

三伏天晒背,靠谱吗?

医生:可增进体质,但并非人人适合

□ 全媒体记者 刘惠子

这个夏天,晒背可算是火爆出圈。户外草坪、楼顶的平台、家中的阳台都可以成为大家晒背的地方。所谓晒背,就是通过光照中的紫外线照射背部,以达到调理身体、增强体质的效果。有人认为,三伏天晒背是“不要钱的‘天灸’”,能够祛湿、补充阳气。也有人认为,没有效果,甚至会出现晒伤、中暑等症状。

专家提醒,三伏天晒背要量力而行,应采取循序渐进的方法,对紫外线过敏者以及阳气亢盛或阴虚火旺人群,则不适宜进行晒背。

市民:晒完后,身心舒适

7月22日,正值大暑节气。市民李卉与几个好友相约,来到大龙山下的一处户外草坪。只见他们身着轻便的服装,用遮阳伞或帽子保护好头部,在身前铺上一张垫子后,就开始惬意地在大自然中享受晒背养生。李卉告诉记者,通过查阅书籍和咨询相关中医,他了解到三伏天晒背有一定的中医理论依据。“阳气不足则百病生,而春夏养阳,此时正是扶持阳气生发的好时节。三伏天晒背我已经坚持了三年,每次晒完后感觉通体顺畅,精神气更足了。”李卉说,今年夏天他的几位好友也加入到了晒背的行列。

今年的人伏日和大暑节气当天,家住沿江路的市民方媛都在自家楼顶的平台上晒背养生。方媛告诉记者,近几年来,她常发呼吸道疾病,胃肠道也比较脆弱。医生建议她可以多晒晒太阳,适当增加运动量。“每次晒背后,最直观的感受是身体变轻松了,空调房里腰酸背痛的感觉也好了很多。”经过两次晒背,方媛总结出了自己的经验,“晒背的时间要把握好,时间过长会出现头晕眼花等不适症状。”

医生:有好处,但非万能

“近日大火的三伏晒背,是一种善用太阳进行养生的手段。”安庆市中医医院内分泌科

主任沈伟说,中医认为,“腹为阴,背为阳。”人体的阳经多行于背部,譬如督脉,总管着全身的阳气,古人称督脉为“阳脉之海”,统领全身之阳经。所以在三伏天,用晒背来吸收太阳光的“元阳”,跟三伏贴的作用相似,不仅可以提升阳气,增进体质,也可以祛除体内寒气。

但如何晒背,却很有讲究。沈伟介绍:“晒背最适宜属虚寒体质、寒湿内盛的人群。晒背时长不必太长,10~20分钟即可。根据身体情况可以适当延长时间,一般不超过30分钟。三伏天晒背,应选择早上8至9时的阳光,或者下午3时以后的阳光,避免在正午时分进行。晒背是直接太阳光接触,可以坐着,也可以选择趴在瑜伽垫上,不需要抹防晒霜。”沈伟说,“晒背时,不可直接暴晒头部。头部属阳,晒久了会头晕、中暑、胸闷,建议打伞或者用屋檐、帽子遮挡。有的人夏天没胃口,选择不吃早饭或者午饭就去晒背,这绝对不行。若不吃午饭,晒背出汗再加上气温高,很容易造成低血糖,出现头晕心慌。晒中会流很多汗,也要及时补充水分。”

有人晒背为了强身健体,也有人希望通过晒背达到减肥的效果。坊间流传的晒背减肥法,中医认为不可取。“晒背虽能促进经络畅通,但对于减肥需求的人来说,并不能简单地认为流汗就会减肥。”沈伟说,“相反,汗为心之液,夏季若大汗,容易耗伤阳气。”

晒背非万能,晒对时间、人群、方法,很重要。对紫外线过敏者;严重高血压、高血脂、糖尿病、冠心病患者;气阴两虚或阳盛体质者;孕妇等人群不能晒。另外,高龄人群慎晒,需家人陪同。

台风登陆 为宜城送来清凉

近几日有一次风雨天气过程

本报讯(全媒体记者 刘惠子)记者从安庆市气象台获悉,入伏后持续的晴热高温天气本周后期有望得到缓解,预计25~28日受台风“格美”影响,我市有一次风雨天气过程,较强降水出现在26~27日,最高气温下降至31~32℃。

今年第3号台风“格美”,24日上午8时由强台风级加强为超强台风级,上午9时其中心位于我国台湾省宜兰县东南方大约195公里的洋面上,预计“格美”将以每小时10~15公里的速度向西北方向移动,强度变化不大或略有增强,24日夜间在台湾花莲到基隆一带沿海登陆,之后穿过台湾岛,将于25日下午到夜间在福建福鼎到晋江一带沿海登陆,然后深入内陆北上。

受“格美”影响,预计25~28日宜城有一次较明显的风雨天气过程,较强降水出现在26~27

日,全市有中到大雨、局地暴雨。台风影响期间平均风力增强,阵风可达8级以上,同时气温下降、高温有所缓解,7月29日至8月2日最高气温将再次超过35℃。气象专家表示,目前“格美”从福建登陆后进入江西境内比较确定,进入江西后的强度和移动路径还有较大不确定性,对宜城的降水影响程度也就存在不确定性。气象部门将继续关注其路径和强度变化,加强分析,及时发布最新天气预报。

大暑期间,我国大部分地区都会经历高温酷热的天气,同时这也是雷暴、台风等极端天气事件频发的时期。这一时期的气候特点被称为“湿热交蒸”,即高温伴随着高湿度。可适量饮一些金银花、夏枯草、甘草等中草药煮成的茶水,有清凉祛暑的作用。



近日安庆天气情况:

7月25日,多云转阵雨或雷阵雨,28~35℃。7月26日,中到大雨,28~32℃。



市民在大龙山下的一处户外草坪上晒背。
图片由李卉提供