

晒好太阳胜于进补

中医教您夏日“扶阳”养生法

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜

炎炎夏日，你是不是恨不得每天都躲在空调房里不出门？其实，在合适的时段适当到户外晒晒太阳，是一种老少皆宜的养生保健方法。晒太阳在中医学里被称为“天灸”“负暄”，功效不可小觑。那么，在日照时间最长的夏季，应该如何健康晒太阳？本期健康周刊，呼和浩特晚报记者邀请到了内蒙古自治区中医医院针灸科副主任李文惠为您解答。



晒太阳能增强免疫力、有助防病

“夏天阳光充足，晒太阳可以防病治病。”李文惠医生指出，合理晒太阳是一种非常好的保健养生方法。人们生病多是由于人体免疫力下降所致，而人体的免疫力就是抵御外邪的能力，与人体的阳气密切相关，晒太阳就是提升阳气的方法之一。

现代医学发现，经常晒太阳可以促进体内维生素D的生成，有利于钙的吸收。对于儿童而言，晒太阳有利于生长发育；对于中年人来说，可以减缓骨骼中钙的流失；对于老人来讲，晒太阳可以防治骨质疏松。阳光中的红外线具

有热效应，可以缓解关节部位无菌性炎症吸收，改善血液循环，缓解关节疼痛症状。此外，晒太阳可以在一定程度上提升人体肾上腺素、甲状腺素的分泌水平，调节人体生物节奏，有助于夜间睡眠，这将有效改善情绪低落、精神抑郁等不良心理问题。同时，可明显提升肠胃消化吸收转换气血的能力，提升小肠和胰腺消化酶的活性，改善气色，使人有神采。

李文惠医生表示，晒太阳可谓老少皆宜，一般人群都可以选择合适的时间段适当跟阳光“亲密接触”。但一些特殊人群在晒太阳时还是有禁忌的。“体弱的人千万别暴晒，容易虚脱。高血压、心脏病患者也要量力而行，想晒太阳最好戴个遮阳帽。白内障患者需要戴防护镜，以防紫外线直射眼睛。此外，有光线性皮肤病或对光过敏的人群不要晒太阳。”李文惠医生提醒道。

晒太阳虽好却非晒得越久越好

夏季，作为日照时间最长、晒太阳最好的季节，该选择什么时间段来健康晒太阳？

李文惠医生建议，首先要选择时间。一般建议11时至12时晒太阳补阳气最好，所以想要补充阳气，选择在这个时间段晒太阳最佳。需要注意的是，晒太阳虽好，却并非晒得时间越长越好。建议每天晒太阳的时间控制在半小时到1小时之间。时间太短无法补充人体所需的阳气，而时间太长紫外线会对皮肤造成伤害。此外，不同年龄段的人对日光的承受能力不同，晒太阳时间长短也各异，婴幼儿每次晒15至30分钟即可，而中青年人可以适当延长时间。

李文惠医生提醒，晒太阳后一定要及时补充水分，因为边晒太阳边运动特别容易出汗，一定要及时补水，否则容易造成血黏度升高，对于一些有基础病的市民来说提高了心脑血管发作的风险。晒太阳后也要多吃水果和蔬菜，以补充充足的维生素C，这样做可抑制黑色素的生成，防止晒斑。

需要注意的是，晒太阳要选择到室外，在空气新鲜、阳光明媚的地方晒太阳，不要在室内隔着玻璃晒太阳。

一边散步一边晒后背效果最佳

谈及晒太阳的最佳部位，李文惠医生表示，晒后背的养生效果最佳。

“中医认为，腹为阴，背为阳，晒后背能起到提升阳气的作用。阳虚者多见手脚冰凉、脾胃不适、易腹泻腹痛等，尤其是手脚冰冷的女性，晒后背能祛除脾胃寒气，有助于运行气血，改善手足冰冷的症状。此外，中医认为，背为阳，心肺主之。背部有很多重要穴位，晒后背能疏通背部经络，对心肺大有益处。特别对于有肺炎、老慢支、哮喘、气管炎以及有高血压和心脑血管等各种慢性病的中老年人来说，晒背时，让阳气经由肩背的相关穴位输送到全身其他地方，易逼出体内寒气，很有补益作用。”李文惠医生说。

不少市民出门晒太阳时喜欢在地上铺上厚垫子或坐或躺。对此，李文惠医生认为，对于多数年轻人来说，坐着或躺着这种相对静止的晒太阳方法不如一边散步一边晒效果好。晒太阳的时候，人体血液循环加快，出汗时毛孔张开。风比较大时，人坐着静止不动，人体内阳气比较弱，很容易导致邪寒入体，一些体质比较弱的人还会因此出现感冒、面瘫等问题。而边散步边晒太阳，体内自然阳气生发，更容易使得体内和体外的环境一致，达到天人合一的境界，让阳光的能量在体内补充、储备。



医生简介：

李文惠，内蒙古自治区中医医院针灸科副主任，副主任医师。中国针灸学会会员、中国针灸学会痛症分会委员、中国民族医学外治学会常委。从事针灸及相关适宜技术的临床治疗工作，擅长治疗顽固性面瘫、带状疱疹性神经痛以及肥胖症。

专家提示：重视儿童心理健康教育 加强心理疾病早期干预

“儿童的身心健康，不单单身体要健康，心理也要健康。”国家儿童医学中心主任、首都医科大学附属北京儿童医院院长倪鑫日前表示，对家长普及儿童心理卫生知识，提高家长识别儿童心理卫生状况的能力十分重要。专家提示，全社会要重视儿童心理健康教育，加强儿童心理疾病早期干预。

对于已经产生心理问题甚至心理疾病的儿童家庭来说，应注意什么？倪鑫介绍，一个家庭

的温暖、和谐，对于孩子的心理疾病预防、干预能起到关键作用。一是家长要定期接受专业人士的培训与指导，学习和掌握儿童心理卫生相关知识干预技能；二是家庭成员要保持家庭氛围的和谐，给孩子营造一个温暖的、安全的家庭氛围；三是家长要接纳孩子的情绪。

专家呼吁，希望全社会都能共同关注儿童心理健康，探索建立家庭心理健康服务体系，倡导开展家庭心理健康宣传，普及知识，推进培

训，提高儿童心理健康素养，为儿童提供健康的成长环境。

近年来，我国采取一系列措施，不断完善儿童心理健康教育，加强早期干预。据介绍，下一步，我国将不断加快人才队伍建设，推动儿童心理卫生健康体系建设，包括建立从家庭、学校到医疗机构“一体化”的联动方式，树立每一个家长是孩子健康的第一责任人的概念。

（据新华社 李恒）