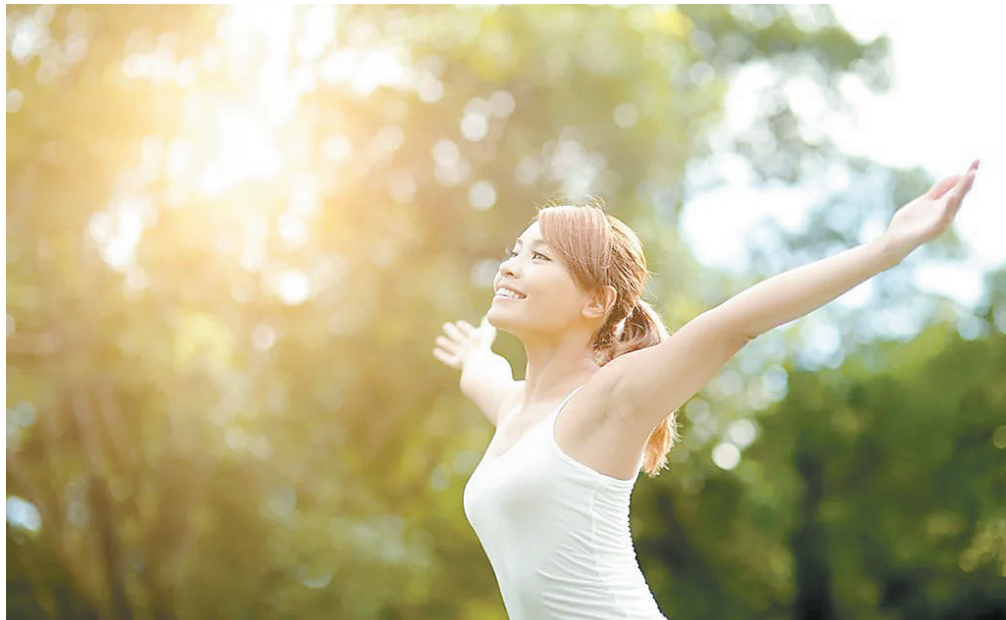


人体也有“光合作用” 光照是这样治愈身体的

万物生长靠太阳。有了阳光 ,植物才能进行光合作用 ,冷血动物才能维持体温 ,哺乳动物才有了生物节律

其实 ,人体也有 光合作用 。阳光落在你身上的那一刻 ,身体已经悄悄发生了变化。《生命时报》邀请专家 ,告诉你光照是怎样治愈身体的。



身体是怎样进行 光合作用 的

阳光照射到身体不同部位时 ,会发生些什么？

皮肤 ,忙着合成维生素 D
当阳光照射到皮肤上时 ,维生素 D 的合成就开始了。
人体内 80% 的维生素 D ,需要通过日晒经皮肤合成。晒太阳就是补充维生素 D 最好的办法。

大脑 ,开启 白天模式
大脑也有 光合作用 ,当早上的光线投射到视网膜上 ,转变为电信号 ,大脑就会启动人体的 白天模式 。

光是世界上最伟大的元素 ,没有光就没有植物 ,没有我们人类。光照还是人体的 快乐开关 ,可以改善心情、减轻压力和焦虑。
既往多项研究表明 ,日光照射不足 ,会对情绪产生影响 ,典型病症为季节性情绪障碍。
在丹麦格陵兰岛一项研究中 ,季

随后 ,体温开始慢慢升高 ,血压爬升 ,关节和肌肉灵活性也在增加 ,身体为迎接新的一天 ,做好了准备。

激素 ,重新 排兵布阵
早上第一缕阳光照下来时 ,身体里面的激素也在重新排兵布阵 ,褪黑素会停止分泌 ,同时开始生产令人快乐的血清素。
多晒太阳对男性还有额外好处。奥地利格拉茨医科大学的研究人员表示 ,最价廉的天然 伟哥 之一可能就是多晒太阳 ,研究发现每天晒太阳 1 小时 ,体内睾丸激素便可

阳光还是 快乐开关

节性抑郁发病率高达 9%。
在美国一项研究中 ,高纬度的阿拉斯加州季节性抑郁发病率为 9.9% ,而纬度较低的佛罗里达州为 1.4%。
光照作用于情绪的路径 ,主要包括两个方面 ,2022 年我国《心理科学进展》杂志刊登研究介绍：
1.视网膜中的内在光敏感神经节

根据影子长短晒太阳

有人说晒太阳会导致晒黑晒伤 ,其实总躲着太阳的人才亏大了 ,以下情况的发生风险会更高 :失眠、骨质疏松、焦虑抑郁、免疫功能降低、老年痴呆及某些癌症的发生风险
晒太阳讲究适量、适时、适当 ,可注意以下几个关键词：

何时晒
怎么找到一天中晒太阳的最佳时间点？
看影子的长度是个不错的方法 ,即当影子的长度短于身高时不宜出来晒太阳 ,这时的日头比较 毒 。
当影子是身高的 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。

晒多久
绝大多数人 ,每天在阳光底下晒 10 分钟至 20 分钟即可满足机体所需 ,儿童短些 ,老人长些 ,但一般都建议控制在 30 分钟以内 ,以避免晒伤。
在高海拔和长期缺氧环境下生活的人群 ,由于缺氧本身会加剧骨量丢失 ,需延长日晒时间至每天 30 分钟至 60 分钟。
在哪晒
晒太阳的最佳地点当然是户

增加 69%。
骨骼 ,悄悄变强壮
阳光是维生素 D 形成的关键 ,而维生素 D 对人体的作用主要体现在对钙磷代谢的调节上 ,起到保持骨骼健康的作用。

内分泌 ,更趋稳定
2023 年欧洲糖尿病研究协会汉堡年会上公布的一项研究成果表明 ,晒太阳可以更好地控制血糖 ,新陈代谢更趋正常 ,有助于预防和治疗 2 型糖尿病及肥胖症等疾病。

细胞 ,会将光信号投射至情绪调节相关脑区 ,直接影响情绪；
2.光信号通过同步内部生理节律 ,以及其调节下的激素分泌、神经传递和睡眠 ,间接影响情绪。
光照真能治病。在治疗指南中 ,光疗已经作为季节性抑郁症的一线疗法被运用于临床 ,可有效减轻抑郁症状。

外。但对于行动不便的老人或儿童 ,有时户外活动并不容易实现 ,改在室内晒太阳是否可行？
有研究表明 ,隔着窗户玻璃 ,所需波段紫外线的透过率不足 50% ,若距窗口 4 米 ,仅有室外的 2%。所以 ,如果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。
怎么晒
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。所以 ,夏天短裤、短袖 ,冬天露出手 就是不错的选择。
阳光是天然的补药 ,找个合适的时间 ,出门进行 光合作用 吧。

“胆固醇之王” 原来是它

人体的正常运转少不了胆固醇 ,但如果胆固醇水平过高 ,将会在血管内发生沉积 ,导致血管堵塞 ,给人体带来一系列疾病隐患。
国家卫生健康委发布的《成人高脂血症食养指南(2023 年版)》指出 :高脂血症人群胆固醇每日摄入量应少于 300 毫克 ,高胆固醇血症的人(血清总胆固醇 5.2mmol/L) ,每日胆固醇摄入量应进一步限制到少于 200 毫克。

少吃这三种食物
要想避免胆固醇水平过高 ,少吃这三种食物 ,第一种是当之无愧的 胆固醇之王 。

动物脑敬而远之。猪脑、牛脑、羊脑等动物脑类食物可以说是名副其实的 胆固醇之王 。猪脑中胆固醇含量堪称食品界的冠军了 ,猪脑的胆固醇含量约为 2571 毫克/100 克 ,牛脑为 2447 毫克/100 克 ,羊脑为 2004 毫克/100 克。
蛋类因人而异。蛋黄中除了胆固醇 ,还含有丰富的卵磷脂 ,卵磷脂能使血液中的胆固醇和脂肪颗粒变小 ,并阻止胆固醇和脂肪在血管壁上的沉积。
因此 ,健康人群建议每天吃 1 个鸡蛋 ,患高胆固醇血症、冠心病、脑血管疾病及高风险的朋友需注意每周吃鸡蛋最多控制在 3 个至 4 个。

动物肝脏偶尔食用。动物内脏在现实生活中被很多人喜爱 ,成为餐桌上非常常见的美食。但是动物内脏(如 :猪腰、猪肝、猪肺、猪大肠以及牛羊鸡内脏)中的胆固醇含量较高 ,平均每 100 克内脏含有 200 毫克至 400 毫克的胆固醇 ,猪肝甚至达到了 1017 毫克/100 克。
因此 ,动物内脏建议尽量少吃 ,有高脂血症、冠心病、脑卒中病史和高风险的朋友最好不吃。

常吃这四种食物
绿豆芽。绿豆芽含有的维生素 C 和膳食纤维 ,可以促进胆固醇排泄 ,能帮助清除体内垃圾 ,还可以与食物中的胆固醇相结合 ,并将其转化为胆酸排出体外。

苹果。苹果是人们容易忽视的 降脂果 。苹果富含的大量果胶 ,可吸收多余的胆固醇和甘油三酯 ,能与其他降胆固醇的物质 ,如维生素 C、果糖等结合增强降血脂功效。
此外苹果分解的乙酸也有利于胆固醇和甘油三酯的分解代谢。
三文鱼。三文鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸 ,能降低血液中甘油三酯水平 ,并能升高高密度脂蛋白胆固醇 ,增强血管弹性。

在淡水鱼中 ,鲤鱼也是非常值得推荐的降脂食物。鲤鱼虽然脂肪含量较高 ,但大部分是不饱和脂肪酸 ,能帮助排除血管 垃圾 ,降低胆固醇。
去皮鸡肉。相比猪、牛、羊等红肉 ,含较多不饱和脂肪酸的禽肉(白肉)当然更适合血脂异常的人群。不过吃禽肉时一定要记得去皮 ,其中鸡肉是蛋白质的最佳来源 ,去皮可去掉绝大部分的脂肪 ,是禽肉中的首选。

健康小贴士
建议尽量少吃动物油脂、高糖高油类食品 ,适量吃一些海鲜 ,正常吃瘦肉和鱼 ,多吃蔬菜、豆制品以及各种粗粮。当然 ,如果想依靠单一食物来降血脂 ,也是不现实的。普通人群最需要注意的是健康的饮食模式。

来源：“生命时报”“科普中国”微信公众号