

都说“晒晒身体好”你却“晒晒就见老”？(下)

接上期 03 治病良药

虽然阳光可以导致很多皮肤病,但在长期实践中,人们发现,日光也可以用来治疗皮肤病。在过去的40年中,光疗,也就是用人工紫外线的某一波段(窄谱中波紫外线)进行照射,已经是治疗皮肤病的重要手段之一。窄谱中波紫外线可以抑制DNA的合成,因此可以针对银屑病“始作俑者”——过度增殖的表皮细胞进行治疗。诱导抑癌基因的产生,预防光致癌作用。又因为具有免疫抑制的功能,还被广泛应用在炎症性皮肤病、过敏性皮肤病、皮肤淋巴瘤的治疗中。

并且,日光还可以调节血压,帮助心脏更好地工作;降低胆固醇和血脂,预防动脉粥样硬化症;还是止痛良药,被用来缓解各种疾病造成的疼痛。

04 美丽魔法

和煦的阳光会使我们变得美丽。由于日光刺激维生素D的产生和钙的吸收,发根变得更强壮了,我们的头发变得更浓密、更有光泽了。日光还通过视觉神经对松果体

产生一种积极作用。因此,我们的眼睛会得到一种美妙的光泽,同时视力也会增强。在日光的照耀下,新陈代谢也会得到促进,胃的供血情况会变得更好,卡路里消耗量增加,帮助我们保持身材苗条健美。皮肤的供血也会由于阳光的照射而变得更好,看上去更加健康、红润。

“亦敌亦友”如何处?

重要的事情说三遍:防晒!防晒!防晒!

既然有那么多的皮肤问题都与日光有关,防晒对于皮肤健康美丽的重要性不言而喻了。紫外线对皮肤的伤害是累积的。也就是说,每接受一次没有防护的日光照射,就向衰老走近了一步。所以防晒一定要尽早,小孩就应该开始防晒。防晒没有季节性,要“时时防”,让紫外线没有可乘之机。

目前较为有效的防晒方式主要是物理遮挡,比如遮阳伞、帽、长袖衣服等,以及涂抹全光谱防晒霜。防晒霜要注意选择合适的防晒系数及涂抹厚度和时间。如果长期在户外的话,每隔2小时~3小时就应补涂一

次防晒霜。

除了面部,颈部和手部的防晒也非常重要,因为两者都属于长期接受紫外线照射的部位,非常容易形成光老化。眼周和唇部的防晒也很重要,需要选择专用防晒霜。

晒太阳有讲究

阳光又对我们的健康如此重要,我们需要晒太阳来补充能量、强健体格、疗愈自己。那么如何能有效地晒太阳,让我们既可以从吸收“营养”,又不致被其所伤呢?

主要讲究两点:时机和时间。

科学研究表明,一天中不同的时间段,阳光对人体的作用不同。

6时~9时: 阳光含有大量使人感到温暖的红外线,对皮肤有益,是在户外进行锻炼的好时机。

9时~12时: 这是日光浴的最好时机。有益的紫外线A会使皮肤很快晒成褐色,而不是黑色。

12时~16时: 不要晒太阳。这段时间里,对皮肤有害的紫外线B的含量最高。这时阳光的伤害远大于它的益处。

16时~19时: 把皮肤晒成褐色的紫外线A比例又高了。这时去晒太阳会增加体内的维生素D。

时间方面,晒太阳与吃药有剂量要求一样,也要适度。每天晒30分钟~60分钟太阳,是身体和心灵的长生不老药。但让紫外线直接照射3个小时,会使日光的积极作用转向反面。

皮肤健康,重在平衡

中国文化讲究“和”,即平衡。而这也正是维系皮肤健康的不二法门。或者说,其实健康就是“和”,内部各系统器官以及内部与外部环境都达到一种和谐的状态,即为健康。放到处理皮肤与阳光的关系中,就是既不能因为怕晒黑、怕变老、怕致癌而大门不出,完全拒绝阳光,也不能因为阳光有各种好处就天天在户外日光浴。

合理防晒、适度日照、趋利避害、“和”从中来。

文章来源于网络。文章版权归原作者所有。内容为作者个人观点。本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。

朱新生

Xinsheng Zhu, DDS, PhD
儿童及成人牙齿矫正
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)

ZHU ORTHODONTICS

中文热线: 703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified

服务大华府地区
两个方便地点

Dumfries 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999

Chantilly 诊所
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

Ellicott City, EZ Dental

施庆宏 牙医诊所 周末门诊

<p>DMD, MS *波士顿大学牙科博士 *德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士 *美国牙科学会会员 *20年牙科临床经验 *上海口外主治医生、讲师</p>	<p>主治 ●成人小孩牙齿保健 ●补牙拔牙 ●根管治疗 ●牙冠牙桥 ●各类假牙 *牙科急诊</p>	<p>特点 ◆全新设备 ◆严格消毒 ◆精心诊治 ◆自费优惠 ◆接受多种保险 ◆免费咨询</p>
--	---	---

443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

- * 纽约医学院 M.D.
- * 著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医师
- * 美国眼科专家文凭
- * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼下下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医师
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医师
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术

- 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
- 妇科年检, 各种妇科疑难病症
- 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
- 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

自费优惠

- 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

王冬梅 医师

DongMei Wang, M.D.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD

内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115

地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.

Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)