

# PHƠI NẮNG THẾ NÀO THÌ CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE?

Thông thường, phơi nắng không những giúp cho tinh thần sáng khoái, mà còn rất có lợi cho sức khỏe.

Phơi nắng có thể bổ sung vitamin D để giúp cho việc hấp thụ canxi được tốt hơn, tăng cường sức khỏe. Phơi lưng, chân và đầu không những khiến cho chúng ta cảm thấy khoan khoái nhất, mà còn có thể bảo vệ sức khỏe.

Thế nhưng, phơi nắng như thế nào là đúng phương pháp?

Phơi lưng có thể trừ khí lạnh, có lợi cho việc cải thiện chức năng tiêu hóa. Ngoài ra, phơi lưng khiến cho kinh lạc ở lưng được lưu thông, rất có lợi cho tim và phổi.

Phơi hai chân có thể trừ khí lạnh ở chân rất tốt, khiến cho đôi chân đỡ bị chuột rút và có thể giúp cho chân tăng tốc độ hấp thụ canxi, khiến cho xương càng thêm cứng cáp, chống xốp xương.

Ánh nắng chiếu trên đỉnh đầu giúp cơ thể chúng ta hấp thụ canxi càng nhiều hơn. Có nhiều người khi phơi nắng lại hay đội mũ. Nên nhớ rằng ánh nắng mặt trời lúc sáng sớm không nóng lắm, mặc áo dài tay và đội mũ thì không phát huy được tác dụng của ánh nắng mặt trời.

Mùa hè, từ 6 - 9 giờ sáng được cho là thời gian phơi nắng tốt nhất. Bởi vì lúc này lượng tia tử ngoại còn thấp, khiến cho cơ thể chúng ta cảm thấy dễ chịu. Ngoài ra, ở những độ tuổi khác nhau thì sức chịu đựng đối với ánh nắng mặt trời cũng không giống nhau. Chính vì vậy, phơi nắng trong thời gian ngắn hay dài cũng phải tùy thuộc vào sức chịu đựng của mình. Trẻ sơ sinh mỗi lần phơi nắng khoảng 15 - 30 phút, thanh niên và những người ở độ tuổi trung niên thì mỗi lần phơi nắng khoảng từ 1 - 2 giờ, người lớn tuổi thì mỗi lần phơi nắng chỉ vào khoảng 20 - 30 phút là hợp lý.

Tuy nhiên, các chuyên gia sức khỏe cũng khuyên chúng ta không nên phơi nắng trong cửa kính, vì như vậy sẽ không thu được hiệu quả. Ngoài ra, còn cần phải áp dụng các biện pháp chống nắng như xoa kem chống nắng, đeo kính râm...