

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,只有不到三成入常晒太阳,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,患心肌梗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

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。

● 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,晒太阳能活血化脉,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。

● 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。

● 4 个要点不能忘

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

不要穿白衣服晒。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)