

三伏天晒背真的能养生吗？

医生提醒：不是谁都可以

明天,即将迎来三伏天的中伏,网络上早已掀起一股“晒背风”。有网友认为三伏天晒背是“不要钱的‘天灸’”,能够祛湿、补充阳气,也有网友认为没有效果,甚至有网友出现晒伤、中暑等症状。三伏天“晒背”真的能养生吗？

现象

“三伏天晒背”在多平台登上热搜

三伏天晒背的行为,在微博、抖音、小红书等平台上很是火爆。截至 7 月 14 日,微博上关于“三伏天晒背”的相关话题登上热搜,相关话题阅读量超过 4000 万,其中关于 #三伏天晒背最佳时间表# 的话题阅读量达到 3000 万;抖音上 #三伏天晒背最佳时间表# 的话题登上热搜榜单。记者以“三伏天晒背”的关键词在小红书平台上进行搜索,相关的网友分享笔记数量达到 3 万。

但也有少部分网友疑惑,“早上空腹晒背会对身体有危害吗?”“晒背前能洗澡吗?”此外,“什么时间段适合晒背?”“晒背晒多久合适?”“晒背真的祛湿祛湿吗?”“晒背时,周围环境有风,会有影响吗?”“晒背要涂防晒霜吗?”等都属于网民关心的问题。

解惑

“晒背”时间不宜过长 这几类人群不宜晒背

针对各个平台晒出的“高热度”分享和网友的疑惑,记者邀请到四川省第四人民医院·四川大学华西春熙医院主任医师、四川省名中医金沈蓉解答部分热门问题。

谈及三伏天晒背效果,金沈蓉表示,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。同时,晒背能改善血液循环,对睡眠不好的人,有一定的改善睡眠质量的作用。

金沈蓉建议晒背前不宜洗澡,会影响晒背的效果;也不建议空腹晒背,因为晒背会出一定的汗,可能对身体有一定的影响。她

还建议,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。

“通过太阳的照射,晒背可以促进新陈代谢和加快血液循环,但并不是每个人都适合晒背。”金沈蓉说,这四类人群不适合晒背:一是对紫外线过敏的人群;二是体质属于阳气偏盛或阴虚阳亢的人群;三是有基础病的人群,尤其是患有高血压和冠心病等疾病的人群;四是孕妇和幼儿,需在家人的陪同下晒背,避免出现意外。

此外,金沈蓉还提出一些晒背的注意事项:一是要穿浅色,薄的宽松衣服;二是晒背要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;三是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;四是晒背时,如果后背裸露应涂抹防晒霜,避免晒伤。

金沈蓉建议,晒背的最佳时间段是每天 9 点到 10 点,或者 17 点以后,这两个时间段的太阳都没那么毒辣,更适合去户外晒背。同时,晒背的时间也不宜过长,每天 15 到 20 分钟,最好不超过 30 分钟,每周建议晒三次,隔一天晒一次。

有网友称晒完背后会出冷汗,金沈蓉解释道,晒背出汗是正常的现象,但是如果出大量的汗,要考虑是否出现中暑的情况。她还建议,晒背后半小时到一小时才能洗澡,同时喝一些淡盐水,这是由于晒背出了汗,喝淡盐水能及时补充钠盐和水。

金沈蓉最后提醒,三伏天天气炎热,脾胃功能容易受影响,合理的饮食搭配也是必不可少的。她建议大家在饮食上以清

淡和易消化的食物为主,少吃煎炸食物,多吃绿叶蔬菜,减轻胃肠道负担。另外还可适当多吃一些水果,如西瓜、葡萄、梨等,能起到一定防暑降温作用。

知识多一点

1.没流汗不热?可能是太热了!

连日高温之下,热射病也更容易找上门来。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。医学科普作者凌楚眠指出,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。小于两岁的婴幼儿身体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。

2.一些降温方式可能是“智商税”

以酒精擦拭身体是不少人知道的一种降温方式。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。但中国科学院自然科学史研究所特别研究助理、科普作者孙亚飞表示,擦拭酒精散热具有较大风险。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。

贴降温贴也是大众较常使用的一种降温手段。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,但这种清凉感只是一种触觉上的体验,让大脑感到凉快而已,但并不能真正为人体降温。

3.为减肥夏练三伏,靠谱吗?

随着“三伏天”的来临,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。但凌楚眠指出,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,大量出汗还可能出现电解质失衡。大量运动出汗后,人体电解质流失,水电解质的平衡被破坏,此时喝再多水也无济于事。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之内

的运动。此外,凌楚眠提醒,对于心肺功能不健全的人来说,夏季也是心肺疾病急性发作的高发期。

每个人对温度的适应性不同,多数情况下只能根据主观感受来评估自身状况,并不十分可靠,因此,凌楚眠提醒,关于防暑,千万不要有侥幸心理,身体可能比意志更早感知到危机,若感到不适要尽快脱离高温、高湿环境,不能靠着意志力硬撑。

综合央广网消息

