



晒太阳是免费的补药 这份11小时的太阳方您收好

你有没有这种感觉,连续的几天阴天,整个人都打不起精神,心情很失落。但是,当太阳出来的那一刻,你的心中立刻觉得充满了阳光,整个人就像打了鸡血一样!说不出的心情好。

B

11小时的晒太阳方

晒太阳虽然好,但并不代表晒得越多越好,过度的紫外线反而可诱发皮肤病。晒太阳也是一门技术活,送你一份科学的11小时太阳方!

A 晒太阳的好处 有很多

1. 让人心情愉悦

阳光可以抑制脑内松果体分泌褪黑激素。褪黑素能抑制唤起细胞活跃和振奋精神的甲状腺素和肾上腺素的分泌,使人出现情绪低落、头脑昏沉、萎靡不振等症状。

2. 能护血管

晒太阳让人感到浑身暖和,因为阳光中红外线能使血管扩张,血液循环和新陈代谢加快。而且晒太阳可获得充足的维生素D,抑制体内肾素血管紧张素活性,来调节血压。

3. 能预防糖尿病

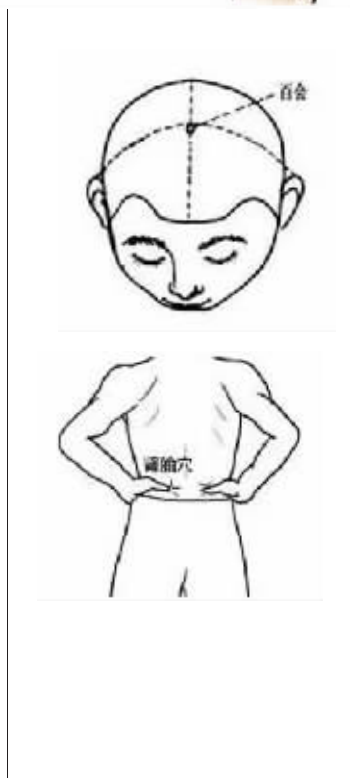
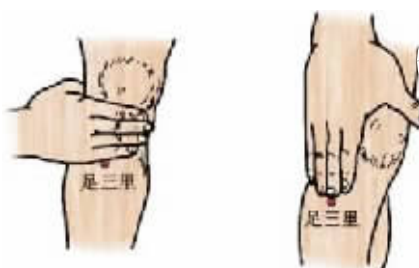
国外研究表明,缺乏维生素D是导致II型糖尿病的危险因素。晒太阳可使血液中维生素D含量增高,发挥调节血糖的作用,矫正这种异常。

4. 能防脑退化

英国埃克斯特大学研究显示,缺乏维生素D的老人较一般人患脑退化症的几率高出五成。研究者指出,暴露于阳光下,身体可吸收维生素D。

5. 能强骨骼

7-脱氢胆固醇经紫外线照射后可转变成维生素D3,可促进体内对钙、磷的吸收和利用,并调节钙、磷代谢,维持骨骼健康。



关注三湘都市报微信看E报。



1. 6-10点晒晒脚踝,除寒气少抽筋

一天中6-10点太阳中的红外线比较强,紫外线偏弱,比较温和,适合晒足部。“寒从脚下起”,尤其手脚容易冰凉的人,更适合晒晒脚踝。

方法:起床后,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,还能提升内脏器官活力。晒腿时,每次至少晒半小时,可配合按摩小腿的足三里穴。



2. 10-16点晒头顶,补阳气促生发

初春时紫外线较强,特别是12-16点,长时间晒会对皮肤造成伤害,但是头顶就不一样了。中医认为“头为诸阳之首”,是所有阳气汇聚的地方,适合在中午晒。

方法:老人可以在午饭后到室外散步,脱掉帽子30分钟,让阳光温暖头顶百会穴,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。



3. 16-17点晒后背,补维D最佳时机

虽然太阳要落山了,但阳光紫外线中的光束较强,是储备维生素D的最佳时间。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。

方法:将后背朝向阳光,可将双手搓热后摩擦后背的肾俞穴,有温肾助阳的作用。如果方便,将衣服撩起来,让阳光晒下这两个穴位,可以补充肾气。



4. 随时晒晒手心,有助于睡眠

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。按揉此穴位有清心安神的作用。

方法: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。

链接

春天晒太阳有讲究

春天的时候晒太阳不论是哪个部位,最好是直射(眼睛除外),户外晒太阳时要摘掉帽子和手套,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,当然要小心大风,因人而异。

来源:健康时报