

# 屋裏有陽光才能保健康

陽光是生命的三大要素之一。然而，由于種種原因，很多人接觸陽光的機會越來越少，給晝夜節律、睡眠、活力和心理健康帶來不利影響。

## 自然光不可替代

美國西奈山伊坎醫學院光與健康研究中心等機構發表在《國際環境研究與公共衛生雜誌》上的一項研究提到，無論哪個時間段、窗戶朝向如何、商業建築還是住宅，美國59%的窗戶都被百葉窗或窗簾覆蓋，在紐約市，超過75%的窗戶都被遮擋得嚴嚴實實。

“現代城市建築採光問題值得重視。”中國環境科學研究院研究員、中國建築學會健康人居學術委員會委員張金良表示，自古以來，人類對陽光的喜愛未曾減少半分。尤其在住宅方面，國人十分重視採光，更是窮盡智慧，形成了豐富多彩的中國建築文化。早在先秦時期，中國就有關於建築採光的文字記載。《詩經·小雅·斯幹》載：“噲噲(音 kuài)其正，嘒嘒(音 huì)其冥。君子攸寧。”意思是，正殿寬敞明亮，偏殿富麗堂皇，利



于君王休息。民間也有“寧求萬貫家財，不捨房屋向南”的說法。但在近代，隨着城市化進程加快，建築用地越來越緊張，城市建築的採光受到不同程度的影響，甚至有建築專業人士提出“自然光是奢侈品”，應該被人工照明取代。

“自然光是不可替代的。”張金良表示，適當的太陽光對身體健康太重要了，尤其是對城市居民來說。

## 曬得不够身心都受傷

上述新研究對20名居民展開了試驗，參試者先在裝有智能窗戶(可根據太陽位置動態調整光線的)公寓住一周，再在使用百葉窗(室內光線昏暗)的房間住一周，其間參試者佩戴睡眠跟蹤設備，晚上每30分鐘測量一次褪黑激素水平。結果發現，使用百葉窗時，體內褪黑激素的產生延遲了15分鐘，入睡時間晚22分鐘，每晚睡眠時間少16分鐘；而使用智能窗戶時，睡眠質量得到改善，白天活力增加，焦慮減少11%，壓力減少9%。鑒於陽光對人類晝夜節律的關鍵作用，以及人類將近90%的時間都在室內度過，解決好室內採光問題至關重要。

“曬太陽是最好的非藥物療法。”北京回龍觀醫院精神科副主任醫師宋崇升告訴《生命時報》記者，陽光通過調節生物節律，影響身心健康。“日出而作，日落而息”，人之所以早上會感覺有活力，就是因為陽光通過視神經刺激大腦視交叉上核，啟動了人體生物鐘，調節鬆果體，減少褪

黑激素釋放，喚醒活力。陽光抑制褪黑激素的釋放，就好比把水流攔腰截住。白天曬太陽越充分，人體褪黑激素被截流的就越多，到了晚上沒有光線刺激後，褪黑激素“泄洪”，人就會困得早，睡眠質量也就更好。兩位專家強調，若曬太陽不足，就會全方位影響健康：

**缺乏維生素D。**陽光中的紫外線不僅能殺菌，還會影響維生素在體內的代謝，促進合成維生素D，具有強壯骨骼、保護心臟、調節血糖等作用。

**降低神經心理功能。**陽光會促使大腦釋放更多的5-羥色胺，有助改善情緒、保持平靜、集中注意力。白天接觸自然光太少，而夜間接觸過多人造光，時間久了會導致神經心理功能顯著降低。芬蘭圖爾庫大學研究發現，陽光的季節性變化會影響大腦功能，在控制情緒和社交能力的大腦區域表現最為突出。美國伊利諾伊大學香檳分校研究也發現，改善室內採光條件，參與者的認知得分提高了42%。美國南加州大學一項針對痴呆癥和阿爾茨海默病老年患者的研究發現，清晨暴露在自然光下可以改善情緒，減少抑鬱癥狀。

**破壞生物鐘平衡。**太陽光中的可見光主要影響人體生物鐘，它會向大腦發出信號，提醒大腦分泌皮質醇、血清素、褪黑激素等，讓身體知道何時為一天的活動做好準備，何時該觸發睡眠。這種晝夜循環調節許多重要的身體功能，包括體溫、血壓等。

**影響生長發育。**充足的陽光不僅對兒童的骨骼、肌肉發育有好處，對心臟、血液循環系統、體重、免疫力、眼睛健康也有影響。英國愛丁堡大學研究發現，準媽媽在懷孕初期多曬太陽，可以降低早產風險，而那些獲得最少陽光的人，早產可能性高10%。

**縮短壽命。**俗話說：“常曬太陽體如剛。”美國丹佛大學研究表明，日光可能會降低心臟病發作風險。瑞士一項涉及3萬人的研究也發現，如果每天在自然環境停留的時間夠長，可以延壽6個月到2年。當然，應該避免過強、過長時間的日照，



長時間戶外活動時應使用太陽鏡、太陽帽和防曬霜，以免過強的紫外線造成皮膚曬傷甚至皮膚癌，防止中暑和視力受損。

## 改善居住條件，沐浴更多陽光

“必須要意識到陽光的健康益處。”兩位專家呼吁，上述諸多證據均表明，每天充分接觸陽光，能為身心健康提供基礎保障。至于室內應達到多少光照才合格，張金良表示，大家可以對照國家相關標準，判斷房屋是否滿足日照需求。《城市居住區規劃設計標準》要求：老年人居住建築日照標準不應低於冬至日日照時數2小時。舊區改建項目、新建住宅日照標準不應低於大寒日日照時數1小時。《住宅設計規範》要求：每套住宅應至少有一個居住空間能獲得冬季日照，需要獲得冬季日照的居住空間的窗洞開口寬度不應小於0.6米，臥室、起居室(廳)、廚房應有直接天然採光。陽光對人體健康十分重要，一般來說，每人每天要曬太陽20-30分鐘。對於那些不能保證經常在戶外曬太陽的人來說，應注重改善居住環境條件，保證充分沐浴陽光：

**提高採光意識。**現代人大部分時間都在室內，我們要意識到個人是可以控制室內採光的。不論是使用窗簾還是百葉窗，都應該根據住宅朝向和季節合理確定開關時間。祇要提高意識，就可以接觸更多的自然光。

**保持窗戶玻璃潔淨。**沾滿灰塵的玻璃，會將陽光拒之窗外。建議定期清潔，對於窗戶上頑固的污漬，可以嘗試用抹布沾白醋來擦拭。

**盡量使用單層玻璃。**陽光透過玻璃時，大部分紫外線會被過濾掉，採光不太好的房屋如果使用雙層玻璃，陽光中的紫外線就幾乎進不到室內。

**調整房間功能區。**即使不能把窗子加大，也可以將屋內日照比較好的地方作為家庭成員經常活動的地方，或把老人的臥室布置在陽光比較好的地方。

此外，應盡可能保證一定的戶外活動時間。戶外曬太陽比室內曬太陽好，室內曬太陽比不曬太陽好。戶外活動要選擇陽光適宜的時間，如上午6-10點或下午4-5點，夏季要避免過強、過熱的陽光，冬季最好選在上午9-10點陽光比較好的時段。需要注意的是，皮膚裸露(無衣服遮擋或其他防曬措施)時曬太陽不應超過30分鐘/日。最後，專家們呼吁，雖然中國建築工程協會制定的“健康住宅建設技術規程”和“健康住宅評價標準”都對住宅日照有明確要求，但還需要開發商在居民住宅設計和建設中進一步提高對身心健康的關注，同時加強健康建築的研究，為更加健康宜居的住宅設計提供科學支持。

血壓升高吃不下飯 月經不調傷口不愈

# 生氣時，五套器官都受損



生氣的時候，大家會有什麼感受？是“氣得胃口不好，飯都吃不下”“眼睛通紅”還是“氣得心梗中風”“肺都要炸了”？在形容生氣的時候，大家總會用身體相關的詞語去描述。其實，生氣確實很傷身。

大發雷霆時，大腦中的“情緒開關”杏仁核就會被觸發，傳遞信號到下丘腦和腦幹，下丘腦再引發交感神經系統的興奮。這個過程中，皮質醇、腎上腺素和去甲腎上腺素分泌增多，釋放出信號，告訴身體要做好“戰鬥”的準備，於是全身就會出現一系列變化：1.血管收縮，心率和血壓上升，手腳發熱，心臟怦怦跳；2.胃腸血流量降低，蠕動變慢，食欲下降；3.肌肉血流量增加，四肢變得有力；4.耗氧量增大，呼吸變得急促或深大；5.瞳孔擴張，等等。

一兩次的生氣就會對身體產生如此多的影響，如果長久憤怒，會對大部分器官、系統造成傷害。

**循環系統：**美國哈佛大學醫學院一項研究發現，憤怒爆發後2小時內發生心肌梗死、急性冠脈

綜合徵、缺血性和出血性中風以及心律失常的風險更高。對於女性來說，生氣時更易血壓升高。

**呼吸系統：**憤怒時人的呼吸會變得急促或深大，很容易出現過度通氣，甚至導致呼吸性鹼中毒，出現胸悶、口唇發麻、四肢抽搐等情況。對於肺功能不全的老年人來說，憤怒還讓肺功能進一步下降，使病情雪上加霜。

**消化系統：**憤怒是一種情緒應激狀態，會影響胃酸分泌，使消化道潰瘍的發生率增加。另外，反復憤怒導致的食欲下降也可能改變規律的進食習慣，如果經常處於“氣都氣飽了，吃不下飯”的情況，會讓慢性胃炎等消化道疾病產生。

**內分泌系統：**應激可引起廣泛的神經內分泌變動，包括雌激素、孕激素、胰島素、胰高血糖素等變化。我國一項調查研究發現，易怒是發生甲狀腺結節的潛在風險；女性在長期憤怒或者壓力中，會更容易引發月經不調、乳腺結節、卵巢囊腫等問題。

**免疫系統：**美國《大腦、行為和免疫》雜誌刊登俄亥俄州立大學的一項研究發現，脾氣暴躁的人，身體自我修復能力差，傷口愈合慢。在生氣狀態下，人體皮質醇分泌增多，導致與組織修復密切相關免疫細胞減少，使皮膚愈合速度下降。另外，高皮質醇也會抑制免疫系統的功能，使人在應激狀態下更容易生病。

不僅是身體上的危害，憤怒也會加重負面想法，降低認知加工的效率，使反應能力和記憶力下降；不當發泄可能造成人際關係緊張；衝動的反應也可能造成其他嚴重後果。所以，我們要正視自己的憤怒，及時排解情緒。建議盡量減少生氣的壓力源，知道自己容易對什麼生氣，就不要輕易靠近。感到憤怒時，可以快走或跑步，做一些讓自己愉快的活動；還可以在忙碌中休息片刻；使用一些放鬆技巧如當深呼吸、做瑜伽、放鬆肌肉等。



# 巧克力讓女人性趣減少

儘管大家都認為女人愛吃巧克力，但在情人節給女性送巧克力可能不是一個很好的選擇。美國加州大學聖地亞哥分校的醫學家考察了巧克力與女性性趣之間的關係，發現巧克力吃得越多，女性性趣會越低。

研究者招募了723名20歲以上的男女參與者完成調查，讓他們填寫了巧克力的食用頻率和性趣程度相關量表。在對潛在的混雜因素(如性別和年齡)進行調整後，分析結果顯示：男性對性趣的濃厚程度要高于女性；女性吃巧克力要比男性多些；而更頻繁地吃巧克力的女性，其性趣明顯較低，即使排除了年齡、性別等因素影響後，巧克力食用頻率與性趣之間仍呈負相關關係。相比之下，在男性中沒有觀察到這種相關性。也就是說，女性吃巧克力越多，性趣越低；而男性不論吃了多少巧克力，性趣都很濃。

研究者認為，巧克力含有一系列化合物，其中有不少是精神活性物質，還有其中的脂肪可能會導致內源性分子釋放，這些分子能讓人產生快感，女性似乎通過食用巧克力在一定程度上滿足了性欲，這就降低了她們對性愛的興趣。