

# 阳光是个宝,晒晒身体好



资料图片

初春季节,老人多晒太阳不仅可以温煦体内阳气,驱除倒春寒,还有生发、助睡眠、强壮骨骼等好处。南京市中西医结合医院老年病科主任中医师王东旭提醒大家,要选对时间、选对位置,才能把太阳这味“补药”“吃”出最好的功效。

## 晒脚踝,6点至10点除寒气少抽筋

“寒从脚下起”,手脚容易冰凉的人,多是阳虚体质。一天中6点至10点太阳中的红外线比较强,紫外线偏弱,室内温度逐渐攀升,比较适合晒足部。经过一夜的休息,老人的血液循环不畅,热量不易到达脚部,可能会引起脚趾肿胀,增加冻伤概率。起床后,要选择天气好的时候,适当露出脚踝,对着太阳晒晒脚底,不但能促

进血液循环,让踝关节活动自如,还能令阳光直射足部穴位,促进机体代谢功能,提升内脏器官活力。

晒腿时,每次至少晒半小时。晒时,可配合按摩小腿的足三里穴。

## 晒头顶,10点至16点补阳气生发

初春这段时间阳光最猛烈,特别是12点至16点,紫外线较强。如果长时间晒太阳会给皮肤造成伤害,但头顶就不一样了,中医认为“头为诸阳之首”,是所有阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部,适合在中午晒。

老人可以在午饭后到室外散步一刻钟,脱掉帽子30分钟,让阳光温煦头顶百会穴,有助通畅百脉、调补阳气,促进大脑的发育和头部骨骼成长,也有益于头发的生长。

当然了,晒头顶也不必太拘时拘地,可随时进行,平时天气好时到室外散步,让阳光洒满头顶。

## 晒后背,16点至17点储维D时机最佳

这个时间段是下午了,太阳要落山了,气温比较温暖,但阳光紫外线中的α光束较强,是储备维生素D的最佳时间,多晒太阳有助肠道内钙、磷的吸收。人体背为阳,很多经脉和穴位都在后背,傍晚晒背有助于调理脏腑气血,温煦经络。

晒的时候,注意让阳光直射背部,即将后背朝向阳光即可。可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴(位置与肚脐平,脊柱旁开1.5寸),有温肾助阳的作用。如果方便,将衣服擦起来,让阳光晒下这两个穴位,可以补充肾气;或在晒太阳时,

将双手搓热后,配合摩擦该部位。

## 晒手心,舒缓疲劳、促进睡眠

人的手掌很少被晒到,所以要特殊照顾,会有很好的养生功效。手心最重要的穴位是劳宫穴(自然握拳,中指尖下所指)。按揉此穴位有清心安神的作用。

晒手心方法很简单,在阳光下摊开双手朝向阳光,或者抬起双手,掌心朝向阳光即可。常晒手掌可舒缓疲劳、促进睡眠。

注意,春天的时候晒太阳不论是哪个部位,最好是直射(眼睛除外),所以我们在户外要摘掉帽子和手套,尽量将皮肤暴露在外。晒背的时候可以穿薄一点,把外面的羽绒服(最厚的外套)脱了,捂是捂不出好身体的。(人民)

## 全谷物饮食降低肝癌风险

本报讯 饮食一直被认为是肝细胞癌的重要危险因素,此前已知,过量饮酒和黄曲霉毒素污染食物是肝癌的诱因。根据美国的一项新研究,高纤维全谷物饮食可降低肝癌风险。

美国哈佛医学院针对12.5万名成年男女进行观察性研究,其中包括7.7万名女性和4.8万名男性。参试者每两年填写调查问卷,就他们日常饮食中的食物类别、食用频率等问题作答。研究团队对参试者的平均随访时间达24.2年,这期间,共有141人被确诊为肝癌(70名女性和71名男性)。对比分析显示,吃含有麸皮、胚芽和胚乳的全谷物食品的人,相比那些饮食中基本不含全谷物者,患肝癌风险低37%。

哈佛医学院助理教授张雪红(音)指出,增加全谷物和膳食纤维摄入可降低肥胖、II型糖尿病和非酒精性脂肪性肝病的风险,这些都是肝细胞癌的易感因素。全谷物食物包括全麦面包、全麦饼干、燕麦片和煮熟的谷物,如藜麦、糙米和小米等。(小时)

## 晚上运动降低食欲又助眠

本报讯 许多上班族起床后忙着挤地铁无暇锻炼,晚上下班又觉得运动后容易睡不着觉,还有可能吃顿夜宵。近日,澳大利亚查尔斯特大学的研究者表示,在傍晚进行30分钟运动不仅不影响睡眠,还能减轻饥饿感。

研究人员选取11名中年男性,要求他们分别在早上(6点至7点)、下午(14点至16点)及晚上(19点至21点)进行锻炼,以考察不同时段的运动对参试者睡眠及食欲反应的影响。参试者进行高强度间歇式的自行车骑行,即先用最大强度快骑1分钟,然后休息4分钟,反复6个回合。研究人员在运动前和运动后采集他们的血液样本,分析与食欲相关的激素分泌情况,并在参试者睡眠期间进行多次测试,以评估睡眠质量。结果显示,傍晚的高强度运动减轻了参试者的饥饿感,并可以帮助他们较快进入梦乡。

专家指出,对于平时工作比较繁忙的人而言,晚上是他们锻炼的可行时间,不要因害怕失眠而放弃运动。(人民)

## 人为什么会磨牙 精神压力大、睡前太兴奋、肚里有蛔虫

生活中,很多人睡觉时发出咯吱咯吱的咬牙声,自己却没有感觉。老人常说,这是肚子里有蛔虫导致的。其实,磨牙的原因不光这么简单。

上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明表示,导致磨牙的原因有很多,比如,工作学习太过紧张、疲劳,情绪焦虑抑郁;孩子在睡前玩得比较兴奋,心情难以平静,睡着后就有可能出现磨牙的情况;有的人身体缺钙,引起神经功能紊

乱,导致磨牙;牙齿咬合不好;肚子里有寄生虫,也是孩子磨牙的原因之一。另外,与寄生虫有关的胃肠功能紊乱、儿童营养缺乏症、过敏反应或内分泌紊乱也都是磨牙症的发病因素。磨牙是种无意识的行为,很多人自己都不知道。判断自己睡觉是否磨牙,可问问身边的人。如果平时醒来有下颌疼痛、口不易张开、牙齿不舒服等感觉,也应怀疑是否晚上磨牙了。

磨牙并不是小事,会产生很多

不良反应,若不及时干预治疗,时间长了,牙齿的咀嚼表面就会磨损或破裂。牙釉质出现磨损后,牙本质露出,咀嚼冷热食物时,牙齿就会变得敏感。此外,下巴和下颌肌肉也会在长期的咬合过程中发生变化,甚至影响脸型。许多研究还表明,一些睡眠障碍,如谵妄、睡眠呼吸暂停综合征等都与磨牙密切相关。

一旦发现自己磨牙,应及时就医。施明表示,患者也可进行一些

自我调节。成年人如果因精神压力大导致磨牙,平时应学会纾解不良情绪,及时缓解压力。孩子若因为精神压力造成磨牙,父母要予以适当引导,规律生活,睡前不要看易引起情绪波动的电视。另外,晚餐要吃得清淡一些,避免过多摄入大鱼大肉等高能量且不易消化的食物。如果是因为蛔虫导致磨牙,要去医院就诊,在医生指导下用药。

(小时)

## 早春灭火有三宝

春火秋燥,春季容易上火。湖南中医药大学第一附属医院教授李定文介绍,从中医上来讲,上火是因为人们积蓄了一个冬天的阳气,随着气候转暖,向外发散。尤其是在雨水节气里,阳气升发正当时,如果阳气过多,就会造成热邪外攻;而如果阳气骤升,则会造内外两阳碰撞,引起内热,产生肝火,从身体症状上来看,就是口干、口苦、咽喉干

痒、头晕、心烦、便秘尿赤等。

针对上火,最好少吃一些中成药和西药,而是通过食疗的方式来温和地去火。李定文给大家介绍几款清燥去火的药膳食物,这些食物可以在上火的时候多吃。没有上火症状的人在春天里多吃一些,也能够舒缓燥热,去除火气。

**清热消痰吃青萝卜。**萝卜有清热消痰的作用,对于气郁上火有明

显的效果,尤其是青萝卜。红皮白心的萝卜也可以,但是胡萝卜不行。所以如果胃部不舒服,就可以选择多吃些萝卜进行调理。萝卜可以生吃,有很好的通气理顺的效果。如果不太适应萝卜的辛辣口感,也可以选择用萝卜做成汤,味道就会比较甘美。

**平心静气泡杯花茶。**玫瑰非常漂亮,不仅看起来赏心悦目,而且玫

瑰花瓣的顺气凝神效果也非常好。在平时喝水的时候,就可以泡几片玫瑰花瓣,呼吸玫瑰的香气也可以帮助我们平心静气。所以说,在春天的时候不妨准备一些干的玫瑰花瓣,在午后泡上一杯玫瑰清茶,是一种很好的享受。而且,还可以时常买一些新鲜的玫瑰花,插在家里的花瓶中,也能够帮助我们调节心情,改善心境。

**胸闷腹胀多食山楂。**山楂具有顺气消食的作用。尤其是对于积食造成的胸闷腹胀等问题,山楂都可以很好地缓解。其实,如果是生气导致的心跳加快、心律不齐等情况,山楂是有改善效果的。而且山楂的吃法更是多种多样,可以买新鲜的山楂当水果吃,也可以把山楂晒干、切片,泡水喝,或者是做菜的时候放进去。(康康)