

# 三伏天晒背有讲究

入伏后,高温天气持续。在各大公园和小区阳台,出现一个有趣的现象:越来越多的人选择在特定时间段“面朝大地,背对太阳”,通过晒背来养生。

那么,作为传统的养生方法,三伏天晒背是否科学?哪些人群适合晒背?如何科学晒背……今天我们就一起来了解一下。

## 三伏天晒背是否有科学依据

三伏天晒背在中医理论中被称作“天灸”,是指在自然界阳气最旺盛的时间段,通过阳光照射来补充人体阳气。中医认为“背为阳,腹为阴”,背部的督脉和膀胱经主司人体一身之阳气。《素问·四气调神大论》篇提出:“圣人春夏养阳,秋冬养阴”。夏季是一年中阳气最旺盛的时节,人们应当顺应自然规律护补阳气。晒背可在一定程度上通督脉、补元阳,是人们夏季常见的养生方式。

现代医学研究发现,阳光中的紫外线能促进人体皮肤合成维生素D,适度晒太阳可以提高血清素水平、调节免疫系统功能,并促进钙质吸收,从而增强骨骼的强度和密度,改善一些皮肤病症状和骨骼类问题。

也有研究显示,晒太阳合成的维生素D可以促进胰岛素分泌、减少炎症反应、增强免疫力,并保护胰岛β细胞,对血糖稳定有益。

三伏天通常为每年7月中旬至8月中旬,此时气温较高,人体毛孔开放,更利于阳气吸收。

## 适宜人群与禁忌人群

虽然三伏天晒背效果显著,但并不是所有人都适合。

### 适宜人群

- 1.阳虚体质者:典型表现为畏寒肢冷、便溏乏力,手脚不耐寒凉。晒背可振奋督脉阳气,改善机体虚寒状态。
- 2.冬季易发呼吸道疾病患者:典型表现为冬季反复感冒、咳嗽迁延不愈。晒背可以提升身体的阳气与正气,减少冬季发病的频率。
- 3.寒湿痹证患者:典型表现为身体多处疼痛、惧寒怕冷。适当晒背,能够有效地温化寒凝、温通经脉。
- 4.骨密度较低的人群:通过晒背可促进维生素D的合成,加快身体对钙的吸收。
- 5.长期处于空调环境的人群:通过晒背可祛邪外出,提升阳气,有助于缓解寒邪入体。

### 禁忌人群

- 1.光敏性疾病患者:红斑狼疮、日光性皮炎,以及活动性的皮肤病人群。
- 2.阴虚火旺及湿热内蕴患者:五心烦热、舌红少苔、口臭、黏腻汗出、痤疮频发的人群。



俯卧位晒背。

3.实热证患者:面红目赤、烦躁便秘的人群,晒背会助火伤津,加重内热。

4.服用光敏性药物的患者:服用磺胺类和喹诺酮类抗生素的患者,不建议晒背,以防诱发光毒反应。

5.严重基础病患者:高血压、高血糖、心脑血管疾病患者不建议晒背。

## 科学晒背操作指南

- 1.选择通风良好的阳台或庭院,身着宽松浅色的棉质衣物,戴好遮阳帽及太阳镜,准备温水和毛巾。
- 2.选择在8时~10时或16时~18时晒背,这两个时段阳光柔和,有助于降低晒伤风险,注意避开紫外线强的时段。
- 3.第一周每天晒背10分钟~15分钟,第二周每天晒背20分钟,第三周每天晒背25分钟,渐进式进行。每次超过30分钟可能增加皮肤损伤风险。
- 4.晒背姿势以俯卧位为主。俯卧在瑜伽垫上,头部需做好遮阳防护。俯卧困难者可选择坐姿,坐时背部挺直。
- 5.为增强效果,晒背前可喝姜枣茶,晒背后喝淡盐水。

## 注意事项

- 1.晒背并非太阳越毒越有效果,也非时间越长越好。人们要在适宜的时间段,选择合适的时长,才能达到安全、补阳的效果。
- 2.晒背不是背部皮肤晒得越红越有效,要防止日光性皮炎的发生。
- 3.当背部皮肤灼热感明显时,可能已轻度晒伤,需冷敷后使用芦荟胶涂抹背部皮肤。
- 4.当出现头晕目眩、心悸胸闷、恶心呕吐等中暑症状时,应快速转移到阴凉通风处,并及时补充水分和电解质,如淡盐水等。严重不适者应及时就医。

## 晒后护理

晒背后2小时内,避免洗冷水澡、直吹冷风、进入温度较低的空调房内,忌食寒凉食物。要保持皮肤湿润,出汗较多者注意补充水分和电解质。

三伏天晒背虽好,但也要因人而异、量力而行。中医养生方法中,“冬病夏治”的方式多种多样,如三伏贴、三伏灸、中药泥灸等。人们在进行“冬病夏治”时,应在专业人士指导下进行,并密切观察身体反应。(周口市中医院 毛倩倩)

本版组稿 郑伟元

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

