

# 骄阳似火 这个夏天你会主动求晒么

■夏季晒背、晒脚心、晒手心、坐晒烫的石墩等“天灸”成风

■中医认为晒太阳确有益处,但因人而异需避免盲目跟风



■网上兴起“晒背”热。

艳阳天儿下,裸露背部,暴晒半小时;手脚摊开,让手心脚心接受天灸;还有人抢占被太阳暴晒后滚烫的石墩坐……近来,似火的骄阳让一部分人不敢出门,但却成了另一些人偏爱的养生利器:补气血、补钙、治疗睡眠、痛经……一样的主动求晒,目的却各不相同。中医专业人士提示,多晒太阳,确实对人体有好处,能起到调理脏腑气血的作用,可以作为日常保健养生活动之一。但是,什么时间晒、晒多久、晒完还要注意点儿啥,还是要听听医生的建议。

□文/图 本报记者 方小北



■慢走晒背的。



■晒手心的。

## 记者调查

### 晒背晒手心晒脚心 想晒就晒

6月26日晚的一场狂风骤雨之后,带来的是通透好天气。6月27日,天空晴朗,空气清新。9时30分许,记者在想象国际体育公园就遇到多位出来晒太阳“补阳气”的市民。

市民张秀丽(化名)头戴遮阳帽、太阳镜,身穿防晒衣,上半身捂得严严实实,下半身着短裤,端端正正坐在公园休闲椅上,伸展双腿,双手摊开,进行着日光浴。她告诉记者,她平日里就有手冷脚冷的“毛病”,听朋友介绍说夏季晒手晒脚心能促进血液循环,就经常出来晒一晒,希望到了冬天能缓解手脚冰凉的“老毛病”。

张女士说,晒太阳补阳气最好把鞋袜脱掉,连脚心也一块儿晒晒,“我听说,晒太阳就必须让阳光照射在裸露的皮肤上,隔着衣物就没有效果。可惜公园里人来人往,脱鞋袜实在不太方便。”她有点遗憾地说。

记者在她旁边坐下,双手摊开,很快就感受到有暖意从掌心传来。

无独有偶,旁边的李女士也在晒日光浴,不过她卷起T恤的下摆晒后背。她告诉记者,因为睡眠不好,才在朋友的建议下晒后背的,晒了有半个多月,就感觉睡眠质量提高了。她还热情地邀请记者也试一试,晒一会儿,午休就能睡得香。李女士建议裸露皮肤晒太阳,“衣服会阻挡紫外线,裸晒效果更好。”她建议买外穿的工字运动背心,背部就可以更大面积进行日光浴。

市民耿老先生则选择在阳光下漫步来进行日光浴,他觉得一边走一边晒太阳,既锻炼了身体又达到了补钙的目的,一举两得。

除了直接晒太阳,阳光暴晒后的热度也被人充分利用。张先生赤脚踩在晒热的鹅卵石上,他表示不知道有啥治疗作用,就是觉得很舒服。年轻的郑女士全身包裹严实,坐到了被太阳烤热的石墩上,她从网上看到,这么做可以治疗痛经,就来试一试。

记者走访中,发现市民普遍认为晒太阳对身体好,但是到底好在哪里,大家的看法五花八门。也有人坦言:“都说万物生长靠太阳,反正不花钱,没什么成本,试一试也没啥坏处。”

### 晒的时长和频率 都不能过度

晒太阳有很多好处,但是如果晒不得当也容易出现

问题。52岁的张先生就曾因为“过度”晒太阳,结果连输了三天液。6月27日14时许,在一栋大厦的顶层,张先生趴在瑜伽垫上,后背裸露享受着日光浴。一旁的地上还放着一个外套和一个水杯。他告诉记者,夏季晒背的习惯,

他坚持了好多年。“我早些年腰不好,吃药打针也不管用。有人说晒背可以治腰疼。”张先生喜欢晒太阳,他便选择午后一两点到楼顶晒背,“我一般晒20分钟到一个小时。可有一次我晒着晒着睡着了,醒来以后就感觉头重脚轻,走路也走不稳了。”他感觉情况不妙,让同事把他送到了附近医院,最后确诊是中暑了,连输了三天液才好转。多年晒太阳的经历,让张先生感觉晒太阳确实能增强体质。不过,他善意地提醒大家,晒太阳不能过度,否则会晒伤或晒出毛病来。

记者在抖音或小红书中搜索“晒背”“三伏天晒太阳”等关键词,出来的视频或文章多达上万条,全国各地的网友都在分享夏季晒背、晒手、晒脚心的经历,貌似晒太阳可以根治百病,跟帖者也不计其数。虽然多数都说“晒太阳很舒服”,不过也有人留言:“晒了十来天后睡眠不好了,这是怎么回事?”“我的腿部后面晒得起了一片一片的疹子,巨痒。”“我前几天晒背,结果连着两天流鼻血。”……为此,有网友留言,晒太阳因人而异,还得做好防护。

## 专家说法

### 三伏天晒背可提升人体阳气

酷暑天晒背还是晒四肢?这种晒法是否有科学依据?晒背时是否必须裸露皮肤,可否涂抹防晒霜?哪些人群不能想晒就晒?女性朋友坐晒烫的石墩能治痛经或宫寒吗?针对这些问题,6月28日,记者专访了河北省中医院针灸科副主任,西院区针灸科、康复科负责人,河北省“三三三人才工程”人才,全国第七批老中医经验继承人张素钊,他给予了详细解释。

他说,清代曹庭栋的养生专著《老老恒言》中说:“背日光而坐,列子所谓‘负日之暄也’,脊梁得有温暖,能使遍体和畅。日为太阳之精,其光壮人阳气,极为补益,”又“背为阳,腹为阴”,背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳。现代医学也证实,人的背部皮下蕴藏着大量的免疫细胞,通过晒太阳可以激活这些免疫细胞,达到疏通经络、流畅气血、调和脏腑、祛寒止痛的目的。由此可见背部是人体重要部位,夏日常晒背,可使阳气充盈,正气充盛。

《内经》云:“四肢者,诸阳之本”。如果没有四肢,人体的阳气运行只能局限于皮下,减少回旋的通路。所以三伏天晒背及四肢,可以提升人体内的阳气,增强自身正气。

那么,三伏天晒太阳是否必须裸露皮肤?张素钊解释说,晒背是直接太阳光接触,男士可脱去上衣,女士可以选择露背装,可以坐着也可以选择趴在瑜伽垫上,不需要抹防晒霜,赤裸裸地吸收太阳光效果最好。切记最好不要穿黑色衣服,不可以直接暴晒头部,头部属阳,晒久了会头晕、中暑、胸闷。建议打伞或者用屋

檐、帽子遮挡。

### 晒背因人而异 还要选对时间

晒背有没有季节要求?是不是想晒就晒?张素钊介绍说,中医说一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏。三伏天,人体阳气上升,经络通达,气血充沛,腹为阴,背为阳,人体背部的督脉和膀胱经,主一身之阳气,是人体的阳中之阳,在伏天里躲在督脉和膀胱经的寒湿最易被赶出来。故利用三伏天调理身体,能最大限度祛除体内的寒湿,调整人体阴阳平衡,为人体储备阳气,可以达到夏季排寒湿,冬季气血通畅阳气旺,手脚不冰凉的奇效。

他说,晒背要选对时间,最好选择上午9—10点,或者下午3—5点,成年人每次日晒时间以20分钟到1小时为宜;老年人合成和利用维生素D的能力降低,时间可以适当延长,但不能一次暴晒太久。一般晒到微微汗出,略有困倦感效果为佳。一旦晒出疼痛感,建议擦一点芦荟胶、紫草膏、芝麻油可以止痛消肿。

此外,晒太阳因人而异。紫外线过敏者不能晒;高血压、高血脂、糖尿病、冠心病病人不可以晒;气阴两虚或阳盛体质的人禁晒;年龄太大者慎晒;孕妇、幼儿不可以晒;喝完酒不能晒。晒出汗期间禁止吹风或直接进入空调房。晒完后最好在阴凉处避风,一定要等汗收了,披上一件薄外套再进入空调屋。

### 女性不要盲目坐晒烫的石墩治痛经

针对网上很火的女性朋友坐晒烫的石墩治痛经的说法,他不建议大家盲目跟风。

他说,坐晒烫的石墩子就是用热量加快血液循环,血液循环加快就会把多余的前列腺素代谢掉。这就和“多喝热水”“贴暖宝宝”“抱热水袋”是一个原理。类似于中医外治法的热敷疗法,高温可以促进局部的血液循环,对阳虚内寒的痛经患者有一定效果,但不建议大家盲目跟风。因为夏季气温较高,石墩表面可能高达六七十摄氏度,夏季穿着单薄,贸然尝试可能会造成烫伤等问题。其次,女性在生理周期,毛发、汗液、分泌物、月经血等混合在一起,卫生巾透气性差,滚烫的石墩子一捂,高温会加快细菌的繁殖,增加外阴或阴道炎症感染的概率,还会刺激尿道,使尿道充血,导致“有尿意却尿不出来”的情况,甚至还会造成更严重的后果。

现代医学将痛经分为原发性痛经和继发性痛经,原发性痛经可根据不同寒热虚实辨证进行分期诊治,一是中药汤剂对症治疗,二是针灸,此外还可以选择艾灸疗法。继发性痛经则是由于疾病所导致,如常见的子宫内膜异位症和子宫腺肌症,其治疗主要针对其原发病。