

# 伏天“晒背”的正确打开方式

■衡阳晚报全媒体记者 朱嘉林 通讯员 谢双双

俗话说,“热在三伏”,每年的三伏天都是一年中当气温最高、湿气最重、最潮湿闷热的日子。入伏以来,网上掀起一股“晒背风”,不少人称这样可以祛寒湿、减肥,但也有市民晒成了“酱油色”,甚至有人因晒背不当造成晒伤、中暑。

那么,三伏天到底要不要“晒背”?怎么“晒背”?需要注意什么?记者近日来到衡阳市中医医院,该院心病二科主任曹瑛为市民打开正确的“晒背”方式。

## “晒背”益处多多

根据《内经》云:“四时阴阳者,万物之根本”,由此衍生“春夏养阳、秋冬养阴”的顺应四时之养生法则。“晒背与医院的三伏贴原理类似,都是通过刺激经络穴位之经气达到补益阳气、扶正祛邪、增强免疫力的作用。”曹瑛介绍,背为阳、腹为阴,人体背部有数条阳经经络通过,150多个穴位,这些经络穴位上传下达、左右贯通、内呼外应可调节人体阴阳平衡,晒太阳可以激发经络阳气,对虚寒类疾病有很好的治疗效果,起到补阳驱寒祛湿等作用。

“太阳的紫外线具有特别强的杀菌能力,每天通过晒太阳可以杀死很多病毒和细菌,还可以有效地促进体内钙和磷的吸收,有助补钙,促进骨骼发育,促进身体新陈代谢。中医认为可以调理脏腑气血,起到温煦经络、延缓衰老的作用。”曹瑛表示,背部是督脉经的循行路线,督脉为“阳脉之海”,统管人体阳气,晒背即为采天地之阳气助养人体之阳气,亦为《内经》云“天人相应”理论的运用,影响着人体的精气神,具有调动人体抗病能力、提高人体免疫力、改善人体代谢,让体内的伏邪排出体外等多重功效。

## “晒背”有讲究

值得提醒的是,“晒背”不能盲目跟风,“晒背”前,首先要弄清楚自己的体质。曹瑛指出,对于虚寒体质和寒气、湿气较重的人群,可以选择三伏天“晒背”的方式;而有些属于湿热体质,阳气比较旺盛,晒背后可能会导致上火;对于气虚、特别容易出汗的人群,在“晒背”后会大量出汗,从而导致伤津耗气,体质反而会下降。

其次,有些老年人以及患有高血压、高血脂、糖尿病、冠心病的人群,久晒后背,有可能导致身体血管受压太高,造成血压、血糖,甚至是心率的波动。

孕期身体情况比较特殊,不能随意扰动气血,要听从专业医师的指导,不建议盲目“晒背”。对紫外线过敏者要禁晒;服用易发生光毒反应的药物如沙星类抗菌药(环丙沙星、氧氟沙星、依诺沙星等)期间不要“晒背”。

此外,市民的“晒背”花样繁多,有裸露背部的,有身穿防晒服的,也有手撑遮阳伞的,更有不少人在家隔着窗户晒背。“尽量不要隔着玻璃,穿着防晒服晒背,玻璃、防晒服会隔绝掉一部分紫外线和能量,晒背的效果并不好。”曹瑛提醒市民,“晒背”的时间宜在上午9—10点,下午4—6点,小孩、老人、体虚的人建议晒较早的太阳,“晒背”时用帽子遮挡头部,过程中需及时补充水分,晒后毛孔打开,不可直接吹空调、喝冷饮。



相比“晒背”,曹瑛还推荐市民选择其它的中医特色治疗,如三伏贴、督脉灸、铜砭刮痧、中药泡脚、针灸推拿等,这些治疗方法是通过辨证分型,将药物根据特定穴位和或经脉渗透进皮肤,从而达到改善体质、调理身体的目的,最大程度地起到益气温阳、祛风通络、散寒祛湿、化痰止痛等作用。这些特色疗法效果好、安全,更能达到冬病夏治的效果。

## 弘扬中医药文化,共享健康生活

衡阳市中医医院进机关开展冬病夏治义诊活动

衡阳晚报讯(通讯员 王易 尹慧竹)为进一步弘扬中医药文化,增强中医药文化服务能力,提高机关干部职工健康文化素养,7月20日,衡阳市中医医院走进珠晖区政府,开展“弘扬中医药文化 共享健康生活”中医冬病夏治进机关义诊活动。

义诊现场,市中医医院心病二科主任曹瑛耐心询问职工的病史,免费为其检测心电图,并根据报告单指导其正确用药;妇科主任张状金通过详细地辨证,为机关广大妇女朋友提供了细致周到的健康调理方案;针灸推拿科副主任医师乐春云针对大家的头、颈、肩疼痛症状,现场开展针灸、推拿治疗。义诊专家们专注的目光、温馨的问诊、细致认真的把脉,一张张“君、臣、佐、使”的中药处方,无不体现出中医人的严谨与专业。同时,结合“春夏养阳”“三伏”高温的特点,专家们又向大家普及了“冬病夏治”的优势和三伏贴的宜禁。护士们精准取穴、叮嘱注意事项、发放健康宣教单,此次义诊活动得到了广大干部职工的肯定与欢迎。一职工表示:“平日大家工作忙,疏于身体健康管理,今天在单位就免费享受到中医养生健康咨询和调理服务,还体验了三伏贴,真的很方便,很好!”

此次活动,共义诊干部职工100余人,冬病夏治贴敷150余人次,累计发放科普健康手册200余份,让机关职工充分享受到了优质便捷的中医药服务,同时增进了大家对中医药文化的了解,加深大家对中医药服务的认同感。今后,市中医医院将以此次活动为契机,继续弘扬中医药文化,不断推广中医适宜技术,持续提高中医药服务能力,更好地满足人民群众的中医预防保健服务需求。



专家细致认真地把脉问诊。



专家现场开展针灸治疗。

衡阳晚报讯(通讯员 乐春云)

说到针刺治疗,大家应该不陌生,因为它是传统中医治疗中重要的组成部分,在影视作品里也经常可以看到,有些人可能还有过针刺治疗的体验。但要说起小针刀治疗,大家是不是感到很陌生,还带点恐惧呢?衡阳市中医医院乐春云副主任医师介绍,小针刀是针灸针和微型刀的结合体,由针柄和针体构成,针体前端带刃,这种结构既可以起到针刺舒筋通络止痛的作用,还可以起到松解、切割软组织、调节组织应力、恢复机体平衡的作用,对人体损伤小,副作用小。

“小针刀其实就是一种闭合性的操作治疗,操作者要有扎实的中医理论基础,熟练掌握经络和穴位相关知识及人体解剖相关知识方可操作,操作时还要有无菌观念,才能做到安全有效。”乐春云指出,小针刀适用于治疗各种慢性软组织损伤疾病,如狭窄性腱鞘炎(弹响指)、肩周炎、滑囊炎、跟痛症等;还可以治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、膝关节骨性关节炎及各类神经卡压综合征等。

值得注意的是,有凝血功能障碍者,以及有严重内科疾病尚未得到控制的均不建议做小针刀。

『针』知灼见  
轻松祛痛  
衡阳市中医医院乐春云副主任医师带你认识小针刀