

獲取維D 改善情緒 提升陽氣 防癌就得多曬太陽

出門防曬幾乎成了年輕人的必修功課，特別是在夏天，防曬霜、防曬服、帽子、遮陽傘……將自己全身上下裹得嚴嚴實實。這固然能在一定程度上防範紫外線對皮膚的傷害，但過度拒絕陽光的行為卻會引發其他問題。

曬太陽可防乳腺癌

加拿大皇后大學發表在《環境健康展望》雜誌上的一項新研究表明，曬太陽對女性有非常大的好處。研究人員通過在醫學索引、醫藥學文獻資料庫和科學網站對所有相關文章進行檢索，並對曬太陽的時間和紫外線強度做了估算分析後發現，夏季每天曬太陽超過1小時，就可降低患乳腺癌風險；與夏季每天曬太陽小於1小時的人相比，每天曬太陽1小時以上的人，乳腺癌風險降低16%；曬2小時以上者，乳腺癌風險降低17%。該結論適用於所有年齡段女性，但年輕時效果更明顯。數據顯示，青年時期曬太陽，乳腺癌風險至少降低17%；到45歲以上，風險降低率降至3%左右。

曬太陽為何會降低乳腺癌風險？此前美國癌症研究學會發布的兩項研究或許能說明一些原因。其證明，補充足夠的維生素D可有效降低乳腺癌發生率，而曬太陽是補充維生素D最有效的方法，人體每天從食物中獲取的維生素D一般只占5%~10%。維生素D雖然也可以通過食物和補充劑獲得，但在缺少陽光照射的情況下，食補並不能降低患乳腺癌風險。該研究認為，曬太陽對乳腺癌的預防作用是不可替代的。

“維生素的充足供應對預防癌症有一定幫助，但這只是其中一方面原因。”南方醫科大學南方醫院腫瘤科主任醫師尤長宣認為，其他可能的原因是曬太陽能改善情緒，這與腫瘤的預防和發生發展密切相關。曬太陽時，褪黑素分泌減少，可使人的情緒獲得提升，從而增強人體免疫力，反之則容易精神抑鬱，抗病力下降。比如，芬蘭、挪威等北歐國家居民自殺率偏高，就和極夜期間人們長久曬不到太陽有很大關係。此外，多曬太陽還可能意味着更多的戶外活動時間，避免了長期居于室內、久坐等不良生活習慣。這種健康的生活方式對腫瘤預防也很有幫助。

陽光照射是項長壽指標

曬太陽的時長與壽命長短密切關聯。世界衛生組織的一項調查中，研究人員統計得出了南北半球及赤道地區不同月份的死亡率數據，其中，南北半球死亡率最低的時間段都是夏天，赤道地區則相對平穩。研究人員推測，這和陽光充足有一定關聯。

2011年，瑞典一項研究顯示，太陽紫外線照射與全因死亡率和心腦血管疾病死亡率的降低有



關，且沒有經歷過曬傷的人，比有過曬傷的人死亡率更高。2018年發表的一項用時長達20年的研究也發現，陽光照射量和全因死亡率呈強反比關係：陽光暴露越多，死亡率越低。

上述曬太陽可以讓你更長壽的結論，同樣適用於那些陽光的“受害者”——皮膚癌患者。2013年，發表在《國際流行病學雜誌》上的一項研究顯示，患有皮膚惡性黑色素瘤並不會明顯影響個人壽命，相反，皮膚癌患者因髖部骨折、心臟病發作或其他原因導致的死亡風險都明顯更低。研究者解釋說，由於皮膚癌往往是大量陽光照射誘發的，這一結果間接表明了陽光照射對健康產生的有益影響。

就像硬幣有兩面一樣，陽光暴露可能增加你患皮膚癌的風險，但也可以降低你患上其他多達10種以上癌症的風險，並減少患心臟病和糖尿病的可能性。

陽氣，人的“命脈”

我國古代醫學很早就記載了太陽與人們健康的關係。比如成書於戰國時期的傳統醫學經典著作《黃帝內經》十分強調順時養生，也就是要順着太陽的升降規律安排人的作息，有助濡養身心。中醫認為，陽氣是人的“命脈”，而太陽是人體陽氣直接或間接的來源。河南省中醫養生保健專業委員會副主任委員、河南省中醫院治未病科副主任醫師呂沛宛表示，身體能否抵禦住外界的侵襲、各種功能能否正常運行等，都是以陽氣充足作為基礎的。她建議，大多數人應該曬曬太陽。

曬背部。中醫認為，人體腹為陰而背為陽，後背為督脈循行之處，所以曬後背可以提升身體陽氣，調理五臟六腑，提高人體抵禦疾病的能力。足太陽膀胱經、五臟六腑的腧穴也在背部，溫熱的陽光刺激身體穴位，能夠加速血液循環，

刺激相應臟腑，驅散鬱結在體內的寒氣，延年益壽。

曬腹部。腹部是“五臟六腑之宮城，陰陽氣血之發源”，因此，曬腹部有助於溫暖內臟，可溫補先天元陽之氣，增進體內陽氣。另外，腹部是脾胃之居處，曬後可增進脾胃陽氣，尤其夏季伏天，氣血浮於外，脾胃中焦之氣相對薄弱，曬腹部可增進運化，使水濕代謝加強，有益保健養生，尤其適用於精血虧虛的老年人。

曬四肢。人體“多溫則行，多寒則凝”，如果體內陽氣不足，四肢血液易出現凝滯，常曬四肢有助驅寒氣、利關節。

用對方法趨利避害

兩位專家表示，曬太陽確實可能傷害皮膚，如果非常擔心皮膚過早老化或增加皮膚癌患病風險，同時又想充分享受陽光帶來的健康益處，可通過以下幾種方法，最大限度減少不良影響。

避開紫外線最強時段。呂沛宛強調，曬太陽要因時制宜。冬季光照時間短，紫外線強度較弱，可選擇在中午曬；夏季紫外線過于強烈，就要選在早晚。若想一天內找到曬太陽的最佳時間點，看影子長度是個不錯的方法：當你的影子是身高的2倍，甚至更多時，紫外線指數最安全，可以不需要防護，好好曬一曬；當影子在1-2倍身高長度範圍內時，曬太陽時長控制在20分鐘左右最安全；當影子短於身高，紫外線可能在30分鐘內對皮膚造成傷害；若影子長度不到身高的一半，紫外線在15分鐘內就可傷及皮膚。

到戶外曬。曬太陽帶給人的健康益處是一種綜合效果，即接受陽光照射和外出活動的疊加。戶外活動除了能幫助人體合成維生素D，還可改善情緒，是維護健康的重要部分。

曬後多吃果蔬。蔬果中含有豐富的維生素C，眾多研究已證實，補充維生素C可抑制黑色素生成，防止曬斑。

補充維生素B3。2015年《新英格蘭醫學雜誌》發表的一項研究顯示，口服維生素B3可降低高風險患者出現新的非黑色素瘤皮膚癌，以及光化性角化病的風險。曬太陽後，建議適當補充富含維生素B3的食物，如動物肝臟、雞胸肉、三文魚、豬肉、牛油果、蘑菇等。

專家提醒，生活在青海、西藏等高海拔地區的人，以及長期從事室外工作的人必須注意防曬。專門去海邊“日光浴”意味着短時間內接受大量陽光照射，容易導致曬傷，應做好防曬工作。光過敏患者及正在服用磺胺類、喹諾酮類等光敏性藥物的人最好嚴格防曬。尤長宣最後強調，多曬太陽代表的是一種積極、開放、陽光的生活方式，這會在多種疾病的防治中起到很大的積極作用。

水土不服，多是腸道菌群不適應



好不容易計劃一次旅行，可却因腹部脹滿不適而玩得不盡興；本想優秀地完成領導交代的出差任務，却因腹瀉搞得不能專心……針對這種情況，老人家常會說一句：“你這是水土不服啦！”可是水土不服，“不服”的又究竟是什麼呢？

首都醫科大學附屬北京世紀壇醫院消化內科副主任、主任醫師劉紅告訴《生命時報》記者，“水土不服”是口語化的說法，很早之前是指一種名為“旅行者腹瀉”的疾病。通常來說，人們到距離相對較遠或生活習慣不太一樣的地方，就容易出現腹痛、腹脹、腹瀉等表現，往往過一段時間就可以適應，祇有極少數人才會出現比較嚴重的癥狀。水土不服的人之所以出現腸道問題，主要有兩方面原因。

一是腸道菌群改變引發胃腸道感染。人體是一個巨大的微生物庫，胃腸道、皮膚、生殖器、口腔、鼻腔和咽喉等部位均有微生物分布，其中腸道微生物約占總量的80%，包括細菌、真菌、病毒等。我們常說的腸道菌群是指腸道內寄生的細菌，其大致可以分為有益菌、有害菌和中性菌三大類。在長期比較固定的生活、飲食習慣中，不同菌群的種類和數量會按照一定的比例共存。當人由於出差、移居等原因到了一個新環境時，無論是飲食還是生活習慣，都需要在一定程度上做出改變，原有腸道菌群平衡被打破，亟需建立

新的穩態。而在這個過程中，若致病性細菌量增多，或吃了當地不太衛生的飲食，就會引起腸道明顯炎症，導致腹瀉、腹痛、發熱等癥狀。劉紅介紹，一些研究發現，新環境會使腸道裏的某些大腸杆菌數量增加，其中就包括腸產毒性大腸杆菌。大腸杆菌是屬於條件致病菌，即正常情况下大腸杆菌是腸道菌群的一部分，不致病。但當腸產毒性大腸杆菌增多時，就可能引發胃腸道感染。“可以說，導致水土不服腸道癥狀的原因以感染居多。”劉紅說。

二是身體耐受能力有限，胃腸道產生免疫反應。到了一個新的環境，難免會接觸一些新的食物或是新奇的烹飪方式，若此時腸道中分泌的一些免疫物質不充足，機體就會表現出對某些食物不耐受，引發腸胃不適。

人體是一個精確的儀器，對周圍環境的溫度、濕度、海拔高度等都會有敏感的反應，比如從溫帶以北的地區去亞熱帶、熱帶旅行，從低海拔地區到高海拔地區等。另外，旅途舟車勞頓、精神緊張或焦慮等也會對身心帶來影響，造成機體抵抗力下降，更容易發生皮膚過敏、腸道感染等不適癥狀，以及失眠等表現。

劉紅介紹，一般以下幾類人更易發生水土不服：

1. 長期生活在一個地方，不經常出遠門的人；
2. 體質本身較差，容易感冒、發燒、腹瀉、失眠的人；
3. 本身患有炎性腸病、腸道菌群多樣性較差的人。這些人群平時要注意多鍛煉，有助於豐富腸道菌群種類、增強抵抗環境變化的能力；到達新環境後要先給機體一個緩衝，不要猛吃當地飲食；可適當補充一些益生菌，讓腸道菌群中有益菌多起來；若癥狀較嚴重、持續不見緩解，要及時就醫。



低頭族更易落枕

早晨一覺醒來，舒爽地伸展一下身體，却發現脖子不敢轉了，一轉就疼得不行，這就是我們常說的落枕。

落枕其實是頸部肌肉痙攣，常伴有頸椎小關節紊亂癥狀。頸椎關節囊較為鬆弛，可以滑動。由於頸椎橫突之間往往缺乏橫突韌帶，故其穩定性較差。睡覺時枕頭過高或在放鬆肌肉的情況下突然翻身，以及頸部受風寒侵襲時，均可使頸椎小關節超出正常活動範圍，發生移位，導致頸椎平衡失調和頸部肌肉痙攣。健康的頸椎有生理前屈，長期低頭可使頸椎生理曲度變直甚至反弓，這部分患者更容易落枕。

針對落枕多採用外用藥物治療，如貼膏藥、塗藥膏等。膏藥每天更換一次即可，需要注意的是，某些膏藥中含有辛香走竄、動血滑胎的藥物，因此孕婦忌用。另外，可選用按摩乳、青鵝軟膏等，在疼痛處擦揉，每天2-3次。

日常工作生活中不可長時間低頭，注意端正坐姿，注意頸椎部位的保暖。有些輕度落枕癥狀的患者在家中自行熱敷即可緩解，如遇重度落枕必須及時就醫，謹防其他頸部疾病。