



隔着玻璃晒太阳 不能补钙只会晒黑

眼下春光明媚，很多人选择去户外晒太阳，不仅能收获好心情，还能“补钙”。对于早出晚归的上班族来说，只能隔着玻璃窗，和阳光来个亲密接触。事实上，隔着玻璃晒太阳不仅收效甚微，还可能把人晒黑。专家告诉你，太阳到底要怎么晒，可是大有学问。

隔着玻璃晒太阳不能补钙

人们说晒太阳补钙，其实补的是维生素D。体内的维生素D来源主要有两个，一是在阳光或紫外线照射下，由皮肤中的化学物质合成；二是通过膳食获取。维生素D经过肝脏和肾脏的活化，成为活性维生素D，具有调节骨骼生长发育的重要作用；可促进肠道和肾脏对钙、磷的吸收；或直接作用于骨，促进骨形成和骨矿化；还可作用于骨骼肌，加强肌力。在室内隔着玻璃晒太阳有用吗？很遗憾，基本没有什么效果。虽然隔着玻璃确实能受到紫外线照射，但是并非所有的紫外线都可以促进皮肤产生维生素D。紫外线被划分为：UVA、UVB、UVC。UVC，几乎都被臭氧层所吸收，对我们影响不大。UVA，不易受到玻璃阻挡，能够透过玻璃照射身体，会加速皮肤老化，同时对促进皮肤中维生素D的产生并没有作用。UVB，可以促进皮肤产生维生素D，但是会受到玻璃的阻挡。因此，隔着玻璃晒太阳，皮肤无法产生维生素D，也不能促进钙的代谢。

阳光是怎么让人“延寿”的

在中医看来，春天晒太阳很重要。此时天气由寒转暖，人体内的阳气开始升发。晒太阳可以温煦体内的阳气，是补充阳气最直接有效的方式之一。晒太阳，除了能促进钙质吸收，还有很多让你意想不到的好处。

预防骨质疏松

晒太阳有利于人体生成维生素D，促进对钙、磷的吸收和利用。相反，则会导致维生素D缺乏，增加骨质疏松风险。

保护心脑血管

维生素D可调节血压，改善心脏功能，降低心脏病和脑卒中发生风险。摄入充足的维生素D，可使心血管病患者早逝风险降低30%。

调节血压

晒太阳可通过抑制体内肾素-血管紧张素系统的活性来调节血压，防止过高或过低。

改善情绪

见阳光太少，会导致褪黑素增多，加剧困倦、乏力；它还会抑制脑内“快乐激素”的生成。晒晒太阳，人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺素分泌水平都会有所提升，有助改善情绪。

降低患癌风险

加拿大皇后大学研究表明，青年时期晒够太阳，乳腺癌风险至少降低17%。《英国医学杂志》刊文称，血浆中维生素D水平与患癌风险呈负相关。

预防痴呆和中风

澳大利亚的研究者发现，痴呆症和中风与维生素D缺乏存在直接联系，多晒太阳有助预防痴呆和中风。

稳住血糖

西班牙国立马拉加大学研究发现，日晒不够导致的维生素D水平较低，可增加患肥胖症和II型糖尿病的风险。

出现这5种状况，多晒晒太阳

若有以下表现，可能是身体在提示你该晒晒太阳了：

- 1 常出现炎症或感染炎症后不易好；
- 2 感觉抑郁，特别在阴雨天、冬季；
- 3 总觉得累；
- 4 关节疼痛，四肢无力；
- 5 感觉肌肉疼。

晒太阳时要注意以下几件事

最佳时间点

如何找到晒太阳的最佳时间点？可以看影子长度判断：
◎影子是身高的2倍及以上，紫外线指数最安全，可以不需要防护；
◎影子在1~2倍身高高度范围时，晒太阳时长控制在20分钟左右；
◎影子短于身高，紫外线可能在30分钟内对皮肤造成伤害；
◎影子长度不到身高的一半，紫外线在15分钟内就可伤及皮肤。

每次晒10~20分钟

晒太阳所需时长随海拔、地区、季节、人种、个体、部位的不同而不同。绝大多数人每天在阳光下晒10~20分钟即可满足机体所需。
肤色深的人晒太阳时间应多于肤色浅的人，儿童短些，老人长些。

尽量到户外晒

晒太阳带给人的健康益处是一种综合效果，即接受阳光照射和外出活动的叠加。户外活动还有助于改善情绪。
不得不在室内晒太阳，应该打开窗子，让皮肤直接与阳光接触。

裸露皮肤直接晒

一般而言，躯干部皮肤对日晒的敏感性高于四肢，上肢皮肤的敏感性高于下肢，肢体内侧皮肤的敏感性高于外侧，头、面、颈部及手、足部对紫外线最不敏感。
夏天短裤、短袖，冬天露出脸和手，春季气温适宜时，裸露前臂、双手、小腿等部位。

温馨提示

生活在青海、西藏等高海拔地区的人，以及长期从事室外工作的人要注意防晒。
去海边日光浴，意味着短时间内接受大量阳光照射，易导致晒伤，应做好防晒措施。
光过敏患者及正在服用磺胺类、喹诺酮类等光敏性药物的人最好严格防晒。
体弱者、高血压和心脏病患者应量力而行，不能晒太久。
据生命时报

康养堂《每日健康科普》栏目启事

2023年，重庆晨报全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容，当好您的家庭医生。重庆晨报的读者朋友，如果您在生活中遇到上述问题，想请医师专家解答，请拨打本报健康热线17783599645，或通过邮箱 kangyangtang@qqzjk.com 投稿。

予人玫瑰，手有余香。
如果您是医生，擅长健康科普，愿意对重庆晨报读者提供健康帮助，请将联系方式发给我们，《真知卓健》——重报健康大讲堂智库期待您的加入。

联系邮箱：kangyangtang@qqzjk.com
合作电话：18602356025（微信同号）



天气晴好，市民在树下拍照、休憩。据重庆日报

长寿首例近视公开手术 20分钟重现清晰世界

本报讯（重庆晨报记者 王宏伟）近日，长寿爱尔眼科医院飞秒激光近视手术开机，现场完成首例公开手术。从术前准备到手术结束，仅仅不到20分钟。

本次手术，医院全程直播。重庆爱尔眼科医院（总院）彭艳丽院长主刀手术，屈光科副主任文燕在场外做讲解。患者在接受激光近视手术前，医生会用生理盐水为其洗眼，目的是清洁结膜囊内的分泌物和异物，预防感染。值得一提的是，激光近视手术不需要打麻药，而是滴药水做表面麻醉。患者在手术过程中基本不会有疼痛或不快感，只需摆正头位，听从医生的指挥，便可以顺利地完成任务。

每日健康科普

口服玻尿酸真的有用吗？

读者张女士：
最近我皮肤不好，准备补充玻尿酸。一个姐妹告诉我，这东西现在可以口服了，不用注射不用涂，直接喝就可以改善皮肤。想问问晨报，这是真的吗？

陈健（美容外科主治医师、重庆渝北医院医疗美容科主任）：
玻尿酸又称透明质酸，具有很强的吸水能力。在皮肤里，透明质酸能够通过锁住水分，进而发挥对皮肤的保湿作用。因此在护肤品和医美中，经常能看到它的身影。

在护肤界，面膜、精华液、水光针、玻尿酸就像一道光照亮了每个爱美的人。爱美的你可能听说过很多可食用的玻尿酸产品，比如玻尿酸气泡水、玻尿酸饮用水、玻尿酸奶茶等等。口服护肤的理论认为玻尿酸进入消化道后被分解，分解的产物会被重新利用。但其实，作为皮肤中玻尿酸合成成分还有一部分进入肝脏参与能量代谢，代谢产物被尿液排出。由此可见，口服玻尿酸不能直接补充皮肤中玻尿酸。所以，口服玻尿酸是否真的有用，还需要更加扎实的研究证明。

