

# 防癌就得多晒太阳

出门防晒几乎成了年轻人的必修课,特别是在夏天,防晒霜、防晒服、帽子、遮阳伞……将自己全身上下裹得严严实实。这固然能在一定程度上防范紫外线对皮肤的伤害,但过度拒绝阳光的行为却会引发其他问题。

## 晒太阳可防乳腺癌

加拿大皇后大学发表在《环境健康展望》杂志上的一项新研究表明,晒太阳对女性有非常大的好处。研究人员通过在医学索引、医药学文献资料库和科学网站对所有相关文章进行检索,并对晒太阳的时间和紫外线强度做了估算分析后发现,夏季每天晒太阳超过1小时,就可降低患乳腺癌风险;与夏季每天晒太阳小于1小时的人相比,每天晒太阳1小时以上的人,乳腺癌风险降低16%;晒2小时以上者,乳腺癌风险降低17%。该结论适用于所有年龄段女性,但年轻时效果更明显。数据显示,青年时期晒够太阳,乳腺癌风险至少降低17%;到45岁以上,风险降低概率降至3%左右。

晒太阳为何会降低乳腺癌风险?此前美国癌症研究学会发布的两项研究或许能说明一些原因。其证明,补充足够的维生素D可有效降低乳腺癌发生率,而晒太阳是补充维生素D最有效的方法,人体每天从食物中获取的维生素D一般只占5%~10%。维生素D虽然也可以通过食物和补充剂获得,但在缺少阳光照射的情况下,食补并不能降低患乳腺癌风险。该研究认为,晒太阳对乳腺癌的预防作用是不可替代的。

“维生素的充足供应对预

受访专家:  
南方医科大学南方医院肿瘤科主任医师 尤长宣  
河南省中医养生保健专业委员会副主任委员 吕沛宛

防癌症有一定帮助,但这只是其中一方面原因。”南方医科大学南方医院肿瘤科主任医师尤长宣认为,其他可能的原因是晒太阳能改善情绪,这与肿瘤的预防和发生发展密切相关。晒太阳时,褪黑素分泌减少,可使人的情绪获得提升,从而增强人体免疫力,反之则容易精神抑郁,抗病力下降。比如,芬兰、挪威等北欧国家居民自杀率偏高,就和极夜期间人们长久晒不到太阳有很大关系。此外,多晒太阳还可能意味着更多的户外活动时间,避免了长期居于室内、久坐等不良生活习惯。这种健康的生活方式对肿瘤预防也很有帮助。

## 阳光照射是项长寿指标

晒太阳的时长与寿命长短密切相关。世界卫生组织的一项调查中,研究人员统计得出了南北半球及赤道地区不同月份的死亡率数据,其中,南北半球死亡率最低的时间段都是夏天,赤道地区则相对平稳。研究人员推测,这和阳光充足有一定关联。

2011年,瑞典一项研究显示,太阳紫外线照射与全因死亡率和心脑血管疾病死亡率的降低有关,且没有经历过晒伤的人,比有过晒伤的人死亡率更高。2018年发表的一项用时长达20年的研究也发现,阳光照射量和全因死亡率呈强反比关系:阳光暴露越多,死亡率越低。

上述晒太阳可以让你更长寿的结论,同样适用于那些阳光的“受害者”——皮肤癌患者。2013年,发表在《国际流行病学杂志》上的一项研究显示,患有皮肤恶性黑色素瘤并不会明显影响个人寿命,相反,皮肤癌患者因髌部骨折、心脏病发作或其他原因导致的死亡风险都明显更低。研究者解释说,由于皮肤癌往往是大量阳光照射诱发的,这一结果间接表明了阳光照射对健康产生的有益影响。

就像硬币有两面一样,阳光暴露可能增加你患皮肤癌的风险,但也可以降低你患上其他多达10种以上癌症的风险,并减少患心脏病和糖尿病的可能性。

## 阳气,人的“命脉”

我国古代医学很早就记载了太阳与人们健康的关系。比如成书于战国时期的传统医学经典著作《黄帝内经》十分强调顺时养生,也就是要顺着太阳的升降规律安排人的作息,有助濡养身心。中医认为,阳气是人的“命脉”,而太阳是人体阳气直接或间接的来源。河南省中医养生保健专业委员会副主任委员、河南省中医院治未病科副主任医师吕沛宛表示,身体能否抵御住外界的侵袭、各种功能能否正常运行等,都是以阳气充足作为基础的。她建议,大多数人应该晒晒太阳。

晒背部。中医认为,人体腹为阴而背为阳,后背为督脉循行之处,所以晒后背可以提升身体阳气,调理五脏六腑,提高人体抵御疾病的能力。足太阳膀胱经、五脏六腑的腧穴也在背部,温热的阳光刺激身体穴位,能够加速血液循环,刺激相应脏腑,驱散郁结在体内的寒气,延年益寿。

晒腹部。腹部是“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”,因此,晒腹部有助于温暖内脏,可温补先天元阳之气,增进体内阳气。另外,腹部是脾胃之居处,晒后可增进脾胃阳气,尤其夏季伏天,气血浮于外,脾胃中焦之气相对薄弱,晒腹部可增进运化,使水湿代谢加强,有益保健养生,尤其适用于精血亏虚的老年人。

晒四肢。人体“多温则行,多寒则凝”,如果体内阳气不足,四肢血液易出现凝滞,常晒四肢有助驱寒气、利关节。

## 用对方法趋利避害

两位专家表示,晒太阳确实可能伤害皮肤,如果非常担心皮肤过早老化或增加皮肤癌患病风险,同时又想充分享受阳光带来的健康益处,可通过以下几种方法,最大限度减少不良影响。

避开紫外线最强时段。吕沛宛强调,晒太阳要因时制宜。冬季光照时间短,紫外线强度较弱,可选择在中午晒;夏

季紫外线过于强烈,就要选在早晚。若想一天内找到晒太阳的最佳时间点,看影子长度是个不错的方法:当你的影子是身高的2倍,甚至更多时,紫外线指数最安全,可以不需要防护,好好晒一晒;当影子在1~2倍身高长度范围内时,晒太阳时长控制在20分钟左右最安全;当影子短于身高,紫外线可能在30分钟内对皮肤造成伤害;若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。

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。户外活动除了能帮助人体合成维生素D,还可改善情绪,是维护健康的重要部分。

晒后多吃果蔬。蔬果中含有丰富的维生素C,众多研究已证实,补充维生素C可抑制黑色素生成,防止晒斑。

补充维生素B<sub>6</sub>。2015年《新英格兰医学杂志》发表的一项研究显示,口服维生素B<sub>6</sub>可降低高风险患者出现新的非黑色素瘤皮肤癌,以及光化性角化病的风险。晒太阳后,建议适当补充富含维生素B<sub>6</sub>的食物,如动物肝脏、鸡胸肉、三文鱼、猪肉、牛油果、蘑菇等。

专家提醒,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必须注意防晒。专门去海边“日光浴”意味着短时间内接受大量阳光照射,容易导致晒伤,应做好防晒工作。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。尤长宣最后强调,多晒太阳代表的是一种积极、开放、阳光的生活方式,这会在多种疾病的防治中起到很大的积极作用。

(北京日报)

# 大口急喝水 当心心脏出问题

夏季天气炎热,气温不断攀升,人体出汗量增大,对水的需求也逐渐增多。很多年轻人在运动结束或者洗完澡后会选择端起杯子“一口闷”。看似简单的喝水动作,如果没有采用正确的喝水方式,不仅起不到养生保健的作用,还可能会造成生命危险。

## 大口急喝水的危害

首先,冠心病患者本身就心脏功能不健全,如果大口喝下太多水,会导致水分快速进入血液,经过肠内吸收后血液会变稀,短时间内的循环血流量就突然增加了,容易加大心肌耗氧量,加重心脏

负荷。轻者出现胸闷、气短症状,重者可能会诱发急性心衰。

其次,心脏功能衰竭患者由于心脏功能性疾病引起心功能下降,伴有肾功能减退症状。患者身体排水功能会降低,水管理成为心衰患者最重要的注意事项。若大口饮水过多,则容易造成水钠潴留、增加心脏负荷,导致病情加剧。

此外,对于从事体育运动或体力劳动者来说,活动过后对水的需求会增加两倍,此时大口急喝水尤为危险。这是因为人体在出汗后会损失大量的水分和电解质,大口喝水容易稀释血液中的电解质,导致细胞中电解

质浓度变高,水分进入细胞内造成“水中毒”现象,引发肌肉痉挛、恶心、焦虑、精神错乱或头晕等症状,不利于肾、肝和心脏等器官的运转,严重时还会突然昏倒。

## 健康饮水知识

1.少量多次饮水。水是生命之源,人体的每一个细胞都需要水分来维持。《中国居民膳食指南》建议健康成人饮水量为每日1500~1700毫升,不喝水或者水分摄入过少,容易造成血液粘稠,诱发心梗。对于心脏功能不健全的患者,又急又快的喝水方式会增加心脏负担,

加剧病情。因此,大家在生活中可以养成少量多次饮水的习惯,保持水分的正常摄入,不要等渴了再喝。心脏病患者需要和医生沟通,制定合适的饮水量,在生活中严格限盐、限水,这样可以起到预防心绞痛、心梗等疾病的作用。

2.小口慢速喝水。洗完澡或者运动过后,失水速度过快,需要小口慢速地补充水分。在大量排汗后身体还会随之丢失一部分盐分,可以适当饮用一些淡盐水或者运动型饮料。

3.饭前半小时一杯水。饭前半小时喝适量的水能够有效控制进食量,促进新陈代谢,减少毒素吸收,预防便秘问题,促进肠胃消化。