



三伏天晒背火出圈 今夏最“热”的生活方式并非人人适合

【文/青年报记者 顾金华 图/青年报记者 常鑫】

真的是“不要钱的‘天灸’”？网友吵翻了

三伏天晒背火速出圈，这个新晋养生潮流使得不少年轻人跃跃欲试。在社交平台上，热传的“种草”攻略认为，这是“不要钱的‘天灸’”，可以祛寒湿、减肥等。

何谓三伏天？“三伏天”是一个农历时段，堪称一年中天气最热的时候，出现在小暑与处暑之间，指的是初伏、中伏、末伏的统称。今年的三伏天时间为7月15日至8月23日，又是40天“加长版”，按每10天为一伏计，共有四个“伏”。在社交平台上，网友们提到的“三伏天晒背”主要是为了养阳。最佳体验时间在初伏、中伏、末伏这三天。这样做是为了让体内的伏邪排出体外，不仅能驱寒保暖，还能缓解抑郁、增强体质、改善肤色。

在上海的不少公园内，也出现了不少晒背的年轻人。每天上午八时前和下午四时后是“晒背族”出现高峰，有些女士直接撩起上衣晒，看到公园保安又迅速将上衣放下。对于特别不雅观的“晒背族”，公园保安都会用执法记录仪取证后再去劝阻。

在某社交平台上，以“晒背，上海”为关键词搜索，有1800多篇笔记。其中，去公园晒背更是流行，还有人相约共赴“公园瑜伽晒背局”。在一个晒背视频分享中，博主穿着加长款防晒衣，用遮阳伞保护头部，身体



进入三伏天后，社交平台上流行起了晒背养身大法。在上海，还有不少人选择直接去公园里晒背。有年轻人认为三伏天晒背是“不要钱的‘天灸’”，能够祛湿、补充阳气；不过，也有年轻人认为没有效果甚至会出现晒伤、中暑等症状。三伏天晒背到底该怎么晒？上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院治未病科主任周扬表示，晒背的背后，是年轻人对于中医养身的一种认可，但是晒背并非人人适合，需要理性对待。

则趴在瑜伽垫上。分享中，这位博主还提醒了一些注意事项：比如不可以空腹晒背。网友纷纷表示，晒完背后确实看到效果，晒好了背部的痘痕，也有利于睡眠，甚至还有减肥效果。

不过，也有网友表示，“还没有看到晒背效果，反而加重了一些病症”。有网友说，晒了一次背后就被晒成了“酱油色”；还有网友表示，因“晒背”不当，造成了晒伤、中暑等。

网友小李称，因为了解到晒背有冬病夏治的作用，想在三伏天通过晒背来祛除体内湿气。没想到晒完后，背部出现了局部发红，有明显的红斑，肩头出现大片密集细小水泡。经过专业医生查看，小李被诊断为“日晒伤”。

就在近日，还有人因为晒背而进了急诊科。浙江温州的王女士今年50岁，刚到医院时，体温40.3摄氏度，精神萎靡，呼吸困难，全身皮肤潮红伴肤温高，双下肢乏力，一看就是中暑症状。王女士告诉医生，自己这情况可能是晒背“惹的祸”，虽然她晒背已经好几年了，今年也晒了9天，之前都没问题。但当天早上8点多晒了半个小时后，就开始觉得不对劲了。

送到医院后，王女士的血化验单显示，她出现了高渗性脱水、急性肾前性肾功能损害、横纹肌溶解等多项

急症。据介绍，在暴晒的情况下，人体体温调节失衡，可能出现高热状态。高温会对横纹肌细胞造成损害，影响细胞膜的稳定性，导致细胞内的物质如肌红蛋白、肌酸激酶等释放入血，从而引发横纹肌溶解。对于这样的病人，要迅速物理降温以停止高温对机体的损害，纠正水电解质紊乱，补充液体以恢复有效循环容量以保护内脏功能。如果病情严重，可能需要进行血液净化治疗。

三伏天晒背，真的有用？怎么晒？

三伏天晒背有一定的中医理论依据。据介绍，三伏天晒背与“三伏贴”原理类似，都是通过刺激经络穴位，达到补阳气、排湿气、增强免疫力的作用。背部经络为阳经，三伏天晒背可以激发经络阳气，有一定的养生保健作用。此外，晒背还能帮助补肾、促进钙质吸收、改善血液循环、改善睡眠质量。

“晒背所涉及的是背部的两条经脉——督脉和足太阳膀胱经。其中督脉是阳脉之海，主管一身的阳气；足太阳膀胱经容易为外界风寒湿邪所侵袭。”周主任告诉记者，晒背能温振身体的阳气，对于散寒除湿能起到一定的作用，比较适合中医讲的阳虚体质的人群，主要表现为平时精力不济，畏寒怕冷，手脚冰凉，容易腹泻，

女性腹冷痛经。

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。不过，虽然晒背养生操作简单，几乎“零成本”，但是大家不要觉得，任何人都可以晒背。“如果本身就是阳热体质，内热很重或者是阴虚内热的群体是不适合晒背的！而且千万不能晒过度！”周主任提醒。

晒背虽好，但不当的晒背方式不仅无法达到预期的效果，反而可能引发严重的晒伤问题。“易上火、易皮肤过敏人群，有基础病的人群，比如患有高血压和冠心病等以及孕妇和幼儿均不推荐晒背；此外，皮肤病患者也需谨慎，最好在中医医师指导下进行，以免出现不良反应。”周主任告诉记者，如果是热性体质，经常大便秘结、烦躁易怒、怕热喜凉、潮热出汗，晒背无异于“火上加火”，造成体内热更盛，容易出现皮肤晒伤、上火、睡不好等情况。

那么，什么时间能晒背、晒背多久合适？其



俗话说，「三伏晒对背，健康一整年」。中医有「春夏养阳，冬病夏治」的养生观，在三伏天晒背可以畅通气血，收到防病健体的效果。不过，晒背并非人人适宜。每个人的体质、健康状况各有不同，因此，在决定是否晒背之前，最好还是先咨询医生。



实，大有讲究。专家表示，想要在三伏时节通过晒背来滋养身体，应多选取上午的时间。上午阳气逐渐生发，是晒背的好时机。10点后紫外线强，易被晒伤，不适合晒背。若遇到太阳特别猛烈的日子，可适当调整时间，提前或延后享受阳光，晒背的频率无需过高。

晒背的时长也有讲究。对于成年人来说，每次晒背建议控制在15至30分钟之间，让身体充分吸收阳光的能量。对于老年人、儿童来说，晒背时间应更短，最长不宜超过15分钟。

此外，晒背时务必做好防晒措施，特别是对头部、面部和眼睛的保护。晒背结束后，及时更换汗湿衣物，避免立即洗澡或吹空调。晒背后感觉口干舌燥，是正常反应，注意补充水分和电解质即可；但如果出现烦躁、失眠等情况，说明本身体内有燥热或水分补充不足，这个时候就需要暂停晒背了。此外，需要强调的是，晒背并非减肥的捷径，它不能直接燃烧脂肪达到减肥的效果。

链接 LINK

三伏天，如何抓住“养生黄金期”？

三伏天被很多年轻人视作“养生黄金期”。“养对了”可能达到事半功倍的效果，“养不对”可能会落下病根。从中医理论上讲，三伏天是一年阳气最旺的时节，此时自然界天气炎热而生机旺盛，人体阳气外发，气血运行亦相应地畅旺起来。毛孔开泄，汗出较多，但若不加注意，常常会导致阳气宣发太过，或者因为过度贪凉食冷而伤及人体阳气，以至于体内阳气虚衰。在此，周主任提醒，三伏天养生不仅要做好防暑降温，还要遵循“春夏养阳”的原则，注重防寒保暖，顾护好我们的阳气。

饮食调养：清淡为主，多吃“苦”

三伏天，气候炎热，人体出汗多，容易损耗体液，导致口干舌燥、食欲不振。因此，饮食应以清淡为主，可以多吃苦味食物，如苦瓜、苦菊等，这些食物具有清解暑热、健脾开胃的功效。

夏季可适当食用有清热作用的食物来养阴生津。市民日常可选择清热生津之品，如西瓜、乌梅、草莓、番茄、桃子等新鲜瓜果；若在南方恰逢雨季，内热夹湿生于体内，可以再食用一些清热利湿的食品，如黄瓜、荷叶、薏苡仁等。此外，适量喝粥也是不错的选择。粥易于消化，能够减轻胃肠负担，同时粥中还可以加入绿豆、莲子等食材，具有清热解暑、养心安神的作用。

气候炎热，人体新陈代谢旺盛，容易出现“上火”症状。建议市民少吃油腻、辛辣、煎炸等食物，避免加重胃肠负担和引起“上火”。同时，还要注意饮食卫生，避免食物中毒。

夏季人体外热而内凉，切记不可过食寒凉食品，如果不加以节制就容易损伤脾胃阳气，可能引起胃痛、腹痛、腹泻等消化系统疾病。尤其是老年人和儿童，更应注意。老年人脾胃阳气已逐渐衰退，过食生冷会进一步伤及肾阳，造成腹泻不止。儿童消化机能尚未充盈，在夏季又易感暑热湿邪，如常吃生冷食物尤其是冰淇淋、饮料等，极易损伤脾胃的运化功能，出现长期食欲不振、腹痛、大便秘结等症。

起居调养：作息规律，保证睡眠

天气炎热，人体容易感到疲劳。市民要规律作息，保证充足的睡眠时间。晚上避免熬夜，早上按时起床，保持生物钟的稳定。同时，中午可以适当午休，以缓解疲劳。

三伏天，大家都喜欢前往阴凉的地方避暑，但乘凉最好选择洁净宽敞、自然清凉的场所，不宜在露天睡觉。避免在过廊、弄堂等有穿堂风的地方，以免因感受外邪而生病。人们在睡觉时如果吹风扇或空调，注意风力不要太大、温度不要太低，勿袒胸露腹，避免风邪、寒邪入侵人体，同时应注意头部、后背等处保暖。

炎炎夏日，阳光强烈，紫外线辐射强。因此，要做好防晒工作，避免长时间暴露在阳光下。外出时可以涂抹防晒霜、戴帽子、穿长袖衣服等。同时，要保持室内环境清洁、通风，避免潮湿和闷热。

三伏天高温天多，人体容易出汗，衣物容易潮湿。因此，要勤换衣物，保持皮肤清洁干燥。选择透气性好、吸汗性强的衣物材料，如棉质衣物等。

运动养生：适量运动，增强体质

虽然天气炎热，但适量的运动仍然是必不可少的。建议市民选择清晨或傍晚进行散步、慢跑、打太极拳等运动方式，增强体质、提高免疫力。

对于身体虚弱的人群、肥胖患者等，快走也是较好的运动方式，不会过于剧烈且对膝关节压力较小，选择有花草树荫或者河边快走，温度不会过高且可以在过程中愉悦心情。要避免剧烈运动和长时间运动，以免过度消耗体力。

运动后体会大量出汗，容易导致脱水。因此，运动后要及时补充水分和电解质饮料，以维持体内水分和电解质的平衡。

运动过后，身体发热出汗，很多人会想方设法马上给自己降温。但事实上，在大汗淋漓之时，如果马上降温不利于身体健康，甚至还有可能引起风寒感冒。正确的做法是先休息一下，然后擦干身体，再用温水洗去身上的汗液，及时穿好衣服。