

世界自然疗愈经典译丛

如何安全获取排名宇宙第一的超级健康能量

阳光的 疗愈力

★★ The Healing Sun ★★

Sunlight and Health in the 21st Century

[英] 理查德·哈代 著 刘仲敬 译

英国皇家自然医学协会最高荣誉奖获奖作品



为什么一定要晒太阳？

阳光是生命的本源，是宇宙排名第一的超级健康能量。只要正确使用阳光，你将获得任何药物都不能与之匹敌的神奇疗愈能力！

怎样才能正确使用阳光？

从婴儿到老人，从正常人到患者，从高纬度地区到低纬度地区，本书将教会你根据个体和地区的差异每年挑选正确的时间晒太阳，让阳光帮助你修复身体的免疫系统，甚至治愈绝症！

世界自然疗愈经典译丛

阳光的疗愈力

如何安全获取排名宇宙第一的超级健康能量

The Healing Sun: Sunlight and Health in the
21st Century

[英] 理查德·哈代 著 刘仲敬 译



海南出版社
HAINAN PUBLISHING

The Healing Sun: Sunlight and Health in the 21st Century

by Richard Hobday

Copyright © 2000 by Richard Hobday

This edition arranged with Findhorn Press.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 © The Shang Shu Culture Media Co., Ltd.

c/o Hainan Publishing House Co., Ltd

中文简体字版权 ©2014 海南出版社

本书由 Big Apple Agency, Inc. 代理授权出版

版权所有 不得翻印

版权登记号：图字：30-2014-006 号

图书在版编目（CIP）数据

阳光的疗愈力 /（美）哈代著；刘仲敬译。—海口：

海南出版社，2014.3

（世界自然疗愈经典译丛）

书名原文：The healing sun:sunlaight and health
in the 21st century

ISBN 978-7-5443-3197-5

I. ①阳… II. 哈代·R. III. ①光疗法—基本
知识 IV. ①R454.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第025418号

阳光的疗愈力

作 者：[英] 理查德·哈代

译 者：刘仲敬

责任编辑：万 胜

特约编辑：郭文静

装帧设计：钟 原

印刷装订：三河市金元印装有限公司

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

经销：全国新华书店经销

出版日期：2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

开本：700mm×1000mm 1/16

印张：11.25

字数：120千

书号：ISBN 978-7-5443-3197-5

定价：29.00元

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

这些与阳光有关的 健康、科学、医学知识你应该知道

在我们存在的宇宙中，排名第一的自然健康能量是什么？

——阳光！！

没有阳光就没有人类。我们在阳光下诞生、进化，数千年来与光和热协调。但过去几十年来，由于发现过度曝晒会导致皮肤病，我们丧失了与阳光及其治愈力量的亲密接触。我们为此感到担心。

同时，全世界的化妆品公司为推销其产品，开始尝试在广告中抹黑阳光。

但阳光过去是、现在是、未来也是人体安康、保健的中心，这你应该知道！

建筑物设计考虑到适当地引入阳光，有利于预防疾病、心情愉快、节约能量。

阳光可以预防、治疗某些常见病，甚至某些致命疾病，如乳腺癌、心脏病、多发性硬化症、骨质疏松症。

抗生素时代以前，太阳光广泛用于加速伤口愈合。

一年中适度晒黑比完全避免晒太阳好。

突然暴露于强烈的太阳辐射下，是不自然而且危险的。抵抗力需要慢慢建立。

凌晨在低温下晒太阳对身体特别有益。

阳光照射的医院病房为临床抑郁病人治疗提供了更好的环境。

延长人造光照射的时间，会给人体太大的压力。

许多人的健康问题源于缺乏阳光。

历史和当代的证据显示，适度晒太阳的益处远远超过我们认识的程度。

关键是如何安全地使用阳光！

本书作者、医学博士理查德·霍布德（Richard Hobday, MSc, PhD）是英国的注册辅助治疗师，长期研究传统中医和中药体系。同时，作为一名注册工程师，他也是有多年经验的太阳能建筑设计师，是全球日光浴疗法（Heliotherapy）历史研究的领军人物。他认为，太阳的光和热在大自然各方面都必不可少，而人类也是大自然的一部分，其安康、保健、活力和幸福都离不开阳光。

本书给出了我们亟需的安全地重返阳光的原因和做法！作者总结了人类过去如何运用阳光预防和治疗疾病，并展望了在未来，如何更多、更安全地运用阳光治病助人。

目 录

【中文版序】/001

【感谢】/011

【简介】/015

【第一章 让身体和心灵都沐浴在阳光中吧！】

为什么要晒太阳？因为我们需要“阳光激素”/023

缺钙就服维生素D？错了！/024

阳光能改变你的胆固醇与血压值 /026

凡事都有一个度：过度暴晒与皮肤癌 /028

晒太阳能预防高血糖与黄疸病 /031

阳光决定母婴血液中的激素水平 /033

阳光心理学：缺少阳光会患心理疾病 /035

阳光是冬季抑郁症的最佳良药 /039

【第二章 阳光不足或错误晒太阳都是作死】

为什么人造光不宜于健康？/043

成天赖在户内的巨大危害 /045

- 臭氧层空洞会让阳光更“毒”吗？ /046
- 白内障：眼睛与阳光的爱恨情仇 /047
- 皮肤癌的元凶：错误地晒太阳 /048
- 防晒霜真相：弊大于利 /051
- 当阳光激活不好的自由基，靠什么来抑制？ /054

【第三章 阳光的光荣史：专注攻克各类顽疾N多年】

- 维生素 D 缺乏有多普遍？ /059
- 缺乏维生素 D，你会知道有一种痛叫骨折 /061
- 骨质疏松：年少时避晒太阳种下的祸根 /062
- 佝偻病与软骨病：都是阴暗惹的祸 /064
- 肺结核的元凶：不晒太阳 /065
- “外科结核”：阳光是所有肺外结核病的克星 /067
- 正确晒太阳能预防大多数癌症 /068
- 阳光 VS. 结肠癌 /071
- 阳光 VS. 乳腺癌 /073
- 阳光 VS. 前列腺癌 /076
- 阳光 VS. 卵巢癌 /077
- 阳光疗法有助于治愈部分癌症 /077
- 阳光 VS. 心脏病 /079
- 阳光 VS. 糖尿病 /080
- 太阳 VS. 多发性硬化症 /081
- 阳光 VS. 牙损 /082
- 阳光 VS. 牛皮癣 /082

【第四章 阳光：过去、现在、未来的治病良药】

- 户外还是户内，你的选择决定了孩子的健康 /088
- 肺结核的户外疗法：阳光是肺结核的终结者 /088
- 阳光疗法的历史：上下数千年 /091
- 重新发现阳光的疗愈力：全宇宙排名第一 /092
- 阳光与天花之间不得不说的过往 /094
- 残酷战争中的温暖阳光 /097
- 伯恩哈德博士的实践：阳光愈合了创伤 /098
- 伯恩哈德博士的战伤日光浴疗法 /100
- 罗勒博士——日光浴疗法的“高级祭司” /100
- “罗勒法”——人人都应践行的日光浴保健法 /103
- 掌握晒太阳的最佳时间段 /109
- 日光浴加上海水浴：简单的方式就能挽救生命 /109
- 关于日光浴，我们究竟误会了多少？ /111

【第五章 如何安全地晒太阳？】

- 为什么老年人更应多晒太阳？ /116
- 正确晒太阳的时间：一天之内和一年之间 /117
- 什么是太阳历？ /117
- 什么是太阳年？ /118
- 经纬度对日光浴的影响 /119
- 空气污染对紫外线质量的影响 /120
- 环境对紫外线强度的影响 /121
- 温度与湿度对紫外线水平的影响 /121
- 你吃什么，阳光有意见 /121

有些病是吃出来的 /123

预防皮肤癌，你得吃对东西 /124

我们不仅要晒得对，还得吃得对 /126

人造阳光——太阳灯与日光室 /129

【第六章 户内户外，我们都需要日光浴】

建筑物也需要日光浴 /134

伦纳德·希尔爵士：要舒适还是要健康？ /137

南丁格尔的病房：病房也要晒太阳 /141

除了日光，新鲜空气也是健康的左右手 /141

走向歧途的现代医院建筑 /143

沐浴在日光中的建筑有益健康 /144

城市方位：让城市也晒太阳 /146

让阳光照进每个房间 /146

【第七章 21 世纪，保健将与阳光有关】

从中国的古老疗法到亨利爵士的“光冲击”疗法 /153

臭氧层空洞与防晒霜利弊再检讨 /157

总结：规避风险，尽情享受阳光的疗愈力！ /158

【2007 年意大利版·附言】

维生素 D——健康的重要关卡 /162

预防癌症，阳光功不可没 /163

青年老年都需要晒太阳 /164

让阳光洗涤心灵 /166

阳光——杀菌达人 /167

阳光给予你的是最好的 /168

【中文版序：走出户外，去晒晒太阳吧！】

丁东

万物永恒的能量来源

在我所生活的这个内陆城市，秋冬季节总是被乌云细雨笼罩，难得见到一个阳光灿烂的日子。偶尔老天开眼，太阳从云缝里钻出来，熟络的人们便立马开始呼朋唤友，但凡有空能脱开身的，便纷纷放下手中的活计，相约于各个露天的茶馆酒吧。一碟瓜子，一杯清茶，晒着太阳，说着闲话，这阳光下半日的闲暇，确可抵十年的尘梦。

大约三年多前，我从拥挤的城市中心搬到了近郊的一处坐北朝南的公寓楼。生活在这个少见阳光的城市里，对于居住的方位，我一向并未留意。有一天清晨起床，忽然看到冬天的阳光从南回归线方向一直照进客厅的大落地窗，家具、沙发笼罩着一层淡淡的红光，温暖的气息一下子弥漫了整个房间，我的精神顿时振奋起来，一种微微的感动充满内心，我对于建筑方位与阳光的关系及由此造成的身心影响，开始有了更加直接的体验。

生命的本质，不过就是一种能量的呈现。世间万物为了自身的生存与繁衍，都需要不断地从大自然中获取能量，而这些能量，归根到底都来自于太阳的光芒。古代神话里的夸父为了追寻阳光，不惜渴死于西方的大漠；寒冷北方的候鸟为了追寻阳光，可以进行数千公里的飞翔。正如当代物理学家布赖恩·格林（Brian Greene）在《宇宙的琴弦》（The Elegant Universe: String Theory）一书中所说：“地球上的生命全靠电磁波从太阳带到地球上来的太阳能而生存”。以人类社会而言，在漫长的时间里，人们靠燃烧树木取暖、烹饪，树木的

能量其实就是植物通过光合作用转换而成的太阳能。后来，人们学会了使用煤炭、石油和天然气，而这些又是在漫长的远古地质时期，被埋在地下的动植物转化而成的能量。就连风能、水能，也是太阳能的另一种表现形式。

在人与自然的密切联系未被现代文明割裂的古代，人类充分依赖太阳的能量安排生命的节奏，“日出而作，日落而息”。种植作物“春生夏长，秋收冬藏”，狩猎采集“斧斤以时入山林”。作为个体短暂的生命，要想健康安然的度过一生，更是必须与太阳的起落保持一致，中国最古老的医典《黄帝内经》称之为“法于阴阳，和于术数，起居有常，饮食有节”。

在遥远的古希腊，人们同样认识到太阳能量与生命健康的联系，他们把“医疗之神”的桂冠戴在了太阳神阿波罗的头上。“西方医学之父”希波克拉底曾说“阳光、空气、水和运动，乃是生命与健康的源泉”。《希波克拉底誓言》的第一句就提到“我以医神阿波罗及诸神的名义起誓”，他还曾说“医学生应该研究季节气候及其对身心的影响”。

而在最近短短一百年时间里，随着城市的快速发展，现代照明设备的普及，人类的生活方式已经发生了极大的改变，我们在室内享受了更多的夜晚时光，却离太阳的照耀越来越远。

不久前，我在关于自然疗愈与身心健康的系列阅读中，偶遇了理查德·哈代（Richard Hobday）所著的《阳光的疗愈力》（*The Healing Sun: Sunlight and Health in the 21st Century*）一书。阅读是令人愉悦的，作者以科学的最新理论和详实的历史材料，完整讲述了阳光与健康之间的种种故事，我仿佛从书的缝隙中，就瞥见了那久违的太阳光芒。

二、日光浴的前尘往事

有关日光浴的前尘往事，理查德·哈代在书中娓娓道来。在古希

腊罗马，曾经有一个崇拜自然、人神共处的黄金时代。在奥林匹亚山巅，希腊的勇士们在地中海灿烂的阳光下裸露着健壮的肌肉和黝黑的皮肤，他们相信太阳能带来健康的力量。但随着罗马没落，基督教的兴起，太阳崇拜被视为了异教，日光浴疗法开始日渐萎缩，此后整整一千年，它仿佛从人们的集体记忆里消失了。

直到19世纪末，在医学专家的研究和实践中，日光浴才再次得到提倡，并在预防和治疗佝偻病、肺外结核、伤口抗感染等方面取得很大的成功。1903年的诺贝尔医学奖甚至就颁给了研究太阳紫外线对微生物影响的尼尔斯·吕贝里·费森博士（Niels Ryberg Finsen），他以太阳的能量成功地治疗了一直被视为绝症的天花和皮肤结核。

20世纪的前半期，日光浴疗法得到广泛推广，许多医生以阳光作为疗愈的药物，但受限于科学的认知，对阳光治愈的科学理论却并不完全了解。戏剧的是，到了20世纪下半叶，随着阳光会造成皮肤衰老以及对皮肤癌变的担忧，阳光疗法再次落入低谷；加上现代化妆品行业推波助澜，防晒霜的应运而生，现代都市人对阳光产生了极为矛盾的心态。不少人用遮阳伞、防晒霜、太阳镜把自己紧紧包裹起来，而另一些太阳依赖者却长时间暴露在强烈的紫外线下，对正确的日光浴一无所知。

理查德·哈代具有良好的现代医学背景，同时，也长期从事中国传统医学的研究。在书中的第七章，他还详细谈到古老中国的太阳疗法。顺着他的思路，我想对中国的故事稍加补充。

战国时代的典籍《列子》中曾记载有这样一个故事：有一个宋国的农夫，家里很穷；有一天晒到了春日的暖阳，觉得是莫大的享受，于是就告诉妻子：“负日之暄，人莫知之，以献吾君，将有重赏。”暄者日也，负暄就是，负暄就是背对着太阳晒，真是太舒服了。宋国的农夫想到，要是把这样的快乐告诉国君，一定会得到奖赏。列子本

想揶揄一番宋国的农夫，没想到却透露了中国日光浴的一大法门：负暄晒背。

中医经络学说为此提供了理论依据。人体有十二正经和奇经八脉，背部从头至足有一条最长的正经——足太阳膀胱经，顾名思义，它是人体接受太阳能量和抵御虚邪贼风的第一道防线。此外，背部也是人体督脉之所在，督脉为“阳脉之海”，总督一身之阳气，以督脉承接阳光，可以振奋阳气驱逐阴寒。清代的慈山居士在他的《长寿秘诀》中写道：“清晨略进饮食后，如值日晴风空，就南窗下，背日而坐，《列子》所谓：‘负日之暄’也。脊梁得有微暖，能遍体和畅。日为太阳之精，其光壮人阳气，极为补益。”

阴阳是中国传统哲学与医学的独特概念，古人从观察自然得到启发，认为太阳是万物的能量来源，能够晒到太阳的地方就称之为“阳”，晒不到太阳的地方就叫“阴”。有阳则生机勃勃，万物滋生。《黄帝内经·素问》说：“阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当以日光明。”明代大医张景岳说：“人是小乾坤，得阳则生，失阳则死。”而晒太阳就能够直接吸收阳气，提升机体的活力。

如果一个人缺乏阳气，就如同一个地方缺乏阳光，生命不能得以舒展。古人不能像现代人那样随意转换空间，没有阳光，就乘飞机到海南或云南去晒太阳。古人怎么办呢？不能改变世界，就去改变自身，中医巧妙地利用自然界动植物寒凉温热和升降沉浮的不同属性，设法在人体内营造出一个与人体疾病相对应的小环境，以帮助身体自我愈合，这就是中医的乾坤挪移大法。当今有一个非常流行的中医学派叫做“火神派”，就是中医里的太阳崇拜者，其理论认为人体疾病大多起于虚寒，养生治病就是养护人体的阳气，用药大量使用热性的附片、干姜来扶阳驱寒。以我的认识，这就是凭空在体内构筑一个阳光灿烂的内环境。“火神派”发源于清末的川西平原，四川盆地常年云遮雾罩，少见阳光，古来就有“蜀犬吠日”的说法，难怪会产生火神派的

扶阳学说。

道家的内丹学说是中国最隐秘的养生术，丹道师一直秘密地从太阳那里吸取能量而获得健康与长寿。“丹”字就是日月二字的合写。修炼者常常在清晨面对初升的太阳练习吐纳，夜晚静坐时意念阳光。当修炼有成，性光圆满时，他们会在闭目的黑暗中“看”到“圆坨坨、光灼灼”如太阳般的神秘存在。《道藏》中就记载有《服日月气法》：“直存心中有日，象大如钱，在心中赤色，有九芒，从心中上出喉至齿间，即回环胃中。如此良久。临目存见心中、胃中分明……行之一年，疾病除；五年，身有光彩。”

中国社科院的胡孚琛教授曾解说过道家的认识：“人的食物及一切生命物质，皆是光合作用的产品。丹道关于精气神的修炼，本质上也是光合作用。因之人的性光或心光，究极而言皆源自阳光。阳光是丹道摄入生命能量的主要来源，丹道之采日光法、拜日功、存想日光功、日光运睛功乃至密宗大圆满以‘唵啊吽’咒语采日光积聚能量以达到虹化之身等，皆和摄入日光精华有关。”

在中国，日光浴除了接受太阳的能量，还总是和精神的愉悦联系在一起。唐朝的诗人白居易在一首《负冬日》的诗歌中就欢快地表达了这种情绪。其诗曰：“杲杲冬日出，照我屋南隅。负暄闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又如蛰者苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱。”

白居易的直观感受是正确的，但直到不久前，现代医学通过对神经及内分泌的研究，才揭示了身体的内在机制。无论是对我们的机体还是情绪，阳光如同一个高超的魔术师，通过昼夜的交替、光线的明暗影响着我们的激素分泌和细胞功能，进而促进身心的健康。如果能够如白居易这样时不时地晒晒太阳，生活再多坎坷，也很难患上抑郁症的。

三、阳光缺乏的健康问题

凤凰卫视的记者闫丘露薇不久前曾作过一个关于中国抑郁症的采访专题，据她转述业内专家的意见，中国目前约有一亿多的人口患有不同程度的抑郁症。其他的资料显示，在北美，自杀是排在机动车事故之后的第二大青年死亡原因，大约 10% 的美国青年经历过一次严重的抑郁症。在较寒冷的北欧国家，冬季的季节性抑郁症 (SAD) 更是相当普遍的现象。目前在较发达的工业化国家中，抑郁症人口几乎每十年就增加一倍，成为严重的社会问题。

抑郁症是一种身体与心理相互作用的身心疾病，对于致病的原因，专家们提出了不同的假说。但随着现代神经医学、内分泌医学的发展，人们日益了解到致病的部分机制。美国的尼斯 (Randolph M. Nesse) 和威廉斯 (George C. Williams) 在《我们为什么生病：达尔文医学的新观念》 (*Why We Get Sick: The New Science of Darwinian Medicine*) 一书中提到了过生物学家们的一个实验：加州大学洛杉矶分校的两位研究员在研究猴群中的领袖时，发现地位最高的雄猴体内血清素水平要比其他雄猴高两倍，但当高等级的雄猴失去领导地位后，血清素水平立即下降，而且雄猴萎缩木僵，像一个忧郁的人。如果随机选择一个雄猴，给他服用提高血清素水平的药物——百忧解，每次实验中这个雄猴都成了新的领袖。那么，阳光与此有何联系呢？

理查德·哈代说：“光线进入眼睛，刺激虹膜。这时，两件事发生了。首先，神经脉冲沿着视神经通向大脑视觉诠释区域。同时，有些神经脉冲从视神经通向大脑内的腺体：下丘脑。下丘脑分泌血清素。血清素在下面这些方面起了重要作用：控制情绪；规范睡眠类型、体温、消化和性冲动。最近的研究提示：SAD 患者下丘脑有异常之处，光照可以使之逆转。下丘脑的血清素水平在冬季的几个月里下降，血清素水平低与焦虑和抑郁有关。确实，最近发明的抗抑郁药，例如百忧解，能够提高脑内血清素水平，从而缓解抑郁症状。因此，明亮的

光线可以从根本上矫正血清素不足，从而有效治疗抑郁症。”

埃斯特·M. 斯滕伯格(Esther M. Sternberg MD)医学博士在《选对好地方，汲取正能量》(*Healing Spaces: The Science of Place and Well-being*)一书中也说道：“正如阳光可以激励情绪、促进生理反应，缺乏阳光也可以导致情绪的低落和生理反应的减少。长时间暴露在荧光灯照明下而非长时间暴露在自然光下（是办公场所里的常见情况）会令大多数人变得沮丧。”

除了对人体情绪的影响，在机体健康方面，阳光照射的重要作用在于能够显著激活维生素D的合成。维生素D对维护骨骼钙质吸收及免疫系统健康必不可少。哈代引用数据说明：“科学家在欧洲11个国家测量了824位老年人的血液维生素D水平，发现36%的男性和近半数的女性缺乏维生素D。”此外，“皇家海军医学研究所调查了饮食结构正常但留在室内不晒太阳的年轻人，发现6周内他们的维生素D水平就下降到无法吸收足够钙质的地步，陷于负钙平衡。两个月后，他们的维生素D水平下降到开始时的一半。”

目前的中国开始进入老龄化社会，而老龄人口的一大健康隐患就是钙流失造成的骨质疏松。数据显示，女性从35岁，男性从55岁起，每年丧失1%的骨质，45岁的女性大约有1/3患有不同程度的骨质疏松，由此造成的身体骨折严重影响到患者的生命质量。人体内大部分的维D是皮肤通过吸收紫外线反应合成，虽然可以口服维D，但它也会产生另一些副作用。哈代说：“如果你在一年中适当的时间晒太阳，就根本用不着服用任何维生素D。相反，如果你不出去晒太阳，就可能陷于维生素D缺乏或是无效。”

当你沐浴在温暖的阳光下，阳光还会帮助你的身体自动发生以下的事件：血液白细胞的数量增加了，可以更有效地应对感染；血液的氧含量增加了，有毒物质的排泄加快了；高血压、糖尿病、肺结核等多种疾病开始进行良性的愈合。甚至对于癌症，哈代引用其他专家的