

继“石墩治疗痛经”后，“晒背”等另类养生法也火了 三伏天晒背是不要钱的“天灸”？

自石墩治疗痛经后，近日“三伏天晒背”的“另类养生”法也跟着火了。近日，多位网友发帖，称三伏天晒背是“不要钱的天灸”。有人认为十分有效，能补“阳气”，有人觉得毫无用处，争论不已。烈日下晒背，真的对身体有益吗？且听中医专家的分析。

本版图片来自网络

三伏天掀起“晒背风”

“一年养阳看春夏，春夏养阳看三伏。”随着三伏天的到来，网络上掀起一股“晒背风”。许多网帖中都提到，三伏天晒背，主要是为了养阳，最佳体验时间在初伏、中伏、末伏，这样做是为了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。

对此网友的看法不一，有的网友表示，三伏天晒背真的有效。“我常年宫寒，痛经十分严重。在7月11日，我按照伏天晒背的注意事项在太阳下晒了20多分钟，汗流浹背，整个人感觉很轻松。3天后来月经时仍有不适，但确实与过去相比有所缓解。”

还有的网友表示，去年自己召集朋友连续晒了3个伏天，刚晒的时候，感到一阵热、烫、烦躁，可晒完回到家，反而觉得身轻体健，晒完第一天，就发现自己后背暖暖的，感觉身体里外都很通透。

还有坚持三伏天晒背几年的网友发帖称，手脚冰冷的情况基本不再出现，鼻炎也很少犯。

盲目跟风“晒背”变“晒伤”

除了以上网友所说的好处之外，部分网友跟风也吃了苦头。调查显示，晒背新手在入门阶段对晒背流程及注意事项的不熟悉，容易造成身体损伤。

某网友表示，自己早上7点半出门去跑步，跑完步顶着太阳回来，喝了半瓶水吃了大半个包子，就去晒背了，晒背后开始头疼，晚上12点去医院挂急诊，早上8点多才出院。医生诊断是高温脱水，导致钾缺失。

无独有偶，另一网友在得知有晒背养生这件事后，马上开始行动，9点开始晒背，20分钟后结束，感觉浑身舒畅，但晚上洗澡时发现后背红肿，经医生诊断后是中度晒伤。



●解读——

腹为阴，背为阳 晒背可吸收太阳光的“元阳”

对于晒背的不同看法，湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华教授给出解读。

朱镇华表示，阳气外散外浮，气血聚集体表，毛孔张开，腠理开泄，日夜耗阳，同时夏季多湿，湿为阴邪，易伤阳气，则必然内阳中虚（内寒），所以夏天要顺养体内的阳气，阳气向外透散的过程可顺带把体内的伏邪排出体外。三伏天时，人的阳气最旺盛且向外开散，毛孔张得最开，易发泄到体表。

中医有言：腹为阴，背为阳。因为对于人体来说，阳经多行于背部，阴经多行于胸腹部。后背有两条大的经络，督脉总管着一身的阳气，两条经络容易发生淤堵、受寒，阳气在督脉中受到围困，去不到该去的位置，人体就会出现“故障”，如腰背疼痛、腿疼、腿凉、腿抽筋等。

朱镇华表示，和太阳光来个亲密接触，用晒背来吸收太阳光的“元阳”，不仅可以提升阳气，升级体质，连陈年老寒气都可以排掉。

三伏天晒背要点和禁忌事项

但是盲目跟风晒背是不可取的！”

对此，专家也指出了以下晒背的要点和禁忌事项：

要点——

◎适宜人群：虚寒体质、寒湿内盛的人以及经常便溏腹泻、四肢寒凉怕冷的人群。

◎第一次晒背，应该选择早上8—9时的太阳，或者下午3时以后的阳光，20分钟左右即可，了解身体的耐受性。如果觉得舒服还能接受，可以循序增加时间，一般体质推荐晒30—60分钟为佳。

◎饭后建议休息半小时再晒，若不吃午饭，晒背出汗加上气温高，很容易低血糖，出现头晕心慌等症状。

◎晒太阳的过程中会流很多汗，需要及时补充水分，可以喝点常温酸梅汤、绿豆汤、淡盐水。同时携带温水及防暑降温药品，如十滴水、人丹、风油精等，以便应急之用。

禁忌——

◎紫外线过敏者不能晒；高血压、高血脂、糖尿病、冠心病病人不可以晒；气阴两虚或阳盛体质的人禁晒；年龄大的慎晒，需家人陪同；孕妇不可以晒；喝完酒不能晒。

◎晒完出汗期间，禁止吹风、直接进入空调房。刚晒得毛孔张开，一进入空调房，整个阳气就会被闭着，立马胸闷恶心想吐，这是暑热闭阻而无出路导致，需立马刮痧、放血泄热。

◎晒完背后最好在阴凉处避强风冷水，一定要等汗停了，准备一件外套，再进入空调房。

◎晒背不可以直接暴晒头部，头部属阳，晒久了会头晕、中暑、胸闷。建议打伞或者用帽子。

这几种另类养生法也很火

◎赤足

人体的大部分经络都要通过足底，赤足走路可起到类似按摩、推拿的健身作用，达到疏通经络血脉、使气血畅通的目的。足底反射学说认为，足底是与内脏器官相连的敏感区，赤足走路时，它受到地面和物体的刺激，使神经末梢的敏感度增强，迅速把信号传入内脏器官和大脑皮层，调节植物神经和内分泌系统。多进行赤足锻炼，不仅可以锻炼腿脚、增强内脏机能，也可使头脑变得清醒舒畅。

◎倒立

从事站立、伏案工作和经常走路的人易患内脏下垂、痔疮、下肢静脉曲张、脑供血不足等症，且常有脚肿、腰背酸痛、头晕眼花等现象发生。倒立能使血液迅速流向头部，改善血

液循环和全身的血液分配，增强内脏机能，同时也可使肌肉群的紧张与松弛的状况发生改变。倒立时两眼观地，也有健脑、益智、明目的作用。

◎倒走

倒走可以使腰背肌、踝膝关节周围肌肉韧带和股四肌均得到锻炼，从而调整脊柱、肢体的运动功能，促进血液平均分配，达到舒筋、活络、健骨的目的。长期坚持倒走锻炼对腰腿酸痛、抽筋、肌肉萎缩、关节炎等有良好的治疗效果。

◎爬行

爬行锻炼能调整血液循环和血液分配，减轻心脏和脊柱的垂直负荷，对于防治心脑血管疾病、内脏下垂、脊椎慢性疾病有帮助。

综合三湘都市报报道