



晒太阳让你心情好更健康

正确晒太阳注意这3点

经常晒太阳和从不晒太阳的人，有什么区别？

“晒太阳会改变人的思想。”一位博主分享了自己的经历，“我目前书房阳光含量很低，在里面生成的想法总是很被动、弱小、无力，以逃避为主。但一走到顶楼阳光房，只要坐下来两分钟，原本的想法就被推翻，一个积极的、高歌猛进的念头即刻就生成了！内心行动的意愿特别足！”

晒太阳真的有这么神奇吗？至少在某种程度上，确实是会影响我们的健康。

常晒太阳与不晒太阳的区别

每天晒十几分钟太阳，和一点太阳都不晒的人，在这些方面会有区别：

1. 心情更好

2002年发表在《柳叶刀》的一项研究显示，光照会增加大脑内血清素的周转率。血清素是体内产生的一种神经递质，它会带来愉悦感和幸福感，让人感到快乐。

2. 骨骼更健康

晒太阳能帮助人体获得维生素D，这是人体维生素D的主要来源。维生素D可以帮助人体摄取和吸收钙、磷，不但有助于骨骼的健康成长，而且可以预防和治疗佝偻病。对于幼儿，口服维生素D更为稳妥。

3. 睡得更好

很多老人退休在家，常常有睡眠上的困扰，或睡不着，或容易醒。追溯原因，原来这些老人白天的活动都很少，很少晒太阳，扰乱了正常的节律，从而影响了睡眠。

建议老年人遵循日照节律，白天多晒太阳，提高机体的兴奋度。在睡前1~2小时进行放松，使自己的体力与精神舒缓下来。

4. 视力更好

在明亮的室外，平常近距离用眼所使用到的肌肉也会松弛，从而使眼睛得到休息，还能缓解近视的发生和发展，因此，增加户外运动也是预防少年儿童近视的有效手段之一。

其次，阳光照射可以刺激眼内多巴胺的释放，对视力产生积极作用。

晒太阳与做好防晒不冲突

长期的日光照射会加速皮肤衰老，这一变化主要由紫外线中的UVA引起，因此，皮肤科医生建议做好防晒。

但日常防晒和每天晒太阳其实并不冲突。

一般面部的皮肤比较薄，尤其是眼皮皮肤薄嫩，这个地方可能要注意防护。但是在手背、肢端（胳膊、腿）这些地方，皮肤厚度是适当的，是可以适度接受紫外线的。

比起整日都在室内晒不到太阳，或者出门遮得严严实实一点都不漏的防晒，每天晒10分钟左右，带来的健康意义更大。

晒太阳注意这3点

1. 每天晒太阳10~20分钟

在晒太阳时应让胳膊、腿部的皮肤接触到阳光，时间适度，不宜过长，一般10~20分钟即可。冬季皮肤暴露面积少，可以适当延长日晒时长。

2. 不要隔着玻璃晒太阳

在家中隔着玻璃晒太阳，紫外线的透过率会大幅度降低，建议户外晒太阳。

3. 晒太阳选紫外线不强的时候

夏季，一般中午的紫外线最强，所以要避免这个时间段去晒太阳，最好的时间是早上6~10点，或者下午4点以后。

来源：健康时报

顺应自然的养生智慧

对于人体来说，夏季是气血运行和新陈代谢旺盛的时期。夏季伊始，让我们一起听听解放军总医院第五医学中心营养科副主任医师王仲霞为我们带来的夏季养生小提示。

立夏一过，天气晴暖并逐渐炎热起来，许多人会有身体疲惫、食欲减退的感觉，称之为“疰夏”。“如果过食肥甘油腻、大补之物，则因胃伤脾，影响消化吸收，要少吃生冷食物、少饮冷饮，特别是雪糕等冰制品。”王仲霞表示，老年人脾胃消化吸收能力已逐渐衰退，儿童消化机能尚未充盈，生冷食物多属寒性，常吃则易影响脾胃功能，导致泄泻、腹痛之症发生。“夏季天气炎热汗液增多，若阳气随汗液宣泄太过，会导致体内阳气虚衰；又或者过度吹空调、吃冷饮而使体内寒湿过甚，阳气被遏。”

夏季天气炎热，食物易腐烂变

质，要把好“病从口入”这一关。王仲霞提醒，避免食用腐烂变质及被苍蝇、蟑螂污染过的食物，坚持饭前便后洗手；生吃瓜果要用流水多清洗几遍，或削皮后再吃，这样才能预防细菌性痢疾等夏季常见肠道传染病。

“这个季节人体的经络气血流动畅通，是进行穴位按摩、艾灸的上佳时机。可选择关元、中脘、大椎、脾俞、肾俞、命门、至阳、足三里、三阴交等穴位，有利于补充阳气。”王仲霞说。

适度运动也有利于湿气排出体外。王仲霞建议，避免在烈日下或高温环境中进行运动锻炼，最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外活动，运动时应穿着舒适、吸汗、透气性强的衣物，便于身体散热，同时注意补水。

来源：光明日报

双脚不仅是人体的“第二心脏”，还是全身健康的“放大镜”。双脚上的一些细微变化，可能折射出多种潜在疾病。

1. 脚干——可能是缺乏维生素、真菌感染

全国名老中医、北京中医药大学东直门医院主任医师李曰庆提醒，长时间脚干，可能是因为缺乏维生素导致皮肤弹性变差，或是脚部真菌感染所致。真菌感染往往还会伴有皮肤瘙痒、小水泡、脱屑等问题。

2. 脚凉——甲状腺功能减退、动脉硬化闭塞

李曰庆医生表示，寒冷季节脚凉可能与气虚、阳虚等体质问题有关。如果温度适宜仍然感觉脚凉，可能是甲状腺功能减退、动脉硬化闭塞症、糖尿病长期血糖控制不佳等，同样可能引起脚部冰凉。

3. 脚麻——椎间盘突出、脑血管疾病

李曰庆医生介绍，不明原因、长时间脚麻，则可能与腰椎疾病有关。一般来说，腰椎间盘突出、椎管狭窄，会因神经受压迫，引起脚麻。此外，如果麻木感不止在手脚，躯干、脸部也出现麻木的感觉，还要小心心脑血管疾病。

4. 脚酸——腰椎间盘突出、下肢动脉硬化

有些人在外忙了一天，回家常说“脚酸”。大多数脚酸是过度劳累所致，但有些脚酸是身体异常的信号。

北京中医药大学东方医院亚健康科主任彭玉清介绍，腰椎间盘突出首要的症状是腰部疼痛，但如果突出的腰椎间盘刺激到神经根，就会导致下肢的酸胀疼痛，出现脚酸。此外，下肢动脉硬化狭窄或闭塞的患者，由于腿部的动脉血管出现病变，多表现为患侧腿部发凉，行走一段距离后出现脚酸。

5. 脚臭——足部疾病、老旧角质层过多

彭玉清医生介绍，足部某些疾病会加重脚臭的概率，比如有脚气的人往往会伴有脚臭，因为脚气本身可以继发细菌性感染，这些细菌能分解外界产物，引起臭味。

此外，如果足部角质层得不到清理，这些角质层在汗水的浸润之下，就会给细菌以及霉菌的繁殖提供充足的营养物质，让细菌跟霉菌加速成长繁殖，使得脚臭越来越严重。

6. 脚跟痛——可能是足底筋膜炎、跟骨高压症

李曰庆医生介绍，脚跟痛时一般而言可能是足底筋膜炎。疼痛在早晨下床时的第一步最为明显，行走一段时间后，足底筋膜炎会变得较松，症状会有所缓解，多采取保守治疗改善。

7. 脚抽筋——运动过度、缺钙、血管性疾病

脚抽筋几乎每个人都经历过，但如果经常抽筋，就要警惕了。可能与运动过量或未做热身有关。此外，缺钙同样会让神经肌肉的应激性增加、兴奋度提高，引起肌肉痉挛。李曰庆医生提醒，对于中老年人来说，如果补钙后抽筋没有改善，要警惕动脉粥样硬化、血栓、静脉曲张等血管性疾病。

8. 脚部肿胀——可能是肾病、踝关节炎

李曰庆医生表示，肾脏有过滤的作用，一旦肾脏出现问题，体液就难以及时排出体外，导致脚部肿胀。此外，还有可能是踝关节炎。

9. 大脚趾增大——痛风、关节炎、感染

有些人长时间不关注脚部变化，如果突然发现大脚趾增大就要当心了。李曰庆医生表示，关节上突然发作的红肿热痛需及时就医，这可能是痛风、关节炎、感染和外伤所致。

出现这九个脚部症状要注意

来源：健康时报

不同颜色的鸡蛋 营养价值差别不大

市场上有时候会卖绿壳鸡蛋，有人说这是乌鸡下的，更有营养，是这样吗？国家蛋鸡产业技术体系岗位科学家、中国农业大学副教授郑江霞给出了答案：绿壳鸡蛋并不是乌鸡下的。这类蛋只产生于某些特殊品种，在我国主要是旧院黑鸡、江西东乡绿壳蛋鸡、卢氏鸡等。

市场上的鸡蛋壳一般有白壳、褐

壳、粉壳（浅褐壳）和绿壳几种，不同国家及地区的消费者偏好不一，比如中国、英国、法国等主要是褐壳蛋的市场；美国、澳大利亚、西班牙等以白壳蛋为主。绿壳蛋虽不是主流，但凭借独特的颜色也引得不少人争相购买。

这些不同颜色来源于蛋壳表面的色素沉积，目前已发现的色素有3种，分别是原卟啉、胆绿素和胆绿素的锌

螯合物。褐壳蛋中的主要色素为原卟啉，白壳蛋中没有或者只有少量的原卟啉，绿壳蛋中的主要色素为胆绿素及胆绿素的锌螯合物。

郑江霞介绍，色素沉积受多种因素影响，如环境、营养水平等，其中品种的作用尤为突出，比如白来航鸡产白壳蛋、罗曼褐鸡产褐壳蛋、丝羽乌骨鸡产粉壳蛋（浅褐壳）……产绿壳蛋的

鸡种产蛋量较少、抱窝性强，所以为了满足消费者的需求，育种工作者通过杂交等方法培育出一些新的绿壳蛋鸡品种，如新扬绿壳蛋鸡、神丹6号等，使产蛋量明显提高。从营养价值上看，绿壳蛋的蛋白质、不饱和脂肪酸等指标含量与其他颜色的鸡蛋没有太大区别，都能为人体提供充分的营养。

来源：生命时报

近视也要“忌口”

预防近视，补足这些“护眼营养素”

不少近视患者都有过类似的感受：害怕检查视力时发现度数又加深了。

近日，“近视的人不能吃太多甜品”这一话题引发讨论。吃甜食到底会不会加重近视？如何科学护眼？让我们听听专家怎么说。

吃甜食会不会影响视力

北京协和医院眼科主任医师李莹认为，吃甜食对视力的影响和眼睛的“巩膜”有关。

巩膜是眼睛最外层眼球壁，它在代谢过程中需要大量的维生素，尤其是维生素B族。

但是，甜食中的糖分在人体内代谢时，需要大量维生素B1帮忙，并降低体内钙的含量。

维生素B1对视神经有养护作用，其含量的高低会影响视神经的状态。而钙是眼部组织的“保护器”，体内缺钙容易使眼球壁弹性减弱，助长近视。

另外，美国塔夫茨大学的一项研究指出，少吃糖可以缓解近视。

研究人员对比发现，高糖饮食会引

发视力退化，包括视网膜色素上皮细胞萎缩以及光感受器损伤，低糖饮食则不会引发上述症状。从高糖饮食转变为低糖饮食后，视网膜损伤症状得到了缓解。

给眼睛“补足”营养

人的眼底锥体细胞日常需要消耗一种叫做“视紫红”的物质，这种物质的原料是维生素A、B族维生素、视黄素、卵黄素等。

为了预防近视，建议多补充这些“护眼营养素”。

1. 橙黄色食物

玉米、小米等富含叶黄素、玉米黄素和胡萝卜素，芒果、木瓜、柑橘、南瓜等橙黄色果蔬富含胡萝卜素和维生素C，属于“护眼”食物，平时可以多吃。

蛋黄既富含叶黄素和玉米黄素，也含有维生素B2和维生素A，有益护眼。

2. 紫红色食物

一般来说，蓝、紫、红、黑色的食物花青素含量高，如桑葚、蓝莓、黑莓、紫甘蓝等。

紫米、黑米、红米、红豆、黑豆等紫红色的粗粮豆类，不仅富含花青素，还含有维生素E，以及眼睛抗疲劳所需的

B族维生素。

3. 绿色食物

菠菜、油菜、小白菜、苋菜等深绿

色叶菜，含有大量叶黄素、胡萝卜素和维生素C。

来源：生命时报



规范的防癌体检能够早期发现癌症

(一)防癌体检是在癌症风险评估的基础上，针对常见癌症进行的身体检查，其目的是让群众知晓自身患癌风险，发现早期癌症或癌前病变，进行早期干预。

(二)目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。使用胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌，超声结合钼靶可以检查乳腺癌，胃肠镜可以检查消化道癌等。

(三)要根据个体年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。

(四)防癌体检专业性很强，讲究个体化和有效性，应选择专业的体检机构进行。

早诊早治是提高癌症生存率的关键

(一)癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关，发现越早，治疗效果越好，生存时间越长。

(二)关注身体出现的癌症危险信号，出现以下症状应及时到医院进行诊治。

- 身体浅表部位出现的异常肿块。
 - 体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大。
 - 身体出现的异常感觉：哽咽感、疼痛等。
 - 皮肤或黏膜经久不愈的溃疡。
 - 持续性消化不良和食欲减退。
 - 大便习惯及性状改变或带血。
 - 持久性声音嘶哑、干咳、痰中带血。
 - 听力异常、鼻出血、头痛。
 - 阴道异常出血，特别是接触性出血。
 - 无痛性血尿，排尿不畅。
 - 不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。
- 癌症患者要到正规医院进行规范化治疗，不要轻信偏方或虚假广告，以免贻误治疗时机。
- 北碚区疾病预防控制中心提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

中国科协、科技部联合开展 2023年“全国科技工作者日”活动

中国科协、科技部日前联合发布通知，决定于5月上旬至6月上旬在全国范围内组织开展2023年“全国科技工作者日”系列活动，以实际行动增强广大科技工作者自豪感、获得感、认同感。

今年5月30日是第七个“全国科技工作者日”。根据通知，今年“全国科技工作者日”活动与全国科技活动周联动开展，各地各单位将结合实际，以多种方式开展线上线下相结合的特色活动。

通知提出，自5月上旬起举办“点亮精神火炬”主题活动，结合各领域、各地区的中国共产党人精神谱系、科学家精神教育基地等内容，深入挖掘红色资源中的科技元素和科技资源中的红色元素，组织科技工作者开展国情考察、交流座谈、建言献策、

社会服务等，引领科技工作者坚定理想信念、汲取奋进力量。

届时还将在全国范围内广泛组织开展科学家精神报告团“进学校进院所进企业”、青年科普公开课《与大咖同行》等品牌活动，并结合“一带一路”倡议十周年，展示中国科技界积极参与科技治理、服务构建人类命运共同体的群像，线上线下、对内对外讲好科学家故事。

“全国科技工作者日”活动期间，还将颁发第三届“全国创新争先奖”，集中开展“最美科技工作者”学习宣传活动，深入开展科技助力经济发展、乡村振兴和公众科学文化素质提升等科技志愿服务活

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办