

改善睡眠,改善心血管健康……

晒太阳好处多

很多人担心被晒黑,总是喜欢打着阳伞或躲在树荫下。一年到头也晒不了几次太阳。但你知道晒太阳的好处非常多吗?

晒太阳的好处

- 1.能带来好心情**
2002年,发表在《柳叶刀》杂志上的一项研究显示,光照会增加大脑内血清素的周转率。血清素是体内产生的一种神经递质,它会带来愉悦感和幸福感,让人感到快乐。这项研究涉及了101名18岁—79岁的健康男性。这也是医生总是建议抑郁症患者多出去晒晒太阳的原因。
- 2.改善血糖和心血管健康**
2019年,刊发在《临床内分泌与代谢》杂志上的一项研究表明,多晒太阳会增强胰岛素敏感性,降低甘油三酯水平,从而有助于降低2型糖尿病和心血管病发生的风险。
- 3.有助于减肥**
据2017年刊发在《科学报告》杂志上的一项研究称,多晒太阳可以促进人体皮下脂肪细胞主动排出质脂,促进脂质燃烧,减少脂肪储存。

- 4.有助于骨骼健康**
众所周知,晒太阳有助于身体合成维生素D,减少骨质疏松发生的可能。《原发性骨质疏松症患者的营养和运动管理专家共识》一文,就建议人们以多晒太阳的方法获得维生素D。晒太阳应每次5分钟—10分钟,每周2次—3次较适宜。老年人和皮肤颜色深者,晒太阳需要更长时间。
- 5.有助于改善睡眠**
南方医科大学南方医院中医科主任医师彭康2011年在《健康时报》刊文谈到,很多老人退休在家,常常有睡眠上的困扰,或睡不着,或容易醒。追溯原因,原来这些老人白天的户外活动很少,晒不到太阳,扰乱了正常的节律,从而影响了睡眠。
建议老年人遵循日照节律,白天多晒晒太阳,提高机体的兴奋度。另外,要在睡前1小时—2小时进行放松,使自己的体力与精神舒缓下来。

很多人太阳没晒够

就拿办公族来说,每天久坐在室内,根本晒不到太阳,而且到了下班时间,太阳也已落山。另一方面,不少人双休日的休闲模式也是看电视、上网、聚餐、睡觉、打麻将,很少去晒太阳或进行户外运动。再加上女性遵循“一白遮百丑”的审美观点,生怕被晒黑,一点都不想晒到太阳,见着阳光就打伞、戴遮阳帽。因此,不少办公族体检时,骨密度往往偏低。
2014年,中国新闻网曾

报道,新加坡国大医学研究生院针对中国山东莱州、河南夏邑、湖北钟祥等8个地区的2004名平均年龄为84.9岁的老人进行了调查研究。结果显示,参与研究的老人血液内维生素D平均含量只有43.1纳摩尔/升,低于50纳摩尔/升的推荐值,比欧美老人低很多。而人体所需绝大部分维生素D来自晒太阳,少部分来自食物。这说明我们晒太阳的时间太短。

科学晒太阳,记住3个关键点

- 1.每天10分钟—20分钟**
晒太阳时,应让皮肤接触到阳光,时间适度,不宜过长,一般10分钟—20分钟即可。冬季皮肤暴露面积少,可以延长日晒时长。
- 2.选紫外线不强的时候**
晒太阳,最好选在一天之中紫外线强度相对偏低的上午10点以前和下午16点左

- 3.不要总隔着玻璃**
在家中,隔着玻璃晒太阳,紫外线的透过率会大幅度降低,从而影响体内矿物质代谢和维生素D的形成,无法促进人体对钙的吸收。想要达到较好的补钙效果,应多在户外活动或者打开窗户晒太阳。
任璇

健康微观点

两招自测心肺功能

北京医院心内科主治医师贾娜推荐了两招自测心肺功能:1.憋气试验:深吸一口气,能憋够30秒,表示心肺功能很好,能憋到20秒以上也不错。2.登楼试验:能以不紧不慢的速度一口气登上三楼,不感到明显气急与胸闷,说明心肺功能良好。
——《生命时报》

多吃膳食纤维 有益肠道

膳食纤维是指植物中不能被人体消化利用的糖类物质。通俗地说,就是植物性食物中那些质地较粗、不易被消化的部分。
近期,英国《自然》杂志子刊上刊登了一篇综述,详细阐述了膳食纤维在疾病防治中的作用:1.能够增强肠道对铁、锌、钙等关键元素的摄入能力。2.能有效调节食物在肠道中的通过时间。3.能促进排便,并维持排便的稳定性。
——《生命时报》

老年痴呆症十大信号

如果发现自己有以下现象中的8项以上,就应去医院接受检查了。
1.突然变得爱忘事儿。2.做先前熟悉的工作有困难。3.语言表达困难。4.常记错时间,且容易迷路。5.判断力、警觉性下降。6.计算能力变差。7.丢三落四,找不回东西。8.行为异常,比如偷拿别人的东西。9.情绪和个性的改变,变得容易烦躁、抑郁。10.不爱参加社交活动。
——《生命时报》

伸懒腰有益健康

伸懒腰虽是一个简单的动作,但对健康却有着不可忽视的好处:能消除疲劳、提神解乏,且对久坐族来说简单易行,随时可做。伸懒腰时要使身体尽量舒展,四肢伸直,全身肌肉都要用力。伸展时,尽量吸气;放松时,全身肌肉都要松弛下来,尽量呼气。这样伸懒腰,保健效果会更好。
——《生命时报》

帮您求医

突然浑身无力是怎么回事

网友“秀外慧中”问:我前天测的餐前血糖值是7.4,医生说血糖高,给我开了降血糖的药。这是我第一次吃降糖药。我这两天频繁出现这样的现象:不知什么时候,突然就浑身无力,满头出汗,一点力气也没有。马上吃点东西,过一会儿就好起来。这是怎么回事?是什么原因造成的?

沧州市人民医院医专院区医生李梅岭:有可

能是低血糖。糖尿病患者吃降糖药时,应该准备好糖块,出现低血糖时,马上吃一块糖就好了。有的降糖药降糖力度比较大,服药期间一定要随身带着糖。

凌巍 整理



为方便更多读者咨询,本报已建立两个健康交流群。欢迎扫描二维码与管理员联系,进入“沧州晚报健康交流(1)”群或“沧州晚报健康交流(2)”群。



除TVOC 隔离查杀病菌 除PM2.5 祛异味 防霉 除甲醛

爱上自由呼吸 畅享森林氧吧

亲民的价格 高端的享受

有了“酷爸爸”空调就变净化器

酷爸爸是一款黑科技净化滤芯,只需加在空调进风口,利用空调已成熟的风机为载体,合理的位置风向,让空气循环更快、更均匀,滤芯拥有五大核心技术,七大功效,低风阻就能让过滤效果超过N95级别,并且在隔离病毒的同时进行查杀。

订购热线:0317-3158716

报名地址:浮阳南大道新闻大厦全媒体融合发展交流中心(新闻大厦底商)

识别小程序 可直接购买

无尘空间