

健康

春天多晒晒太阳

春夏之际，一些女性开始注意起了防晒，早早擦上了防晒霜。其实，春夏季阳光没有那么强烈，完全可以不打阳伞、不擦防晒霜地“裸晒”，每天晒半小时的太阳，对身体也是好处多多。

可防抑郁

在充足的日照下，人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺素分泌水平都会有所提升，这将有效改善情绪低落、精神抑郁等。

可防骨质疏松

充足的光照会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。一旦维生素D缺乏，人体对钙质的吸收不足，人体的骨骼将变得很酥脆，稍不注意就会骨折。

有助杀菌

阳光中的紫外线是一种天然消毒剂，它能杀死多种呼吸道传染病的病原体，如流感病毒、麻疹病毒、脑膜炎双球菌等。专家建议，市民冬春可以多晒晒太阳，尤其是患有过敏性鼻炎、风湿性关节炎和支气管哮喘的病人。

每天至少 20 分钟

每个人一天晒多少太阳才合适呢？卫生部组织专家编写的《防治骨质疏松知识要点》中提示：平均每天至少 20 分钟日照才能满足人体需要。因为阳光中的紫外线照射促使合成维生素D的效率很高，对于皮肤没有问题的人来说，每天晒太阳 30 分钟左右可以合成身体所需的约 2 万国际单位的维生素D。



漫画

除了禁捕，还能做什么？

海牙国际法庭 3 月 31 日裁定，日本违反了国际捕鲸委员会的捕鲸禁令，取消了日本相应的捕鲸许可，并要求日本今后不得继续进行该活动。日本最大的网上零售商“乐天”将在 4 月底停止销售海豚和鲸鱼肉及其制品。



漫画作者：Steve Sack

热脸



施一公

3 月 31 日，瑞典皇家科学院将 2014 年度爱明诺夫奖授予清华大学教授施一公，以表彰他运用 X-射线晶体学手段在细胞凋亡研究领域做出的开拓性贡献。爱明诺夫奖在业内影响力与诺贝尔奖接近，47 岁的施一公是该奖设立 35 年来首位获奖的中国科学家。



刘强东

继网络曝出京东 CEO 刘强东和“奶茶妹妹”章泽天在美国深情拥抱的照片后，4 月 7 日，刘强东在微博上承认两人恋情，并表示小天是他见过的最单纯善良的人，很遗憾没有好好保护她，希望以后正常牵手。他还表示自己是创业者不是娱乐人物，“不希望被娱乐化”。

每周读图

尼日利亚：非洲经济第一

尼日利亚国家统计局 4 月 6 日表示，2013 年尼日利亚超过南非，成为非洲第一大经济体，世界排名升至第 26 位。一般国家每隔几年都会调整 GDP 的统计方法，以更好体现该国的生产情况。不过，尼日利亚自 1990 年以来一直没有调整，也未将新兴的移动电话、电子商务等统计进去，导致此前数字明显偏低。

