

最近一段时间,三伏天晒背火了。网上热传的“种草”攻略认为:这其实是“不要钱的‘天灸’”,可以祛寒湿、减肥等。也有一些攻略提到,三伏天晒背主要是为了养阳,晒背可以让体内的伏邪排出体外,不仅能驱寒保暖,还能缓解抑郁、改善体质、改善肤色。那么,确实是这样吗?三伏天晒背有哪些讲究?记者采访了太原市中医医院疼痛科郑革平大夫,让他来为大家答疑解惑。

## A 晒背登热搜 很多人效仿

最近一段时间,三伏天晒背的行为,在不少网络平台上都很火爆,关于“三伏天晒背”的相关话题也登上了热搜,相关话题阅读量超过4000万。

记者以“三伏天晒背”为关键词在某网络平台上搜索后发现,相关网友笔记超过了30万。在一些网友分享的体验视频中,有人穿着长衣长裤躺在瑜伽垫上,仅用太阳伞遮住头部来晒背;也有人穿着专门的“晒背衣”隔着窗户躺在自己家的阳台上进行“晒背”……也有网友提出疑惑:“早上空腹晒背会对身体有害吗?”“晒背前能洗澡吗?”“什么时间段适合晒背?”“晒背晒多久合适?”“晒背真的祛湿祛寒吗?”“晒背时,周围环境有风,会有影响吗?”“晒背要涂防晒霜吗?”这些都是网友们比较关注的问题。

记者走访发现,身边也有不少市民在晒背。

“我也是在网上看到一些攻略才来试试的。”7月27日,省城市民程女士和好友躺在院子里晒背,她们两个人都穿着防晒衣和长裤躺在瑜伽垫上,虽然撑着伞挡着头部,但时不时吹来一阵风,总会把伞吹歪。当时已经是中午11时左右了,记者穿裙子站在院子里都大汗淋漓的,但问到程女士时,她表示,晒背本身就是为了出汗,所以不觉得有什么,至于网上说的那些养生功效,因为自己也是第一次晒,暂时没有特别明显的感受。“天气好的话应该会继续尝试吧!”程女士说。

## B 晒背养生虽好 也要分人分时

针对各个平台晒出的“高热度”分享和网友的疑惑,郑革平进行了解答,他表示,在中医理论里,三伏天晒背是可以养生的,因为人的后背有不少经脉和穴位,晒背能起到调理脏腑气血的作用。虚寒体质、寒湿内盛以及经常腹泻、手足寒凉怕冷的人群,适当晒背或有助缓解。“晒背是为了养阳,和做三伏贴、三伏灸是一个道理,能达到冬病夏治的效果,能让体内的伏邪排出体外,驱寒保暖。”

但不是所有人都适合晒背。就像贴三伏贴、做三伏灸前要辨证施治一样,晒背也要因人而异。有的人适合,比如虚寒体质、寒湿内盛的人,四肢寒凉怕冷、月经期间怕冷体虚的人,老年人、肝气郁结的人群;有的人不适合,比如火气旺盛的人等。“还有一些对紫外线过敏者、服用易发生光毒反应药物的人群要避免日晒,高血压、高血脂、糖尿病、冠心病患者也不适合晒背。”郑革平说。

另外,晒背是有不少讲究的,不能盲目跟风,否则还会有晒伤等风险。“有的人觉得晒太阳比较好,但又不想趴在那里,就选择坐在那里晒,反正同样是‘养阳’,但阳光晒到脸部,晒黑了不说,还有可能中暑。”郑革平说,这就属于“晒”的不对,不仅不能养生,还会伤皮肤伤身。要知道,紫外线对皮肤的损伤很大,晒背的最佳时间段是每天上午9点到10点,这个时间段的太阳没那么毒辣,比较适合去户外晒背。同时,晒背的时间也不宜过长,每天不超过30分钟比较好,每周建议晒三次,可以隔一天晒一次。

谈及三伏天晒背效果,郑革平表示,有一定的养生保健作用,从中医的角度,三伏天晒背可以祛除湿气和寒气,还有一定的补肾和促进钙质吸收作用。“但实际上,不仅仅是三伏天才能晒,是一年四季都可以晒背的。”

他建议,晒背前不宜洗澡,可能会影响晒背的效果;也不建议空腹晒背,因为晒背会出一部分的汗,可能对身体有一定的影响;避免在有风的环境里晒背,因为身体受热,会导致毛孔张开,易受风邪侵袭而感冒;可以穿着衣服晒,但最好选择宽

# 三伏天晒背被种草

# 大家别盲目跟风

## C 晒背讲究不少 做好了才能养生

松透气的;晒背时,最好戴好帽子或用遮阳伞保护头部,头部对着太阳晒,可能会导致头晕头痛;“有的人怕晒黑,选择在背上涂抹防晒霜,我个人觉得防晒霜会影响晒背的效果,但从保护皮肤的角度来说,可以适当涂抹。”郑革平说,另外,有的人选择在家里隔着玻璃晒背,也是可以的,只是效果可能会打折扣。

有网友称晒背后会出冷汗,郑革平解释道,晒背出汗是正常的现象,但是如果大量出汗,要考虑是否是中暑。他建议在晒背前喝250毫升到300毫升的水,最好是喝温开水或者常温下的酸梅汤、绿豆汤。同时,晒背后最好半小时到一小时再洗澡,必要时喝一些淡盐水,及时补充钠盐和水。

郑革平强调:“三伏天晒背,不要盲目跟风,一定要根据自己的体质量力而行。”

## 相关链接

## 关于三伏天 还有这些要了解

### 没流汗是不热?可能是太热了!

郑革平介绍,连日高温之下,热射病也容易找上门来。正常情况下,人体会自动调节体温,将体温控制在一定范围内,当人体体温调节到达极限时,身体的散热小于产热,导致热聚集,身体的核心温度超过了人体所能承受的范围,人体出现失衡,身体机能系统崩溃,就会出现热射病症状。

高温是引发热射病的主要因素之一。郑革平指出,相较于其他哺乳动物,人体的散热条件实际非常优越。人体没有厚毛发覆盖皮肤,且汗腺发达,皮肤作为人体最大的器官,可以通过排汗带走身体的热量,汗液在蒸发过程中也会带走热量,绝大多数天气下,人体的散热功能都可以满足需求。但在高温、高湿的环境下,人体向外散热受到限制,特别是需要长期户外工作的劳动者,他们的汗腺更容易出现疲劳。正常人在高温下会大汗淋漓,但热射病人可能嘴唇发干、身体无汗。因此,高温环境中全身干爽更应该引起重视,这可能是人体过热的表现。

此外,患有基础病的人群,以及婴幼儿和老年人更要小心热射病。小于两岁的婴幼儿体温调节系统尚未发育完全,老年人则是身体整体调节能力弱化。一些患有糖尿病、甲亢、神经系统疾病等基础病人群也更容易在高温环境下患上热射病。

### 一些降温方式可能是“智商税”

以酒精擦拭身体是很多人认可的一种降温方式,但实际上,酒精散热的原理和水散热的原理相类似,都是通过挥发带走热量,但酒精的沸点比水更低,更容易挥发,因此使用酒精散热会带来更为凉爽的感受。但是,“擦拭酒精散热其实具有较大风险。”郑革平说,酒精能够被皮肤快速吸收,使用过量会引起酒醉、麻痹等问题,一般不建议用酒精对皮肤进行大面积的消毒或者散热。

贴降温贴也是不少年轻人选择的一种降温手段。但部分降温贴中含有酒精,通过酒精蒸发带走热量;还有些降温贴含有薄荷、精油等,这些物质可以给人带来清凉的感受,但并不能真正为人体降温。

### 为减肥夏练三伏,靠谱吗?

今夏,有不少健身博主表示“三伏天”是一年中减脂减重的最好时机,人体新陈代谢加快,运动事半功倍。但郑革平指出,运动虽好但高温天还是要量力而为:“本身身体素质较好或有运动基础的人可以适当在‘三伏天’加强锻炼,但平日总待在空调房,对高温适应性不强,或是身体代谢、心肺功能较弱的人群不适合在‘三伏天’加大运动量”。

同时,大量出汗还可能出电解质失衡。而且,普通人在运动中不必追求大汗淋漓,即使想要运动也建议在温度适宜的室内做一些在自身承受能力范围内的运动。

### 三伏贴不是万能贴

三伏天冬病夏治的核心目的是解决阳气不足、阳气被劫、阳气被伤的问题,但是,三伏贴不是“万能贴”。

郑革平表示,冬病夏治不仅仅是贴三伏贴那么简单,需要望闻问切,辨证后采取适合自己的方法,才能取得良好的疗效。冬病夏治针对虚寒性疾病,病人要先辨证,如果是热证则会适得其反。而且,因为病症的不同,不同的患者贴三伏贴的位置是不同的。

要想冬病夏治,除了三伏贴,还可以选择艾灸、督灸、拔罐、刮痧、中药内服、中药药浴等,在夏季自然界阳气最旺盛的时期,对人体进行药物或中医疗法,达到益气温阳、散寒通络的目的。(张梦莹)

据《山西晚报》

