

# 冬天里,脑血管病患者为什么要多晒太阳?

近当冬日的阳光轻抚过窗台,不少人依旧裹紧了大衣,却忽略了这束暖阳里隐藏的健康秘密——维生素D。你知道吗?在《中国大陆居民维生素D状况调查》中,我们发现大多数居民都缺乏这种“阳光维生素”,维生素D缺乏占比达70%。尤其对脑血管病患者来说,冬日晒太阳不仅是一种享受,更是一种必需!让我们一起探索这背后的奥秘。

## 一、维生素D缺乏与脑血管疾病的危险舞蹈

想象一下,如果你的身体是一部精密的机器,维生素D就像是其中的润滑油。缺少了它,一切运转都会变得生涩。维生素D不仅仅关系到骨骼的强健,更是脑血管健康的隐形守护者。缺乏维生素D,就像是在脑血管上悬挂了一把达摩克利斯之剑,随时可能引发高血压、动脉硬化,甚至是卒中。这可不是危言耸听,而是科学研究所证实的事实哦。

现实中,维生素D的缺乏情况更加普遍,特别是在冬季。由于日照时间缩短和气温降低,人们趋向于更多时间呆在室内,从而减少了阳光曝晒的机会。这种情况在城市居民中尤为常见,由于高楼大厦的遮挡,阳光也难以直接照射到皮肤。此外,随着年龄的增长,皮肤合成维生素D的能力也会逐渐减弱,这使得老年人群,特别是患有脑血管疾病的老年人更加易受维生素D缺乏的影响。

## 二、晒太阳,一个简单却有效的解药

不要小看了冬日那弱弱的阳光,它可是维生素D的天然来源。当阳光照射到皮肤上,就像是魔法一般,激发了皮肤合成维生素D的能力。这个过程就像是自然界的烹饪大赛,阳光是主厨,而你的皮肤是厨房,合成出来的维生素D就是那道营养满分的佳肴。所以,不妨把冬日的晒太阳当成是一种美味的追求,不仅能让你暖洋洋的,还能补充“健康的佐料”。

实际上,阳光对身体的好处远不止于此。适量的阳光还能促进身体的血液循环,提高免疫力,甚至有助于改善情绪和睡眠。在冬天,人们常常感到情绪低落或精神不振,这部分原因是由于日照时间减少,导致身体生物钟的紊乱。阳光中的紫外线能够帮助调节体内的生物钟,促使褪黑素的正常分泌,从而改善睡眠质量。此外,阳光还能提升血清素水平,这是一种与情绪和幸福感受相关的神经递质。

## 三、晒太阳的小TIPS

说到晒太阳,可不是随便晒晒那么简单。我们来聊聊科学晒太阳的小技巧。首先,选择阳光充足的时间段,比如上午7时-10时,下午4-5时。其次,露出手臂或小腿,让皮肤充分接触阳光。当然,别忘了防晒,尤其是皮肤敏感的朋友。晒太阳的时间也是一个讲究,每天10到30分钟就够了。这就好比烹饪中的定时,恰到好处最为美味。而晒太阳时穿上一件红色衣服,就像是穿上了一层神奇的保护膜,让那些短波紫外线无处遁形。记得晒太阳时不要隔着玻璃,直接接触自然光,这样阳光的好处才能完全被吸收。晒太阳前后不要洗澡,让那些宝贵的维生素D有充分的时间被皮肤吸收。另外,晒太阳前不要吃芥菜、莴苣、螺、虾、蟹、蚌这些光敏性食物,以免给皮肤带来不必要的麻烦。

在冬天,晒太阳不仅仅是为了驱逐寒冷,更是为了补充那难能可贵的维生素D。

就像是在冰天雪地中找到一丝温暖,对脑血管病患者来说,这不仅是一种身体上的需要,更是一种生活的艺术。所以,下次当阳光拂过,不妨走出去,让身体和心灵都沐浴在这温暖而充满活力的阳光下吧!



# 正气不足易患癌? 生活化防癌建议请牢记

现代研究表明,癌症的发生与多种因素相关,如空气水源污染、食品安全、烟草、职业性致癌物接触、辐射、心理因素等,近年来罹患癌症的人越来越多,更多的人开始注意预防癌症。

在中医看来,人体正气不足,阴阳、气血、脏腑经络功能失调,导致气滞、痰凝、血瘀、毒聚,蕴积日久不去,在局部形成有形肿块。

## 中医防癌的养生调摄

于天启介绍,中医学认为,肿瘤的发生是由于外感六淫之邪,加之七情所伤、饮食不节、劳倦过度等因素,致使人体正气不足,阴阳、气血、脏腑经络功能失调,导致气滞、痰凝、血瘀、毒聚,蕴积日久不去,在局部形成有形肿块而成。

《黄帝内经》曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食

有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”,因而预防肿瘤显得尤为重要。

在未病阶段,通过穴位贴敷、针灸、推拿、中药等中医预防保健技术调节机体的生理状态,提高机体免疫功能,调整机体内环境,从而使人体达到“正气存内,邪不可干”的目的。平时还可以通过按摩或艾灸保健穴位,如大椎、肺俞、神阙、关元、气海、足三里、涌泉等穴位,具有调理脾胃,增强人体阳气,提升免疫力的作用。在情志方面,黄帝内经曰:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”所以不想肿瘤上门,要做到:清静养神,养性修身,形神共养。

## 抑癌防癌需要良好的生活习惯

### 1、保持健康体重。

国际癌症研究机构的研究发现,身体脂肪过多可导致13种癌症。包括食道癌、肝癌、胰腺癌、胃癌、结肠癌、绝经后乳腺癌、子宫癌、卵巢癌、胆囊癌、肾癌、甲状腺癌、脑瘤和多发性骨髓瘤。

### 2、建立良好的饮食习惯。

避免过食熏制食品、腌制蔬菜和干咸鱼,有助于预防胃癌;避免过量酒精摄入,避免摄入动物脂肪多、膳食纤维少的食物,有助于预防结肠癌;避免食用发霉的食物,有助于预防肝癌。此外,部分蔬菜的防癌作用明显,如熟红薯、生红薯、芦笋、花椰菜、卷心菜、菜花、欧芹、茄子皮、甜椒、胡萝卜、番茄、大葱、大蒜、黄瓜、大白菜等。

### 3、避免吸烟及吸二手烟。

烟草中含有7000多种化学物质、几百种有害物质、69种致癌物质。吸烟还会降低人体免疫力,减弱机体对其他致癌物的抵抗能力,进一步增加患癌风险。

二手烟同样会对身体带来危害,二手烟使肺癌风险增加20%-30%;还有研究表明,暴露在二手烟环境中的女性,宫颈癌和乳腺癌的风险分别是远离二手烟女性的1.7倍、1.62倍。

### 4、适当锻炼。

运动有助于燃烧脂肪、控制体重,帮助增强人体免疫力,促进新陈代谢,从而降低机体癌变可能。锻炼应以“劳逸结合、持之以恒”为要点。要根据自己的实际情况,量力而行,不可用力过度,运动也要适可而止,以稍事休息后身体即可恢复为宜。

### 5、减少暴露于致癌物。

避免暴露于可能诱发癌症的物质,像苯、石棉、油漆、杀虫剂、石棉、室外空气污染等。

### 6、接种疫苗预防肿瘤。

常见引起肿瘤的病毒包括人乳头瘤病毒(HPV)、乙型肝炎病毒(HBV)、丙型肝炎病毒(HCV)、幽门螺杆菌(Hp)等。接种HPV疫苗、乙肝疫苗,是预防相关感染的有效方法之一。此外,定期筛查、及时治疗相关感染,也有助于降低感染导致的癌症风险。



**中華堂中醫館**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

**首都中医针灸**

Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松 博士**

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854

盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879

位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

**医生专版**

**北维精锐牙科中心**

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠 牙医博士**

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业

● 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员

● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- \* 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- \* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- \* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- \* 人工植牙
- \* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- \* Zoom! 冷光美白
- \* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- \* 全新严格牙科消毒设备