

听完这些，如果你发现身边的同事跟朋友就是这样的生活规律，你可以把这篇答疑分享给他们，让他们远离一些很难查出原因的头疼跟过敏。

划重点

维生素D是生命的基础物质，人需要它合成骨头、肌肉、神经、维护免疫系统，它非常依赖皮肤晒太阳产生。那些早出晚归、经常熬夜、缺少户外运动的人容易缺乏维生素D，典型结果可能就是偏头痛和容易过敏，适当服用维生素D或者复合维生素补充剂是最好的解决方案。



卓克

好了，这次维生素 D 的答疑就到这儿。