

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.湿寒痹证患者：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：通过晒背可祛除外出，提升阳气，有助于缓解寒邪入侵。

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.严重基础疾病患者：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，选择合适的时段，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



7