

“我的指甲又薄又脆，稍微碰一下就断……”

医生：每年美甲不宜超过3次否则可能导致永久性损伤

“我的指甲又薄又脆，稍微碰一下就断，还总分层，是不是做美甲做坏了？”几天前，李女士（化姓）走进宁波明州医院皮肤科门诊。作为美甲爱好者，她几乎每月都换一次美甲，最近不仅指甲出现“空甲”，指尖还反复红肿发炎。宁波明州医院皮肤科陈明主任提醒，精致美甲早已成为女性日常，但指尖闪耀的背后，物理损伤、感染、化学辐射等健康隐患却常被忽视，尤其频繁美甲，可能导致指甲结构永久性损伤。

指甲薄得能透光 稍用力就会断裂

28岁的李女士热衷美甲，每个月都要做一次。由于每次卸甲都需要打磨指甲，长期下来，她的指甲薄得能透光，稍用力就会断裂。更严重的是，她的指甲盖和甲床出现分离，也就是“空甲”，严重时还会出血。

“指甲的生长根基是甲母质，频繁打磨或暴力卸甲很容易损伤它。”陈明解释，健康指甲的厚度仅为0.5毫米~0.7毫米，美甲时的打磨步骤单次就会去除约0.1毫米的角质层。像李女士这样频繁美甲，就会让甲板持续变薄、分层。一旦甲母质受损，恢复周期长达一两年，严重时可能永久无法复原。临床中他还遇到过患者因暴力卸甲，导致“甲肉分离”，修复了8个月才勉强恢复。

陈明主任建议，爱美人士应控制美甲频率，给指甲留出“休养生息”的时间，每年美甲不宜超过3次，两次之间至少间隔2个月；而拇指指甲因再生周期较长，建议间隔6个月以上。对于像李女士这样已出现明显指甲损伤的人群，应暂停美甲至少1年，以确保甲母质有足够时间修复再生。

消毒不到位 共用工具引发感染

25岁的小王（化姓）在美甲小店做完美甲后，指尖长出了硬疙瘩，还伴随疼痛化脓等症状，就医后确诊为甲周疣。陈明分析，此次感染很可能源于美甲店未彻底消毒的电动打磨机。

据了解，部分美甲店仅用酒精擦拭或紫外线消毒工具，这类方式无法杀灭HPV病毒、灰指甲真菌等病原体。“我们接诊过不少因共用工具而感染的患者。有人引

发甲沟炎，红肿流脓半个月；更严重的还出现细菌感染，诱发败血症。”陈明提醒，过度修剪甲小皮（死皮）会破坏指甲的天然保护屏障，让病原体更容易入侵，这也是很多人做完美甲后指尖发炎的原因。

他建议，美甲时要明确拒绝修剪甲小皮和暴力打磨。同时，优先选择有高温高压蒸汽消毒工具的店铺，或自备打磨机、死皮剪，从源头避免交叉感染。

照美甲烤灯10分钟 等于暴晒2小时~3小时

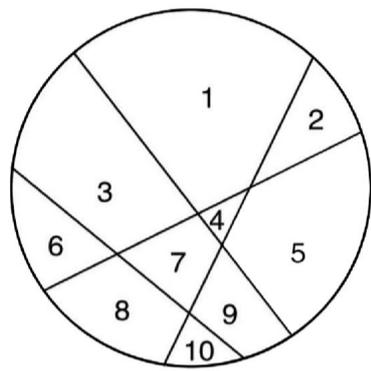
记者在采访中了解到，还有患者因长期做美甲，被查出肝功能指标异常。“劣质甲油胶中的甲醛、甲苯等有毒成分，会通过甲床渗透进血液，对肾功能造成影响。孕妇接触的话，风险更高。”陈明提醒，长期用这类甲油胶，可能会出现甲面腐蚀、指尖脱皮等问题。

除了化学伤害，美甲烤灯的辐射也不容小觑。45岁的陈女士做了5年美甲，最近发现手背皮肤暗沉、皱纹增多，比同龄人显老不少。“美甲烤灯的UVA强度是户外阳光的4倍，单次10分钟照射就相当于暴晒2小时~3小时。”陈明解释，长期累积会导致手部色素沉着、皱纹加深，甚至增加皮肤癌的发病风险。

他建议，日常若想常更换美甲风格，可选择穿戴式假甲搭配可剥离胶水，无须烤灯、不接触化学甲油胶，随时可拆卸，对指甲更友好。居家护理时，优先选用水性指甲油，并每天使用指缘油轻柔按摩指甲边缘，有助于增强甲板韧性。若做完美甲后出现指甲红肿、变黄、分层、疼痛等异常情况，应及时就医，排查是否存在真菌或细菌感染。在修复期间，可厚涂含维生素E的护甲精华，并尽量避免手部接触洗洁精、消毒液等刺激性化学物质，为指甲创造良好的恢复环境。 据《宁波晚报》

益智游戏

巧分蛋糕



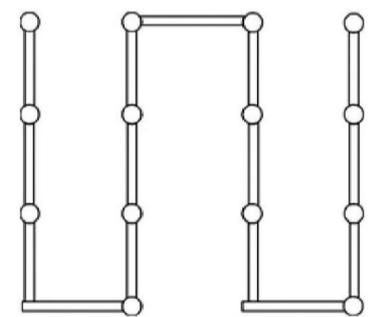
如图所示，4刀可将一个圆形蛋糕笔直切成10片。有没有可能再多切出1片，将蛋糕切成11片？

择优应聘

朋友找到正在找工作的理查德，对他说：“我知道两家公司正在招聘。A公司年薪100000元，每年增加20000元；B公司是半年50000元，每半年增加5000元。

理查德从收入角度考虑选择了一家公司。请问理查德选择的是哪家公司呢？他为什么要这么选择？

改变楼房形状



马林和朋友小军在阳台上玩火柴游戏，他看见窗外的楼房，就用火柴摆了个楼房的模型。小军看后对他说：“移动其中的四根火柴，就能让这个大楼房变成两个不一样大的正方形，你知道怎么移动吗？”

煮鸡蛋的时间运算

预设鸡蛋煮熟的时间大约为5分钟，假如我们身边没有钟表，只有一个4分钟的沙漏计时器和一个3分钟的沙漏计时器。那么，怎样才能确定鸡蛋煮熟的时间是5分钟呢？

车厘子季，降价了也别猛吃

车厘子季一到，这颗红得发紫的小果子就频频冲上热搜。“车厘子价格暴跌”“车厘子含褪黑素助眠”“车厘子是血糖友好型水果”……一系列标签让车厘子成为讨论焦点。然而，实现“车厘子自由”后，我们真的能放心大快朵颐吗？

低GI是真 但糖友也不能多吃

车厘子之所以被贴上“血糖友好”标签，主要源于其较低的血糖生成指数(GI值)。浙江大学附属邵逸夫医院临床营养科主管营养师陈倩怡说：“车厘子的GI值通常在29~63之间，因品种、产地不同会有差异，但整体属于低到中低GI水果。”一般来说，GI值低于55的食物被认为对血糖影响较小，适合糖尿病患者适量食用。

水果里的糖分对血糖有直接影响，车厘子在这方面相对温和。陈倩怡解释：“车厘子含有花青素、黄酮类物质，有助于改善胰岛素敏感性、减缓糖分吸收，对心血管代谢也有潜在保护作用。”

但这并不意味着高血糖人群就可以放开吃。“所有水果对糖尿病患者来说都有一个前提，即在血糖相对稳定时期才能适量食用。”陈倩怡建议，糖尿病患者每日摄入量宜控制在150克左右，换算成一般大小的车厘子，大约是15颗。“每次不超过这个量，作为加餐在两餐之间吃，对血糖波动的影响会更小。”

褪黑素含量极少 别指望治失眠

“车厘子含褪黑素”是近期最出圈的热搜之一。陈倩怡直言：“车厘子中确实有褪黑素，但含量极低，每100克车厘子的褪黑素大约只有22纳克。”

“纳克”是什么概念？她打了个比方：“1~3毫克的褪黑素才能发挥助眠治疗效果，100万纳克才等于1毫克，简单来说，靠吃车厘子摄入的褪黑素量，远远达不到起

到助眠治疗作用的剂量。”

她补充说：“‘褪黑素促进睡眠’的相关研究多使用欧洲酸樱桃品种的浓缩汁，其褪黑素有效成分浓度远高于我们日常食用的新鲜车厘子。所以，想靠吃车厘子改善睡眠，不如调整作息更实际。”

面对市场上从鲜红到深紫的各种车厘子，不少消费者认为“颜色越深越营养”。陈倩怡解释：“花青素本身是呈色物质，颜色深的品种，其花青素和黄酮类物质含量通常更高。但如果是同一品种，果皮颜色深浅主要反映成熟度，颜色越深，成熟度越高，含糖量也越高，而其他有益成分的差异并不显著。”

她建议不必过分追求颜色深浅，更应关注品种特性。比如有的品种本身花青素含量高，即便颜色不是最深，营养价值也不低。

两三斤下肚 慢病患者吃进了医院

车厘子虽然美味，但过量食用可能带来健康风险，特别是对于慢病患者更要懂得节制。

50多岁的老赵（化名）患有慢性肾病，日常饮食控制并不严格。车厘子上市后，他特地买了个头大的，一次性吃了两三斤，差不多是推荐量的10倍，当晚，就出现恶心、呕吐、胸闷、乏力等症状，还伴随尿量明显减少。到浙大邵逸夫医院就诊后，被发现是急性高钾血症，血钾水平骤升，肾功能指标也急剧恶化。

“车厘子中的钾含量较高，每100克含钾200多毫克。”陈倩怡提醒，“对肾功能正常的人来说，身体可以调节钾的排出，但肾功能受损者调节能力下降，容易导致钾在体内蓄积，引发高钾血症，严重时可能危及生命。”

对于“老糖友”们，陈倩怡支招：“现在很多人有动态血糖仪，不妨做个测试。在两餐之间吃定量的车厘子，监测餐前和餐后半小时、一小时的血糖变化。这样能清楚地了解自己在这种食物的真实反应，比单纯看GI值更有指导意义。” 据《钱江晚报》