

# 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，提升内臓器官活力。

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骨骨骼成长，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）