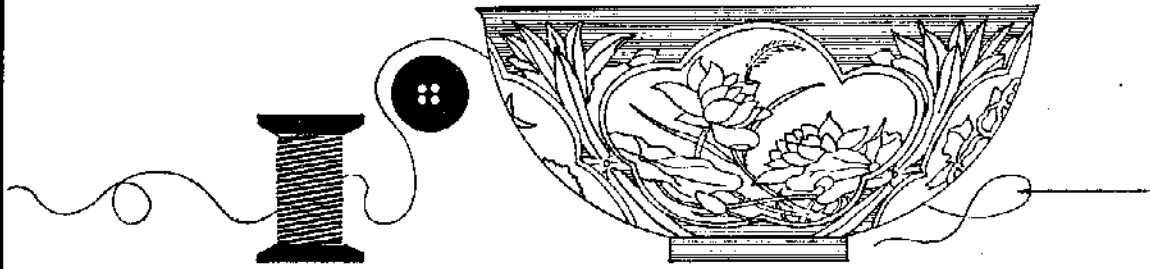


農 村 家 庭



如何保護你的指甲？

有些女士、小姐們的指甲又薄又軟，一不小心就會脫落或斷裂，這是因為指甲周圍的皮膚太粗糙，或指甲邊生了肉刺。

也有人，不願塗指甲油，認為塗油會妨礙指甲的呼吸作用，事實上指甲適度的塗油反而有保護作用。

過度使用除油劑會使得指甲變得乾燥。因此當使用除油劑之後，應該立刻以清潔的肥皂水洗乾淨，因為除油劑會損害指甲尖下的皮膚，引起脫皮現象。

因此在使用除油劑前應先在指甲尖上塗上一點甘油，或在使用除油劑時，指甲朝上，不要讓除油劑沾及指甲尖下的皮膚。使用稍濕的小棉花球，就不會沾到了。

指甲的厚、薄、脆、硬，部分是屬於遺傳性，一部分是受飲食和身體健康的影響。飲食缺少蛋白質，會使得指甲脫落或分裂。

但是大多數的指甲脫落和破裂，是由於平日不注意保護所造成的。

在指甲周圍的表皮，如果過度使用肥皂粉，是造成指甲過度乾燥的主要原因，因為它會溶解一種蛋白質因子的角質素，引起粗糙，生長肉刺。所以平常對指甲應細心保

護，如常使用肥皂粉時，應塗護手劑或戴橡皮手套。

指甲除非太厚或必要，千萬不要刮，除肉刺時要特別小心，只是除去肉刺，而不是除去皮膚。

指甲莖型的方法，會影響指甲對破裂和脫落的抵抗力。假如指甲薄又容易彎曲，要修成橄欖型，可使用一種金剛砂紙的細面，輕輕的從邊到尖磨擦，不要對指甲邊緣擦得太深，這樣會引起肉刺。也決不要將指甲擦得太尖，這樣會引起更多的肉刺及很容易折斷和破裂。脆的指甲每邊要讓它直直的長到〇·八寸，指尖則要微微的成圓型，而不是像橄欖型。

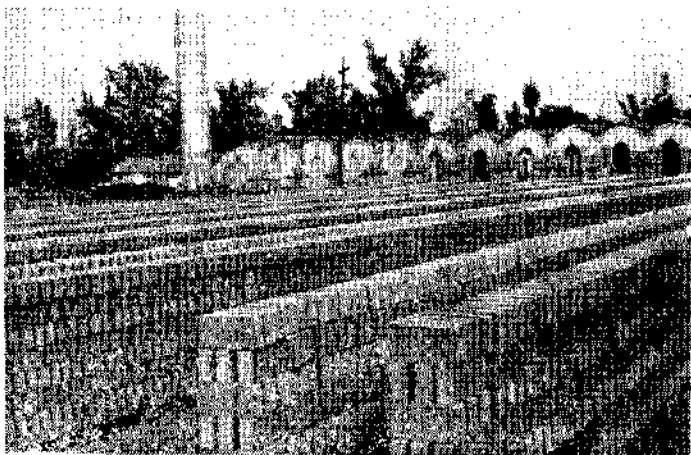
如指甲太軟，可使用一種加強油，並有保護折斷和破裂的作用。

塗指甲油引起表皮脫落，是因

塗得太快或技術不夠熟練，刷子上也不要沾太多的油，或乾燥的時間不夠。

要慢慢的塗，先從指甲的中間開始，千萬避免傷到表皮，然後向指甲根，再向指甲尖，同時，不停地轉動大姆指，使成斜角以流到皮膚。第一層塗好，等一分鐘乾燥後再慢慢塗第二層。

指甲加強油也可當做外層保護油用，稍稍塗在指甲尖的内部，並且封鎖邊緣部分。靠近指甲根的表皮，不可塗加強油，萬一沾上一定要用細枝包上棉花浸上除油劑，將邊緣部分洗乾淨。(林俊德)



整齊的磚地 (陳武雄)