

# 三伏晒背=“0成本”养生?你晒对了吗

## 中医科普:有效但不是人人都适合,教你正确“跟风”姿势



扫码看视频

不需要运动和任何复杂的步骤,趴着晒晒太阳就能完成养生,这种方式你心动了吗?最近,“0成本”的晒背养生再次火上了热搜,不少人在社交平台上分享自己晒背的经验和成效。不少人心动的同时也发出疑问,晒背效果真的这么神奇吗?这么热的天,不怕晒出问题?

7月16日,长沙市第三医院中西医结合科主任、主任医师肖智解答了关于“晒背”的疑惑,从中医角度认可了晒背的养生功效,不过,科学的晒背养生也讲究方法。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 高煜棋 通讯员 黎思佳 陈浩然 张誉心

### “0成本”养生火了,记者体验晒背

记者在社交平台搜索发现,越来越多年轻人加入了晒背养生的队伍,并分享了自己的晒背心得。有网友表示持续一段时间晒背后,“更有精气神了”“也不容易手脚发凉了”;有网友表示自己因为天热没有食欲,晒背后食欲大增;也有网友说晒背后睡眠质量显著提高,晚上倒床就睡,一觉到天亮;还有网友说自己通过晒背,达到了瘦身的效果……

祛寒、促进消化、改善体质、提高睡眠质量,“晒背”的功效真有那么神奇吗?

记者注意到,在宣称晒背益处的帖子大量产出的同时,对晒背的安全性、科学性、有效性持怀疑态度的观点也有不少。长沙市民黎女士接受记者采访时表示,自己也曾跟风体验过晒背,“晒了不到一小时中暑了,背部也出现了晒伤。”

为了亲测晒背养生效果,7月16日上午10时,长沙气温35℃,记者体验晒背,在太阳光直射的地方趴睡,使背部充分接受阳光照射。初时只觉一阵温热的舒适感缓缓渗透肌肤,2分钟后,背部渐渐有了轻微的灼热感,不到10分钟记者便大汗淋漓。晒背超过15分钟后,背部灼热感越来越明显,考虑到没有提前进行防晒准备,记者结束了此次体验。晒背过后,除大量出汗以及背部裸露的皮肤发红,并无其他特别感受。

### 盲目跟风不可取,科学晒背有讲究

晒背真的能养生吗?肖智首先从中医角度认可了晒背的养生功效,“背部为阳经汇聚之地,夏日晒背能补阳养气,对于人的寿命以及精神状态都至关重要。”

对于网络上流传晒背的一些功效,肖智表示,对于虚寒体质者,晒背能增强体质、促进骨骼健康、补充维D;对于有体重管理需求的人群来说,可通过晒背提高代谢;而从心理层面来看,晒背也能缓解因肝气郁结、痰湿阻滞等导致的情绪问题。

肖智指出,阳虚人群最宜晒背,如有宫寒、痛经、月经不调的女性;冬季高发受寒冷因素影响相关的疾病,如慢性心肺疾病、哮喘、心衰的病人;有风湿、腰颈疼痛、强直性脊柱炎等受天气因素影响的疾病困扰人群等。

“‘冬病夏治’是中医重要的养生理念之一,中医讲究人与环境以及节气之间的配合。”肖智认为,“三伏天”晒背效果最佳,时间宜选紫外线较弱时段,如7时至9时、15时至17时。初次晒背的时间不宜过长,建议从15分钟开始,了解个人耐受性后,依据情况逐步增加,控制在一个小时左右即可。

同时,肖智提醒市民晒背需适度,频率控制在约5天一次,并注意防晒防暑,晒前饮食,晒中补水,晒后避免立即吹风或进空调房,以防中暑或晒伤。“晒背过程中可以穿防晒衣、涂防晒霜。”肖智强调,“中医讲究的是以温热补阳,背部感受到太阳的温度即可,需要做好措施不要被紫外线晒伤。”

值得注意的是,晒背并非人人适合,盲目跟风不可取。孕妇、婴幼儿、年老体虚者,高血压等慢性疾病患者,正在接受放疗、化疗等治疗的癌症患者,对紫外线过敏的患者等人群,都应避免晒背。



7月15日,入伏首日,湖南中医药大学第一附属医院,市民在贴“三伏贴”。湖南日报全媒体记者 徐行 摄

## 楼下美容院叫你去贴“三伏贴”,去不去

### 长沙疾控:非医疗机构贴“三伏贴”将面临处罚



扫码看视频

7月15日入伏,“三伏贴”开始受热捧,不少医院、中医馆、美容机构都推出贴“伏贴”的服务项目。这些机构靠谱吗?7月16日,长沙市疾病预防控制中心(长沙市卫生综合监督执法局)进行了提醒。

### 疾控中心接到不少咨询

随着天气的炎热,“三伏贴”火出圈,到处有市民选择贴“伏贴”。记者了解到,在湖南中医药大学第一附属医院,就有近2000名市民来进行伏贴。

7月15日,市民罗思娟带着65岁的妈妈和7岁的女儿,在长沙市开福区一家街道社区卫生服务中心贴了“三伏贴”中的“初伏贴”。“楼下美容院的人说,‘三伏天’到了,冬病要夏治,让我们全家去贴‘三伏贴’,还说小宝1岁去贴效果最好。”罗思娟最终选择了社区卫生服务中心。

美容院贴“三伏贴”靠谱吗?长沙市疾病预防控制中心(长沙市卫生综合监督执法局)相关负责人表示,“三伏贴”不是哪里都能贴的,要选择正规的医疗机构。一看场所悬挂《医疗机构执业许可证》或《中医诊所备案证》,二看核准登记有中医科、中西医结合科或民族医学科诊疗科目,三看已开展相应的中医药或民族医药服务工作。

### 非医疗机构贴“三伏贴”将面临处罚

长沙市疾病预防控制中心(长沙市卫生综合监督执法局)相关负责人提醒,非医疗机构擅自开展“三伏贴”服务,根据相关规定,将责令停止执业活动,没收违法所得和药品、医疗器械,并处违法所得5倍以上20倍以下的罚款。

符合备案条件应备案而未备案的中医诊所擅自开展“三伏贴”服务的,将按规定责令其改正,予以没收违法所得、并处3万元以下罚款,向社会公告相关信息的行政处罚。对于操

作人员属于非医师行医的,将责令停止非法执业活动,没收违法所得和药品、医疗器械,并处违法所得2倍以上10倍以下的罚款,违法所得不足1万元的,按1万元计算。

需要注意的是,医疗机构未经核准诊疗科目擅自开展“三伏贴”服务的,同样将予以警告、责令其改正,没收违法所得,并可以根据情节处以1万元以上10万元以下的罚款;情节严重的,吊销其《医疗机构执业许可证》或者责令其停止执业活动。

医师超中医执业范围开展“三伏贴”服务的将进行处罚,给予警告、没收违法所得,并处1万元以上3万元以下的罚款,情节严重的,责令暂停6个月以上1年以下执业活动直至吊销医师执业证书。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 陈双 曾星怡 张警盈 黄艳



提醒

### 贴后避免寒气入体 出现水疱要注意处理

贴了“三伏贴”后,有哪些注意事项?湖南中医药大学第一附属医院治未病中心的蔡嘉洛博士提醒:首先避免吃寒性食物,像绿豆、螃蟹,或者过度食用西瓜,避免寒气侵入人体,影响“三伏贴”效果;其次注意防风防凉,因为贴了“伏贴”后,人体皮肤的毛孔是扩张的,不要直接对着风扇或者空调吹;贴后不要立即洗澡,4个小时至6个小时后再洗澡。

此外,皮肤护理也要注意,如果出现小水疱可以先观察,不需要进行特殊的处理;如果出现大面积的水疱或红肿现象,要及时到相关医疗机构进行特殊处理。