

冬天多晒太阳相当于免费吃“补药”

想晒好太阳 试试“影子法则”

你相信吗，经常晒太阳，还能预防糖尿病。这是欧洲糖尿病研究协会汉堡年会上公布的一项最新研究成果。那么，如何晒太阳才更有效呢？

■据《武汉晚报》



这样晒太阳效果最好

就像硬币有两面一样，阳光暴露可能增加皮肤癌风险，但也可以收获众多好处。那么，怎么晒太阳安全、有效、获益大？

冬季中午晒 夏季早晚晒

简单来说，冬季紫外线强度较弱，可选择在中午晒；夏季紫外线强烈，就要选在早晚。

若想在一天内找到晒太阳的最佳时间点，不妨遵循“影子法则”。

◎当你的影子是身高的两倍，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。

每天晒20分钟

多数人每天在阳光下晒20分钟，即可满足机体所需；儿童时间短些，老人时间长些，但一般都建议控制在30分钟内。

在高海拔和长期缺氧环境下生活的人，由于缺氧会加剧骨量丢失，需延长日晒至每天30—60分钟，不过要做好防晒工作。

最好在户外晒

晒太阳的最佳地点当然是户外。但如果非要改在室内晒太阳，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，应打开窗子，让皮肤直接与阳光接触。

冬天可以选择晒手

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”就是一个不错的选择。

晒后可以多吃果蔬，蔬果中含有丰富的维生素C，有助抑制黑色素生成，防止晒斑。总之，多晒太阳，不仅能给身体带来显而易见的改变，更代表的是一种积极、开放、阳光的生活方式。

研究发现，多晒太阳能稳定血糖

荷兰马斯特里赫特大学研究小组对一组II型糖尿病患者展开一系列代谢测试，参试者平均体重指数30.1，平均空腹血糖8.1毫摩尔/升。

试验期间，参试者的膳食及活动受到严格控制。参试者8:00—17:00随机接受日光暴露或人造光照射。两次干预至少间隔4周，每次持续4.5天。

对比结果显示，在自然日光或

人造光干预期间，参试者的血糖水平处于正常值(4.4—7.8毫摩尔/升)的时间占比分别为59%和51%。这表明，多晒太阳更能稳定血糖。

晒太阳相当于免费吃“补药”，除了有助控糖外，还有7个方面的好处：不容易缺维生素D；激素分泌更优；昼夜节律更佳；心情更好；骨质疏松风险低；痴呆和中风风险下降；结直肠癌、乳腺癌风险低。

湖北新梦渡传媒新办公楼启用庆典仪式举行

12月20日，湖北新梦渡传媒有限公司新办公楼在位于武汉新城核心区的葛店双谷产业园揭幕剪彩，宣布正式投入启用，近100人出席本次活动。

公司总经理阳春主持庆典仪式，执行董事肖本亮致辞，总编辑池的、副总编辑闻立出席。肖本亮表示，2024年，新梦渡传媒购置葛店开发区双谷产业园自有产权办公楼，同步

扩充1200平方米电商仓储中心，始终怀揣“走出湖北做出版，走出行业做产业”的文化理想，以严谨的态度和专业的精神，致力成为国内优质图书的发现者、打造者、传播者，愿为推动新时期中国书业的繁荣与发展作出应有贡献。湖南省新邵县作家协会主席肖克寒作为作家代表发言，介绍了他与新梦渡传媒的渊源和业务合作故事。
陈孟宜

拍卖公告

受委托，我公司定于2024年1月3日9:00时在本公司拍卖厅对十堰市中粮粮油工贸有限责任公司拥有的部分房屋建筑物、附属构筑物及配套设施进行拍卖。根据委托方提供的资料显示，这部分资产为破产资产，详见本公司微信公众号(JM8670813)。

标的展示时间：从公告发布日

至2024年1月2日17时止。

报名地点：九州龙城商业楼28层(右边)

报名截止时间：2024年1月2日

联系人：梁女士

联系电话：13972503063

湖北嘉铭拍卖有限责任公司

2023年12月25日

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200
郑重提示：本版广告所有信息，若有意采用请认真考察谨防失误！



飞龙房地产经纪咨询有限公司

十堰飞龙房产于房管局备案，从事买房卖房、产权过户、代办银行贷款、楼盘代卖。

公司地址：五堰珠海街店(五堰小学对面) 咨询热线：13593773908

好店好厂好房好楼大甩卖

湖北慧诚拍卖公司近期有一批好店、好厂、好房、好楼、设备等大甩卖，详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”。电话：13343593588

写字楼招租

六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租，配套设施齐全，租金50元/㎡，有意面谈。电话：13797839731

环球港超市小吃档口招商

适合经营面食类、品牌小吃、麻辣香锅等特色小吃，投资小，超市给予优惠政策。电话：18671935953 冯经理

商业门面出售

位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元左右/㎡起，交通便利可用于商业、居住，具体电话沟通联系。电话：13635703948

大型激光对外加工

大型激光对外加工，1-16个厚，价格面议，量大从优。地址：十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内) 电话：13997824918 (罗女士)

湖北瑞欣健康管理公司招聘

年龄20-40岁，男女不限，健康管理师、营养师各50名，薪资面议。电话：17771946916

赛力斯汽车招聘

普工(装配、悬点焊)，计件工资5000-8000元/月两班倒，提供吃住，签合同办社保，工作地白浪。电话：19986552218 19151165708 (微信同号)

张湾附近招保安

男女不限，50岁以内，每天工作12小时，工资3000-4000元。电话：13397291686 8672189

十堰动物园急招检票员

要求女性，提供免费午餐，2000-2600元/月，转正后月休四天，年龄45岁以下，薪资待遇面谈！电话：18272336151

李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店，连层面积2000㎡，52间客房及独立停车场，酒店证件齐全配套设施完善。电话：13226062777 鄧先生

幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民，欢迎参观，体验入住。地址：张湾供办院内(寺包小区10号楼旁) 电话：17672277000

黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租，适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻，190-640㎡不等，合作寻租均可。地址：河北路33号五堰立交桥旁 电话：鲁女士13593733066 陈女士13986915926

健康养老 宏颐常伴

湖北宏颐悦年华康养产业中心
父母我来养/世界你去创/宏颐康养

地址：十堰市茅箭区天津路76号(市疾控中心旁) 电话：0719-8686999/8417888

广告