

晒太阳有三补：  
补骨头  
补阳气  
补正气

太阳是万物之源，生命的繁衍生息都离不开它。进入秋季，天气渐凉，阳光不像夏天那么猛烈，相当于最天然的保健品。秋冬是晒太阳的好时候，这是不花钱的养生妙招，不仅可以促进体内气血流通，还能加快新陈代谢，对身体很有好处。

不论老小都要晒

中医认为，晒太阳有三补：一补骨头，二补阳气，三补正气。

晒太阳可促进体内维生素 D 的生成，有利于钙的吸收。对于小孩而言，晒太阳有利于生长发育；对于中年人来说，可以减缓骨骼中钙的流失；对于老人来讲，晒太阳不仅可以防治骨质疏松，还可以改善抑郁情绪。

中医有“采日精”的说法，顾名思义，就是采集阳光以生发清阳之气，驱散体内的浊气，这就是所谓的补阳气。

正气是相对于外邪来说的，晒太阳强身健体，可以增强免疫力，有利于机体对抗病邪。

因此，晒太阳对男女老少都有好处。

一天晒三次身体棒

早晨八九点钟，太阳刚刚升起，阳光是金色的，照在身上可以活血化淤。练习的时候，可以站在环境较好、视野开阔的地方，面朝东方，闭上眼睛，张开双臂，掌心朝向太阳，手指微微收拢，想象温暖的阳光洒满全身。配合深呼吸，重复这个动作，晒 15~20 分钟后，可以搓热双手、暖脸部，再散步，有清心安神、舒缓疲劳的效果。

头为诸阳之首，五脏的精华之血和六腑的清阳之气都汇聚于此，是晒太阳的重点部位。午饭后，太阳当头，让阳光晒在头顶，温照百会穴(位于头顶中心)，晒一刻钟左右，可以通畅百脉、养脑补阳。

到了傍晚，太阳落山，夕阳也很红，身体背对阳光。人体背为阳，很多经脉和穴位都在后背，多晒晒能调理五脏气血；最好能边晒边拍打按摩，以一刻钟为宜。

晒太阳还能治病

中医讲“寒从脚起”，患有老寒腿或长期腰膝酸软的老年人，往往是阳虚体质，秋冬季节常常手脚冰冷，这种情况不妨多晒晒腿脚，有助于驱走体内寒气。同时，配合按摩小腿上的足三里穴(位于外膝眼下四横指、胫骨边缘)，还能抗衰老、延年益寿。

经常腹泻、肚子疼的脾胃虚寒的人，可以利用“太阳灸”来调理身体。面朝太阳，边晒边用手反复按摩肚脐、中脘穴(胸骨下端和肚脐连线中点)以及关元穴(脐下 3 寸处)，有很好的保健作用。此法对于宫寒的女性也有好处。

晒太阳别盲目

首先，秋冬阳光和缓，晒的时候要注意保暖，以防感冒。

其次，体弱的人千万别暴晒，容易虚脱。高血压、心脏病患者也要量力而行，想晒太阳最好戴个遮阳帽。白内障患者需要戴防护镜，以防紫外线直射眼睛。

还要注意，老年人最好不要独自躺着晒太阳，一不留神睡着了容易着凉感冒。几个人聚在一起，边晒太阳边聊天，既能舒筋活血，又能调节情志。

(杨力)

做事认真 常吃坚果 善于减压 与人为善

活到百岁不是难事



人人都想长命百岁，老人到底如何才能延年益寿?美国《赫芬顿邮报》最新载文，刊出了经科学研究证实的 100 个“长寿妙方”，我们摘取最实用的 50 条建议，供您参考。

- 1.做事认真。做事认真的人更健康，更少得病，人际关系更牢靠，事业更成功。
- 2.午后小睡。希腊伊卡里亚岛寿星的一大秘诀是经常午睡，经常午睡可使心脏病的死亡危险降低 37%。
- 3.有目标。百岁老人的长寿秘诀之一是生活有目标，感觉被需要，并希望作出更大贡献。
- 4.常吃坚果。常吃坚果可降低早亡危险，多吃核桃，早亡危险降低 45%。
- 5.多走路。玻利维亚 123 岁的原住民卡梅洛自称，其长寿秘诀是多走路。
- 6.常购物。65 岁以上老年男女每天购物，死亡危险可分别降低 28%和 23%。
- 7.住山区。高海拔地区居民，男女寿命平均可增加 1.2 岁~3.6 岁和 6 个月~2.5 岁。
- 8.与人为善。114 岁美国寿星琼斯的一大长寿秘诀是平等待人。
- 9.关爱自己。关心自身健康最重要，积极锻炼，保证营养，满足需求。
- 10.学游泳。游泳可使男性死亡危险降低 50%。
- 11.保持乐观。百岁老人的另一大共性是：外向、乐观和随和。当然，不可过于乐观，要增强健康和安全意识，不要忽视身边的危险。
- 12.结婚。结婚者比独身者更长寿。社交和经济支持很关键。
- 13.尽量不争吵。夫妻争吵越多，健康状况越差，长寿几率越小。
- 14.婚姻别凑合。如果发现婚姻问题不可调和，果断离婚让人更快乐、长寿。
- 15.口腔卫生。可降低心脏病、认知障碍症和中风危险。
- 16.少看电视。25 岁后看电视时间每增加 1 小时，寿命就会缩短 22 分钟，每天看电视 6 小时的人，比不看电视的人寿命短 5 年。
- 17.吃“地中海”式饮食。以水果、蔬菜、全谷食物、橄榄油和鱼等为主的地中海饮食，可显著降低新陈代谢综合征危险。
- 18.戒烟。女性戒烟，可增寿 10 年。
- 19.吃高纤维食物。男女每天分别摄入 38 克和 25 克以上膳食纤维(主要来自谷类)，可降低早亡危险。
- 20.养育孩子。为人父母，可降低癌症及心脏病危险。
- 21.多受教育。上学 12 年(读完高中)的人比受教育更少的人寿命长，与只读完高中相比，读完大学继续深造可增寿 9 年。
- 22.不怕变老。对衰老持积极态度的人，寿命多 7 年。
- 23.不滥补维生素。滥用  $\beta$  胡萝卜素、维生素 A 和维生素 E，死亡危险分别增加 7%、16%和 4%。

- 24.家庭观念强。家庭支持多，生活更健康，吸烟、酗酒和吸毒等折寿行为会更少。
- 25.善于减压。瑜伽、打坐或者深呼吸等方法可缓解压力，有益长寿。
- 26.适度饮酒。男女每日饮酒量分别不超过 1 杯和 1~2 杯，有益长寿。
- 27.多吃鱼。从鱼肉等食物中摄入欧米伽-3 脂肪酸可增寿 2.2 年。
- 28.助人为乐。给他人以帮助的志愿工作，有助延年益寿。
- 29.经常度假。男人度假次数越多越长寿。
- 30.性爱规律。每周性爱 2~3 次，心脏病危险降低 45%，享受性爱的女性增寿 8 年。
- 31.保证睡眠。睡好觉，少得病。每晚睡眠不足 6 小时，早亡危险增 4 倍。但睡眠也不宜过多，与每晚睡 7~8 小时相比，超过 9 小时的睡眠会致早亡危险增加 30%。
- 32.养个宠物。养猫或狗的人比不养宠物的人更长寿。
- 33.吃西兰花。西兰花等十字花科蔬菜富含維生素 C 等营养素，有益防病，强身益寿。
- 34.经常慢跑。中等强度的慢跑(不要过量)可增寿 5~6 年。
- 35.勤洗手。勤洗手挽救的生命，远比任何疫苗或其他医疗干预多得多。
- 36.结交朋友。获得同事、朋友社交支持最多的人，最长寿。
- 37.退而不休。退休后继续做些临时工作的老人更长寿。
- 38.避免久坐。每天坐 3 小时以下，寿命可增加两年。
- 39.练习快走。自然走路速度快的人寿命更长。
- 40.少吃糖。实验发现，甜食会使寿命缩短 20%，建议多吃蘑菇等天然食物。
- 41.积极健身。每周 150 分钟中等强度的健身可增寿 4 年。
- 42.不吃加工肉食。常食香肠和培根等加工肉食，会增加癌症和心脏病的死亡危险。
- 43.从容应对不测。面对好友或亲人离世，能够敞开心扉表达感受，心理更健康，更长寿。
- 44.身体微胖。体重略高于正常水平(BMI 在 25~29.9 之间)的人更长寿。
- 45.多爬楼梯。爬楼梯取代坐电梯，可减肥降血压，使早亡危险降低 15%。
- 46.保持活跃。保持思维和身体的活跃，能让身体更健康。
- 47.关注新闻。通过媒体关注新闻的人，生活更健康。
- 48.吃八分饱。“饭吃八分饱”是日本冲绳岛居民的另一长寿秘籍。
- 49.母乳喂养孩子。母乳喂养的女性发生癌症和心脏病等死亡的危险更小。
- 50.勇于创新。创新能力强的人寿命更长，死亡率降低 12%。

(人民)

脱发的八大原因

秋天来了，树落黄叶人落发，很多人的脱发问题变得更严重。美国《预防》杂志最新载文，刊出脱发的八大病因，并给出具体指导。

1.休止期脱发。

怀孕、大手术、大幅度减肥、心理重压后 6 周至 3 个月，可能会出现休止期脱发。最严重时，洗头、做头发或梳头时可能会大把掉发。休止期脱发也可能是抗抑郁药、 $\beta$  受体阻断剂、非类固醇抗炎药等药物副作用之一。

**建议：**如果脱发为药物所致，则应减少药物剂量或者换药；如果压力导致脱发，则应尽量减少焦虑。

2.遗传性脱发。

也称“雄激素遗传性脱发”，是最常见的脱发病因。纽约蒙特菲奥里医学中心皮肤病学专家帕米拉·加库波威茨教授表示，遗传性脱发可能从 20 岁就已开始。脱发基因可能会来自父亲或母亲，如果双亲都脱发，子女脱发的危险就更大。

**建议：**每天两次用米诺地尔涂抹头皮，女性患者剂量应小些，孕期和哺乳期禁用该药。男性患者也可口服非那雄胺。

3.甲状腺机能减退。

美国查尔斯德鲁医科大学西奥多·弗雷德曼教授表示，甲状腺机能减退(甲减)不仅会导致体重莫名增加、疲劳、便秘、抑郁及注意力不集中，而且会导致头发、指甲变脆更易折断。甲减在女性(尤其是 50 岁以上)中更为常见。

**建议：**通过治疗甲减，可有效缓解脱发。

4.缺铁性贫血。

缺铁性贫血主要症状包括：极度疲劳、乏力、皮肤苍白、头痛、注意力不集中、手脚发冷和脱发。通过血液检查可诊断为缺铁性贫血。

**建议：**多吃牛肉、猪肉、鱼、绿叶蔬菜、强化麦片和豆类等富铁食物，同时吃富含维生素 C 的食物有助于促进身体对铁的吸收。女性每天需要 18 毫克铁(绝经后为 8 毫克)。服用铁类补剂前应征求医生建议。

5.头皮疾病及真菌感染。

头皮脂溢性皮炎容易导致头皮屑增多，自体免疫疾病——银屑病也会导致脱发，真菌感染会导致头皮癣，这些都会增加脱发危险。

**建议：**积极治疗原发病，有助缓解脱发。

6.红斑狼疮。

狼疮是一种慢性自体免疫性疾病，常见症状包括：极度疲劳、头痛、口腔溃疡和关节疼痛肿胀、发烧、手脚及眼睛周围肿胀、胸痛和贫血等，很多狼疮患者还会出现脱发或大片掉发。

**建议：**如果脱发伴有关节疼痛、疲劳等狼疮症状，那么应尽早看皮肤科医生，通常局部药物治疗效果较好。

7.斑秃。

斑秃俗称“鬼剃头”，是一种骤然发生的局限性斑片状脱发。

**建议：**发生斑秃应查铁和激素水平。病损内注射皮质类固醇激素可治疗斑秃，一些患者使用米诺地尔也管用。另外，患者减轻压力也非常重要。

8.洗烫染过频。

头发梳洗烫染过频也容易损害发质及发根。染发、吹染和烫发等过程中产生的热量和使用的化学品，会导致头发断易脱。

**建议：**做头发不宜过频，温度不宜太高，吹头发时应使用吹风机低挡位。染发更不能太频繁，否则接触太多的化学品，头发发质及发囊都会受损，增加脱发危险。

(方文)