

# 三伏天晒背补阳气

## 这份晒背指南请收好

记者 刘威

进入三伏天后,晒背这种养生方式又火了起来。有人说晒背能祛湿气;有人说晒背能减肥;也有人说晒背会中暑!那么,三伏天晒背真的能养生吗?怎样做才是正确的晒背方式?每个人都可以晒背吗?针对这些问题,银川市中医医院肾病科主任医师宋丽给出一份三伏天晒背的养生指南。

### 晒背是夏日保健的好方法

俗话说“三伏晒对背,健康一整年”,这是真的吗?

对此,宋丽解释,从中医的角度来看,三伏天尤其适合晒背。中医认为,人体的背部是督脉和膀胱经的循行部位,其中督脉更是被称为“阳脉之海”,统摄全身阳气。而三伏天是一年当中阳气最为旺盛的时候,此时晒背,就像是给身体的阳气“充电”,可以刺激经络穴位,达到补阳气、排湿气、增强免疫力的作用。

### 这些人群适合晒背

●**阳虚体质人群**:这类人群通常怕冷,手脚冰凉,肠胃较弱,容易便溏腹泻,抵抗力较差,晒背可以温补阳气,改善虚寒症状。

●**寒湿痹痛患者**:患有关节炎、老寒腿等疾病的人,晒背能够温化寒凝、温通经脉,缓解疼痛。

●**亚健康人群**:常感乏力、身体沉重,以及有陈年旧疾如过敏性咳嗽、鼻炎等的人群,晒背可以增强身体自我调节能力,改善不适状况。

●**轻度维生素D缺乏者**:晒背有助于促进维生素D的合成,进而促进钙的吸收,对预防骨质疏松有一定帮助。

●**胃肠功能不佳者**:经常出现水肿、便溏腹泻等症状的人,晒背可以调节胃肠功能,改善消化吸收能力。

●**妇科疾病患者**:如患有妇科炎症、痛经的女性,晒背可能对缓解症状有一定帮助。

### 晒背时要注意几个“时间”

什么时候晒最好?

饭后1小时左右晒背为宜,不要空腹晒背,以免出现低血糖等不适症状。

上午8:00~10:00或下午4:00~6:00这两个时间段,阳光较为温和。且从中医角度来说,这两个时段也是脾胃经、膀胱经、肾经当令的时候,晒背能事半功倍。

每次晒多久?

如果你是初次晒背,建议时间控制在15~20分钟之间。如果感觉阳光给背部带来的热刺激很舒服,身体没有不适,则可以逐渐延长长时间,一般不超过半小时。

### 晒背时的细节也别忽视

宋丽也提醒,即便你属于适合晒背的人群,在晒背时,也要注意以下这些细节,才可能达到更好的养生效果。

●**做好补水准备**:准备一些温热水、温热的酸梅汤等,晒背的过程中适量饮用,补充水分。

●**选择合适的地点**:选择较为空旷、无风、干燥的地方晒背,避免在湿气重的草坪上晒背。

●**选择合适的方式**:裸背晒背最好,但皮肤敏感人群建议做好防护,可以穿一件薄衣服。晒背时可以采取站立、坐着或躺着的姿势,也可以蹲着,把整个背像个虾一样拱出来,让背部充分暴露在阳光下。

### 晒背后的护理不可少

●**及时擦干身体**:用干毛巾、浴巾擦干身体,避免汗液蒸发带走过多热量,导致身体受凉。

●**补充水分**:适量饮用温水、淡盐水等,补充晒背过程中流失的水分和电解质,但不要喝凉水或冰水。

●**避免贪凉**:晒背后不要马上吹空调、风扇,也不要立即洗澡,以免寒气入侵身体。可以在室内阴凉处安静休息15~30分钟,让体温自然恢复。

### 这几类人,晒背需谨慎

晒背虽然有诸多好处,但以下人群并不适合,不建议盲目跟风。

●**皮肤问题人群**

●**紫外线过敏人群**:晒后易出现皮肤红肿、瘙痒、疼痛等过敏症状,如红斑狼疮、日光性皮炎患者。

●**皮肤病人群**:对于患牛皮癣、白癜风等皮肤病的人,晒背可能加重病情。

●**心血管疾病人群**

●**高血压患者**:晒背时体温升高,血液循环加快,可能导致血压波动,增加心脑血管疾病风险。

●**冠心病患者**:高温环境可能使心脏负担加重,诱发心律失常、心绞痛等症状。

●**特殊生理状态人群**

●**孕妇**:身体敏感,高温和紫外线可能影响胎儿发育,还可能引起体温过高。

●**婴幼儿**:皮肤娇嫩,对阳光敏感度高,易晒伤、过敏。

●**体质特殊人群**

●**阳气偏盛或阴虚阳亢人群**:平素易头晕、头痛、舌红苔黄者,晒背后易上火,出现咽喉肿痛、大便秘结等不适。

●**气阴两虚人群**:本身阴液不足,晒背会加重阴虚症状。

●**身体虚弱人群**:晒背可能消耗过多体力,导致身体更虚弱。

●**其他疾病人群**

●**糖尿病患者**:常伴有末梢神经损伤,对温度感知和调节能力弱,易晒伤。

●**服用光敏性药物者**:正在服用磺胺类、喹诺酮类抗生素等药物者,晒背可能诱发光毒反应。

### 特别提醒

如果在晒背的过程中出现大汗淋漓、胸闷气短等异常症状,要立即停止晒背并及时就医。



制图:蔡廷