

俗话说，“阳光是个宝，晒晒身体好”，不过，人们最容易得到的往往最不珍惜。一项调查显示，国人晒太阳的时间远远不够，只有不到三成人常晒太阳，很多人不知道晒太阳的最佳时间。本期教您如何科学有效地晒太阳。

阳光是个宝 晒晒身体好

10时、16时是最佳晒点，护眼防癌有利心血管

● 8大好处应牢记

阳光不仅是维生素D“活化剂”，也是天然“保健药”之一。晒太阳会使人产生一系列生理变化，比如加快血液循环，促进维生素D的生成及钙质吸收，预防骨质疏松，杀死多种病毒、细菌等。其实，除了这些好处，阳光还有很多你没注意到的功效。

预防近视

澳洲国立大学的一项研究指出，缺乏阳光照射可能是导致近视的原因之一。研究人员分析认为，阳光可以刺激多巴胺的生成，而多巴胺可帮助避免眼轴变长，进而防止进入眼睛的光线在聚焦时出现焦点扭曲。因此，多晒太阳，多到户外活动，能帮助“书呆子”降低近视风险。

减少感冒

美国耶鲁大学医学院的一项研究发现，

常晒太阳有助于降低流感病毒及其他常见呼吸道疾病的危害。研究者认为，保持体内高水平维生素D，就可以更好地预防嗓子痛、普通感冒和鼻塞等问题。与更少晒太阳的人相比，生活在阳光充足地区的人更少感染流感病毒。

血管更健康

《英国医学杂志》刊登的一项研究发现，维生素D含量低的人群罹患心脏病、心力衰竭和中风的风险更高。多项研究也证实，在紫外线比较缺乏的冬季，患心脏病死的病人会明显增多。适当晒太阳有助于维生素D变得更加活跃，从而使体内炎症减少，对血管健康更有利。

延长寿命

从1980年起，丹麦科研人员对440万丹麦人进行了长达26年的研究发现，多晒太阳能延长寿命。丹麦癌症研究所

的英格亨士普·克莱门森也认为，那些常晒太阳的人，比总呆在家里或办公室的人更常去户外运动，这也是有益健康的重要原因。

提升激素水平

最价廉的天然“伟哥”之一，可能就是多晒太阳。奥地利格拉茨医科大学的研究人员发现，体内睾丸激素的水平，会随着维生素D含量的波动而变化。每年入秋后，人体内维生素D和睾丸激素的水平都会同步下降，并在来年3月降至最低，这与人们晒太阳少有一定关系。研究还称，每天晒太阳1小时，体内睾丸激素便可增加69%。

降低癌症风险

美国圣迭戈大学的一项研究表明，生活在较低纬度的女性和高纬度者相比，卵巢癌发病的危险较低，因为前者接受日光照射的时间长，摄入维生素D的含量高，比后者更

● 抓住两个最佳“晒点”

上午十点和下午四点晒太阳最好。卫计委首席健康顾问洪昭光说，上午10点到11点晒太阳最好。这一时段阳光中的紫外线偏低，能使人感到温暖柔和，可以促进新陈代谢，又避免伤害皮肤。不过夏天阳光比较强，人们最好把晒太阳的时间提前一些；下午4~5点紫外线中的X光束成分多，可促进钙、磷的吸收，促进骨骼正常钙化。

每次晒15~20分钟。上午晒太阳时，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，同时配合深呼吸，多次重复这个动作，晒15~20分钟较好。

下午晒太阳时，可以让身体背对阳光，也可以边晒边拍打，帮助调理五脏气血。

夏季避开午后晒。夏季紫外线强烈，晒太阳一定要避开午后，时间可缩短至15分钟以内，以身体舒适为原则，不可强求。

● 3个部位要常晒

背部。《黄帝内经》中就有“背为阳”的理论，现代医学也证实，人的背部皮下蕴藏着大量的免疫细胞，通过晒太阳可以激活这些免疫细胞。让背部多晒晒太阳，哪怕穿着衣服也有助于钙的吸收、合成，达到补阳气、疏通经络、调和脏腑、祛寒止痛的目的。

双腿。晒双腿能很好地驱除腿部寒气，有效缓解小腿抽筋，而且能加速腿部钙质吸收。尤其是有风湿性关节炎的人，晒太阳能活化血脉，起到辅助治疗作用。另外，腿上还有很多穴位，通过阳光的刺激，能让人感到腿脚轻便，消除疲劳感。

头顶。太阳晒头顶，能充分促进钙质的吸收。只要控制好时间，还有助于小孩大脑的发育和头部骨骼成长，也有益于头发的生长。让阳光晒在头顶，可以温煦百会穴(位于头顶中心)，有一定通畅百脉、养脑补阳的作用。

利于防癌。

少得抑郁症

研究发现，在充足的日照下，人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺素分泌水平都会有所提升，这将有效改善情绪低落、精神抑郁等不良心理。中国心理卫生协会资深心理咨询师刘宝锋指出，不少人一到冬天和阴雨天气就会失眠、胸闷、烦躁，日照时间的减少是引起季节性情感障碍的原因之一。

增强免疫力

中国中医科学院研究生院教授杨力告诉记者，晒太阳有补阳气、补正气的功效。中医有“采日精”的说法，就是采集阳光以生发清阳之气。人体内正常的脏腑功能全靠阳气来支撑，阳气充盈，人体抵抗疾病的能力就会提高。正气则是相对于外邪来说的，晒太阳强身健体，可以增强免疫力。

● 4个要点不能忘

别隔着玻璃晒。研究表明，隔着玻璃紫外线透过率不足50%，隔着玻璃晒太阳的作用很可能打折。

不要穿白衣晒。白色衣服会将紫外线反射到脸上或裸露的胳膊上，让皮肤受伤，尤其是在紫外线强烈的夏季。

最好穿红色衣服，因为红色服装的辐射长波能迅速“吃”掉杀伤力很强的短波紫外线。

建议别戴帽子，怕刺眼的话，可以戴墨镜。(若雪)