光滑的。也就是我们说的有光彩有神韵的指甲。

微蓝：有光彩有神韵的指甲，好像很少见到。

**为无为：**可能平时没怎么注意，因为我们平时一般把脉的话会瞄一眼，还是经常会见得到的。如果指甲轻轻压一下，一放开它迅速的恢复血色，这样的指甲也是比较健康的。其实这个也就是望它的气色。我们很多人像朋友之间好久没见面了，一见面就说你气色好好或你气色好像不太好，其实我们平时也会去观察这些，只是不专业而已。那么我们看一个人，不管看他的手也好，看他的面也好，整个人的精神状态，气色是怎样子的，我们虽然说是看指甲，其实也是跟整体来看是一样的方法。

微蓝：就像师姐您说的见微知著。

**为无为：**小小的指甲片跟哪些脏腑有关系呢？它究竟跟脏腑有没有关系？我也在网上查了一些，其实在西医来讲的话，指甲跟脏腑没有关系的，但是我们中医不是这样的，人是一个整体，就是一张网络，那么你只讲指甲的话，它是跟我们的脏腑是有关系的，微蓝，你知不知道它跟哪个脏腑关系最大？

微蓝：我当时也看了一下，这应该是肝脏有关吧？

**为无为：**对，不错。最重要的一个脏腑就是肝脏，因为中医讲肝是主筋的，筋跟爪甲有什么关系？爪甲它是筋的一部分，爪为筋之余，那么肝其华在爪，全身的筋膜是肝管的，它的收缩、舒张、驰张这些筋的活动与肝脏关系是密切的，就像我们经脉别论篇里面讲的食气入胃，散精于肝，淫气于筋，那么它把这些精微之气传达到筋上面去了，肝又是一个藏血的器官，肝的血液充沛，筋膜得到滋养以后，它的运动才会灵活，关节才会活动自如。我们知道爪甲是筋膜的体外延续的部分，那么肝血的盛衰，肝气是否旺盛，都反应在外在的爪甲上面。

微蓝：原来是这样，通过看我们爪甲，就能反映到我们的肝血是否充盈的这样一个状态，是吧？

**为无为：**对，如果说你们平时看到肝病的病人，尤其像比较重的肝癌、肝硬化这些人的话，肝脏不好的话，它的指甲肯定跟一般的人会不一样的。没有光彩，晦暗或者黑子。所以爪甲光泽比较好，又很润比较坚韧的这种，说明肝的阴血是比较充足的，如果说它苍白又软很薄或者很脆，这样的我们也可以判断它的肝气、肝血是不足的。所以说很多爪甲的问题是从肝来治疗的。

微蓝：师姐，我有一点好奇，您说通过爪甲来看肝血是否充足，那么像刚出生的小孩，他那个时候肝血是什么样的状态，他那时候的指甲是特别的薄，而且长的非常的快。

**为无为：**对小孩子的来讲的话，他还是比较硬，比较有光泽的这种，他跟成年人还是会有些不一样的，因为肝是主生机的器官，小孩的生机比较旺，你去观察一下，小孩的指甲跟我们成人还是不一样的，比较光滑的，而且表面上不会有条纹这些东西的。刚才讲了一个最主要的指甲跟肝有关系，你想想，还跟哪些有关系？

微蓝：还跟脾胃有关系。

**为无为：**脾胃也是有关系，还有一个就是我们经常说十指连心，十指连心怎么连的？我们手有手三阳、手三阴，那么手少阴心经、厥阴心包经它就是通过这些经络来相连的，心是主血脉的。趾甲与足三阳、足三阴相连，足六经到脚的末端指甲这个地方，所以说跟12经脉关系也是比较密切的。那么这条经脉它气血的好坏、气血经脉的通畅都会影响到与之相连的指甲的气血，所以说指甲它除了与肝有关系，其实跟我们五脏六腑都有关系。

微蓝：可是百度上绝对查不到的，确实是跟五脏六腑都有关系，像师姐您一说我一下子就有画面感了。爪甲是筋膜的延展的一部分，同时心又把血脉气机又推动在我们的各个部分，是这样吗？

**为无为：**对。还有一个就是我们指甲在四肢的末端，这四肢末端是阴阳经脉交接的地方，阴经阳经交接的地方。这个地方也是远离我们心脏的地方，就像我们的国土一样的，在边疆的地方。远端的地方气血的供应相对来说就会差一些，容易出现气血的相对不足，或者说因为本身个体的气团比较弱，或者说气血比较差，或者是因为经络的堵塞憋住了，那么到四肢的气血越来越少，没有气血充沛供应的话，那么指甲就缺少气血的濡养，所以说它也会出现相应的一些问题。

所以指甲在我们中医的生理、病理上面，主要跟肝、经脉有关系。这就是一个生理的基础。我们知道了这是生理基础，会出现什么样的病理情况，我们就自然而然知道了，看哪一条经脉连通哪一根手指。

我们回到望诊，其实望诊跟看面相是一样的，首先也是看这个人的气色，像我们脸发白、发青、发红，其实道理都是一样的。那么指甲首先我们也是要看它的色泽是怎样的，如果说出现深红色的话，一般考虑是有热，但是现在来讲的话，大多数考虑是因为淤滞，因为经脉不通以后气血淤滞在这里回流不到身体里面去，所以憋在这里就把它憋红了，这是一种。

还有一种就是指甲淡白的，说明这个人的气血是虚的，还有些人指甲发紫、发黑，甚至发青的，说明这些人有血瘀或者有寒，这种的话它的瘀滞相对于深红的就淤得更重了。

微蓝：像这种是不是会淤积的更深一点。

**为无为：**对。看形态呢，指甲我们可能会看到那种外围不是微微凸起的，而是说凹进去的，就是我们说的反甲。两边高中间低，这种说明是肝血不足，西医认为缺铁、贫血，缺铁、贫血的病人也都出现这样的指甲。还有些指甲变薄、变脆，或者说表面上凹凸不平的，或者出现纵形的，或者横行的条纹，说明脏腑气血不足。还有指甲增厚，增厚粗糙出现枯槁这样一些情况，说明它的精血亏损了。

微蓝：像您说的指甲增厚的情况好像在老年人会比较多见一点。

**为无为：**是的，而且老年人指甲的色泽很多都是很苍白，或者发黄没有光泽的那种。

我们再来讲讲西医对应的这种情况，出现这种异常的一些表现的，像出现白斑、白点，有些人说没什么问题，长出来剪掉就好了。其实这个大多数情况下这个人容易出现消化不良的，或者便秘，还有乙肝的病人也容易出现白点或者白斑。

微蓝：白点和白斑还有可能有这样的情况，小时候听说手指甲出现白斑的话是有寄生虫。

**为无为：**寄生虫它也会影响到消化系统的。

微蓝：对还是有一定道理。

**为无为：**对，还有出现黑色的斑点，黑色斑点比较少见，相对来说出现在老年人身上可能会多一些，这种人的话一定要注意防止脑血管的意外。

微蓝：这个都能看出来是脑血管的意外，我现在都有冲动出去看看别人的手是什么样的。

**为无为：**你跟人家握手的时候，拉着人家，首先可以先看一下！其实你跟人家握手的时候，就会知道人家的身体好不好，你一摸一拉这个人的手，手的温度是暖还是凉？它的手感是软的？还硬的？是不是很潮湿？是不是很凉？我深深的记得有一次出去学习的时候，认识了一个人，第二次见他跟他握手，天哪，50多岁的男人手很冰，我感觉我的手都凉了的那种。所以说很多时候我们出去跟人碰到一下，看人家脸也好，手也好，真是一下子能够看出来这个人身体状态怎么样。

还有指甲根部出现红紫，还有紫黑的，也要考虑防止动脉硬化方面的疾病，尤其出现紫黑这种人也是容易出现脑病的。其实想想也很正常，我们刚刚讲了紫黑就是瘀滞比较重，那么他瘀滞比较重的话，他经脉不通，脑血管不通不就是考虑很容易出现这种脑病，是吧？

还有一些人表面上凸起，好像长出来一点东西一样的，这种凹凸不平要防止心脏方面的疾病。还有出现竖纹的，很多人都有，这种就说明这个人的神经可能相对来讲比较衰弱一些，可能有些人出现一些慢性、消耗性的疾病，或者免疫功能差，这种人平时的生活方面要注意一下。还有出现那种深的竖纹，竖纹有深的有浅的，那么深的说明这个人的身体可能以前得过一些比较大的病，相对而言，我之前也有过，原来比较深，确实之前也病过一次比较重的。当时我也没有太在意这些东西，这次准备讲课的时候，回过头来想以前我好像也是这么回事，很深的竖纹！

微蓝：我正在看我的手，也是比较浅的竖纹，想起来之前也是病了一场，很深的竖纹，摸着就跟钢琴棱竖琴棱一样，现在是减了好多。

**为无为：**是的，我的也是这样子的。还有一些人可能出现竖纹，那么就要注意一下他的肝肾方面，可能他的肝肾机能不太好，出现这些表示我们出现了一些疾病，但是有些人根本不听你中医这些的，他就想着给我一个明白的疾病，所以这些东西其实在临床上面容易被我们忽略掉的，不会去在意的，你也不痛不痒，啥都没事。其实身体已经埋下了一个定时炸弹。

微蓝：对的，当西医能查出来你疾病的时候，已经不是在初期了。

**为无为：**对，那么我们指甲的问题，我们年轻人或者我们平时出现的比较多的，第一个就是大家经常关心那些小月亮。那么这个小月亮也是反映一个人气血是不是有问题，那么小月亮它是怎么来的？它是因为人气足了以后把给顶出来了。月牙大的话，说明你的气血肯定是比较饱满的，月牙小的话就是气血不足的，我自己的月牙也是经常变来变去的。大指、食指经常有，大指基本上没怎么变，但是中指一会有一条月牙线一会儿就消失了，如果我熬夜比较多，身体状态不好的时候它就没有了，如果我好好健身，好好睡觉，生活比较正常它就出来了，所以说也可以从这个方面看出来自己的状态怎么样，现在我的中指好像出来了一点点了，有一阵子已经没有了。

微蓝：确实，大家好像会通过月牙来看你最近怎么样，想看看月儿有几个，我看我的月牙好像最近没好好健身又缩回去了。

**为无为：**还有一个就是不要跟别人比，要跟自己比，因为每个人的身体状态是不一样，你自己如果养的好，它就慢慢就会变回来。但是一般来讲，我们的大指的月牙基本上是不会消失的，因为大指它反映肾气衰弱，如果说肾气比较足，月牙比较大一点。但是一般来讲月牙不是越大越好，占我们手指甲的1/5，不要超过2/5，超过2/5的话也是有问题。超过2/5会出现什么样的问题，一般是高血压的病人月牙很大。

微蓝：这多了少了都不好，还想越大越好。

**为无为：**所以说我们平时既要观察自己身体的变化，找到一些不良的信号，但是也不能够过度的焦虑，过多的去在意。我不好了，我又小了，焦虑得不行。

微蓝：确实有这样的，我小时候父母说一句话，叫做人闲长头发，心闲长指甲，我觉得健身过程中如果心比较安定的话，再好好健身，这个月牙就比较明显！有时候觉得就算健身，心不安宁，这个月牙还是没有。是这样吗？

**为无为：**你刚才说的人闲心闲其实都属于一种比较休闲、放松的态度，而不是人闲跟心闲分裂开的，不是这样子的，因为你如果比较闲情逸致，好好的去练，没有障碍、烦恼，那么消耗就变少了。一边养着一边气血足了，它肯定就容易长出来。

微蓝：您说太好了，此处应该有掌声！

**为无为：**还有一个很多人比较关心的一个手指甲的问题，就是灰指甲。这种相对比较多见。所以指甲的问题，我看除了灰指甲大家比较关心以外，其它的好像不痛不痒，也懒得去理。西医认为灰指甲是真菌导致的，其实这个观点还是有点站不住脚的，既然是真菌，真菌既然有传染性，那么为什么只有拇指、食指或者一个、两个手指有灰指甲，其它的天天在一起，为什么不长呢？如果说是传染引起的，为什么不传染给别的指甲？

其实灰指甲真正的原因，我们经脉有来有去的，主要就是因为气血经脉输送出去的这条路不顺，回来的路还是顺畅的，气血它憋在里面输送不到手指末端，导致指甲它缺少血液的滋养。

微蓝：那地方严重堵车，颜色就越来越深了。

**为无为：**对。我们讲到指甲的生理，也讲了它的一些正常的、异常的表现。主要的内容差不多就讲完了。还有就是指甲出现问题以后，那么我们该怎样去改善它？其实很简单，第一个就是纠正，首先要检讨自己，有什么不良的生活习惯，这是最主要的。其实我们很多疾病，很多不舒服都是自己造的。

微蓝：当自己不舒服的时候，就先吃点什么药。

**为无为：**关键是有些人一边吃药一边还在造，所以说首先这个意识一定要有。还有就是一定要多运动，通过运动以后，你把经脉通开来了，把气血运行的道路疏通好了以后，循环就会很畅快，比较完整。那么通过锻炼，我们把气血运输到全身各个地方，都能够得到滋养，所以说你这些毛病就会没有了。慢慢的身体它就可以自我修复。

我在群里面看到好多人说通过锻炼以后，灰指甲好了七八成，确确实实是这样子的，如果你真的要想断根的话，如果你只是从用外在的药物的话，有些改善，但是治不了根的。

微蓝：治标不治本，还是要像您说的得有自己的警醒的意识，看自己生了病到底是什么原因导致的。还有您说的要多运动，这个运动一定得我们德明健身，其它的运动健身达不到这么好的效果。

**为无为：**肯定是的，我每天早上起得比较早，锻炼半个小时到50分钟再去上班，在那里锻炼的时候碰到一个人，她说练了两年的瑜伽啥效果都没有，然后这几天天天跟着我，跟着我做动作，感觉我们的动作做得很舒服，不一样哦，天天碰到她，天天就跟着我来做。所以说什么样的运动其实真的是很重要的，因为我们这个是在经络的指导下，能够把五脏六腑全方位360度无死角的拉抻。所以你锻炼勤快，你看看你的指甲也能印证锻炼是多么的重要。现在身体气血恢复起来了以后，指甲也会发生变化的。我今天讲的基本上就也就这么多，随便聊一下。

微蓝：谢谢师姐，讲的非常的好。之前我就不了解指甲还有白斑、白点、黑色斑点预示着什么？确实是获益匪浅，我们现在要不要留上一几分钟给大家答疑一下。

听众：我的月牙也没有，如何气血充足？好好健身吗？

一武八级：是的。

微蓝：师姐我想问一个问题，好像按照我们这样努力放松健身了以后气血也充盈了，整体的我的竖纹也会好很多了，我的光泽度也比之前好很多了，但是我这个月芽时大时小，时隐时现。我觉得这个就有点奇怪了。

**为无为：**这不用担心，因为人身体有一个是螺旋式上升，就像爬山一样的，你爬山首先是往上面走的，突然怎么又往下面走了，然后再往前走，再往上面走，它整个趋势是往上面的，所以说你不用过多的焦虑。

微蓝：我还想是不是我练的又不好了，有时候出来了有时候又进去了，原来是这样的。

**为无为：**只要你在进步的状态，就不用去担心。

微蓝：这就还是不放松，想太多了，老盯着那一点，忘了整体。

**为无为：**对，你把整体的调上来。就像你家里没有钱一样的，你不可能说我一个人有钱了，我这家就有钱了，我必须把家里整体的收入提上来，这样每个人手头比较丰富，比较有钱。

微蓝：对，我老盯着那一点的米，但是等到所有都有钱了以后，我既可以买米也可以买电视了。

**为无为：**其实你说吃什么好，这一点我是不愿意去回答的，吃什么？我觉得啥都好，但是我们的注意力不要放在吃上面。如果你能够把身体吃得好的话，实际上就没有病人，这是一点。谁都不缺吃的。再一个你是七期学员，你就不用担心了，好好练，这是一个。那么你的食指指甲没有别的指甲长得快是什么问题？食指是什么经脉？手阳明大肠经。

学员：师姐你说大肠经，我大肠经真是有点问题，我有溃疡性结肠炎。

**为无为：**所以你经脉哪个地方有问题，你肯定会在里里外外或多或少的会有一些表现了。

学员：太神奇了。

微蓝：见识到我们的神奇了。

**为无为：**懂了后一点都不神奇，我告诉你这个东西你练多了以后，然后好好的去听课，你自己都会讲。

学员：真是知道的太少了，白活这么多年。

**为无为：**其实还来得及，现在你还是七期对吧？

学员：对，刚报名。

**为无为：**你来的太对了。

学员：我就是感觉找对路了，以前我溃疡性结肠炎已经十年了，十年反反复复的好一点，不吃药了以后又反复这样来回好多年了！我也自己配药找医生，刚开始是西药，后来是中药，再就听针灸，反正该搞的都搞了。最近练了这段时间，我身体自己能体会到，刚才今天中午下雨，在床上躺着摸我腹股沟那里，以前都是很多结节的，就一层小颗粒里边，我忽然发现软了。

**为无为：**这么快。

学员：我其实练有一个月了，我从6月份就开始练！

**为无为：**估计你的肝脏也不太好吧，你的肝。

学员：对，可能有点肝郁，师姐，你觉得肝不好还能在哪里体现出来？

**为无为：**你肝不好，刚才你说的腹部这地方就是肝经，也是肝管的地方，还有一个就是肠胃的问题，很多跟肝有关系的，肝是从下面往上面走，经过中焦这一块时，它容易把肠胃这地方给夹住，你肝一紧，你的胃整个这一条都是紧的。肝属木，肠胃属土，木克土。没关系，你来对了，你溃疡不是什么大问题。

学员：折磨我十多年了，感觉都快崩溃了。我老婆说我百毒不侵了，以前是天天吃药！现在好多了，现在我基本上已经把治疗溃疡性结肠炎的药停了。

**为无为：**那些药效果不是怎么好。

学员：反正爆发期的时候，我吃美沙拉停、双歧杆菌之类的能够控制一下，好一点我就停药，前段时间又有点翻病，司辰师姐就说，你还是停了吧，好不容易翻出来，可能这次坚持一下就过去了，我就试试！真是挺幸运的认识德明！

**为无为：**确确实实是这样子的，像我很多病人我真的是不希望他们吃药，但是他们就爱吃，我也没有办法。

学员：现在人的通病，都喜欢有点事就打吊针、小针，最后实在不行，觉得不严重就先吃药，有的想急着上班，有点感冒就赶紧打吊针，滴上四五次又管用了，其实挺自残的。

**为无为：**还是我们观念的问题。

学员：对，现在是这样。

微蓝：当自己生病的时候，一定要看一下自己的不良生活习惯。

学员：真是。说实话其实好多病都是造出来的，无知造出来的。

微蓝：来到德明你就放心。

学员：对，我就跟着练就是了。

微蓝：对，练就是了，这句话说的太对了。

**为无为：**然后有什么问题的话可以请教群里面的那些高人，很多师兄师姐他们很厉害的。都可以指导你的。

**为无为：**1350520。这个你有两个小月牙，剩下的都没有，你看看你之前的，因为月牙它是反映你气血的盛衰问题，你以前是不是比现在要多？还是比现在要少？还有你整个身体状态是怎么样的？调理的话，我刚才也讲了，主要还是把你的气血调上来，调上来就好了。平时少熬夜，把不良习惯改一改，把气血养上来，自然就会好一些。因为我自己也是这样子的，我一熬夜一段时间就下去了，休息休息，好好养一段时间就上来了，其实这个还是很简单。

学员：师姐，我有个问题想问一下，我是小脚趾两边对称的都有灰指甲，其它地方都是很好的，我想知道究竟是什么经脉被堵住了？

**为无为：**最小脚趾是膀胱经的问题，因为膀胱经它从背上这里下来到腿的后部，你查一查就知道从脚掌的外侧一直到小指这地方的！

学员：是的，我每次弯腰都觉得腿的后部膀胱经那里抽得很紧，做什么动作那边都是难着。

**为无为：**你要多练，其实这方面有问题，不是说直接练这条经脉，整体来练效果会更好，但是如果觉得膀胱经这里不舒服，你重点地拉一拉也是可以的。

学员：膀胱经怎么拉？

**为无为：**就三俯的动作，后面很多动作的。

学员：我觉得后面很紧，两条腿从屁股上面往下，它都是绷得很紧的，有什么好的窍门可以把它打通。

**为无为：**我帮找个好的窍门，你在深圳一定要参加线下，因为有人指导一下效果会更好。虽然说你自己也做了，像我是一期的，我很多动作都是不标准的，但是我去参加线下活动，我们热血、八极给指导一下，完全是不一样的。

学员:您建议很好，我只参加过一次线下。谢谢！

**为无为：**自己做的时候方向变一下，效果完全不一样的。

学员：我是七期的会员，加入德明健身不长时间，我想问一下刚说到的指甲的问题，我的指甲一直是白的，特别是指甲根是白的，但是往指间有一圈红的。这是气血严重不足吗？还是其它的？我精神状态每天挺好的。

**为无为：**你就是说你整个指甲都是白的，一直是这样子的？

学员：我一直都没注意。

微蓝：今天讲指甲才看的吗？

学员：对，是这样。

微蓝：那这个问题我觉得师姐很不好回答你，要不你自己再关注看一下，你现在是七期了，先练一段时间，看它会有什么样的改变好吗？

**为无为：**如果解释白的话，是不正常的，但是你其它方面都很好。

学员：状态还是感觉可以的。是不是熬夜的缘故呢？有时候熬夜。指甲上没有竖纹，全是白的。

**为无为：**挺少见，全都是白的，一点红的都没有。

学员：没有，它下面指甲根是白的，手伸直了，指甲根是白的，再往上到指甲尖的时候，有一两毫米宽度的红色。

微蓝：这个是个什么情况勒？八极组长说，这是身体还没有表现出来而已。

**为无为：**大病在掩藏，这个也不能这么断言，还是气血有问题的。

微蓝：先喝气血汤，但还要多运动，就像第一个提问的朋友说的练就是了，还有少熬夜。师姐，我把这问题回答了，不知道说的对不对？

**为无为：**对。

微蓝：今天这一堂特别我觉得生动有趣又丰富的一节课。师姐给我们讲了指甲，什么脏腑跟指甲有关系？我们的指甲常见以及正常的和异常的表现是在哪里呢？通过我们的德明健身，让它有了什么样的改变。我真的获益匪浅，谢谢师姐，在我们结束之际，您还有什么要对我们的听众朋友说的吗？

**为无为：**我希望大家身体都好好的，多点健身。

微蓝：你说的太好了。好，谢谢师姐，快要结束了，最后也想跟我们的听众朋友们说几句话。真的在你一生中可能有很多次机遇，但是您不要错过一次问答解惑的机会，像今天我们的医师课师姐说的，当自己生病的时候要看到自己的生活习惯和态度，更不要错过一段开启新生的旅程。是我们的德明健身。来吧，我们在德明健身等您，好，谢谢大家，世界晚安，我们下周再见。

**为无为：**谢谢微蓝，谢谢大家！