

这个夏天“晒背养生”火了！

“晒背养生”真的有用吗？“晒背养生”注意什么？

近日，赴新疆火焰山景区“晒背养生”一事引起不少人的关注。据一些网友介绍，当地地表温度高达81℃，利用当地的高温沙床，躺在上面进行热疗，可以有效缓解风湿、关节疼痛等症状，此举被称为“湿气杀手”。有网友分享了自己的晒背心得体验：“到新疆晒背后，不长痘了，黑头和痛经离我而去，连肚子都小了！”那么，晒背养生是否有科学依据？真的有用吗？三伏天如何晒背？夏天该如何科学祛湿？本期《健康养老》周刊集纳了专家观点，为你提供指南。 蔡富根/整理

“晒背养生”是否有科学依据？

“中医认为，阴阳二气是人体主要的构成，阴阳平衡是保证人的健康和生命延续的基本条件，所以中医提出要重视阴阳的养护。什么时候养阴，什么时候养阳，则需要顺势而养，即春夏养阳，秋冬养阴，这是中医的一个理论。在此背景下，才出现了冬病夏治的一系列举措，如捂汗晒太阳，其实就是在提升人体阳气，这是科学的方法。”国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会专家温长路说。

中南大学湘雅三医院中医科主任肖岚表示，三伏天晒背是一种结合中医传统和现代生活方式的养生方法，在中医理论中具有一定的科学依据和临床价值。中医认为，三伏天晒背可以祛除湿气和寒气，补充阳气疏通经络，促进血液循环，有助于改善睡眠质量。背部的督脉和膀胱经是人体阳气的主要通道，晒背可以温补阳气，对阳虚体质的人群有较好效果。虽然现代研究没有直接证据表明晒背具有特定的健康益处，但适度的阳光曝晒有助于人体合成维生素D，对骨骼健康至关重要。同时，适量的日光照射有助于改善心情。

三伏天晒背有哪些好处？

1. 增强免疫力

三伏天气比较强烈，可以加速体内阳气的生成，有利于人体吸收阳光中的紫外线，紫外线能够促进血液循环，提高人体免疫力，并且合成维生素D，预防骨质疏松。

2. 祛湿排毒

晒背可以促进人体排汗，汗液中含有乳酸、尿素等人体排出的废物，有助于体内毒素的排泄，起到祛湿排毒的作用。

3. 缓解焦虑失眠

多晒太阳可以帮助血清素水平升高，血清素能够抑制褪黑素分泌，二者正好是调节我们睡眠的重要物质，阳光也会帮助我们大脑合成相关的神经递质，同时来改善焦虑抑郁。

三伏天“晒背养生”注意什么？

1. 什么时候晒

上午9:00~11:00是脾经的运行时间，此时晒背有助于脾胃运化；下午3:00点~5:00与17:00~19:00是膀胱经和肾经的运行时间，前者时间段晒后背可以调控体内水液的运行，后者则促进肾精循环。另外，太阳猛烈时可适当提前或延后。

2. 晒多久好

成年人每次晒背15~30分钟为宜；老年人随着年龄增长，合成维生素的能力有所降低，晒背时间可适当延长，但也不能一次暴晒太久，微微出汗即可。儿童皮肤娇嫩，根据个体差异，建议最长不超过15分钟。

3. 晒哪里

着重关注背部中下部的区域，这里是经络畅通的关键所在。特别是脊柱两侧的膀胱经，它们如同身体的排毒通道，有助于湿气的排出。同时，大椎穴和命门穴也是晒背时需要关注的重点穴位。

4. 不适合晒背的人群

湿热（易口气重，口干口苦，分泌的油脂多）、阴虚（虚火重，舌红少苔）、气阴两虚（乏力，气不够用）体质的人等不要晒背。此外，紫外线过敏者、高血压患者、高血脂患者、糖尿病患者、冠心病患者、孕妇等不要晒背。

特别提醒：一些患者在服用某些药物后也不宜晒太阳。这是因为一些药物可引起光敏反应，主要有喹诺酮类、四环素类、磺胺类、抗真菌药、非甾体类抗炎药、抗抑郁药和吩噻嗪类抗精神病药等。补骨脂、连翘等部分中药也可能引起光敏反应。

5. 晒背注意事项

不要直接暴晒头部，建议打伞或者用帽子遮挡头部；饭后休息半小时再晒，空腹时不可晒背，晒后喝点白开水或淡盐水，补充体液消耗；晒背时，可以穿颜色浅，比较薄的宽松衣服；

晒背时要做好防晒、防暑措施，避免晒伤；吃完光敏性食物后，如芹菜、油菜、菠菜、小白菜、柠檬、芒果等，要避免在强烈阳光下暴晒。

晒太阳后毛孔打开，最好在阴凉处及时把汗湿的衣服换下来，不可直接吹空调、喝冷饮。“上热下寒”的人晒背后，容易局部郁热上火。所以晒完2、3小时后，要及时动起来，引火下行才行。

每周建议晒三次，隔一天晒一次，且做好防晒措施。此外，晒背后不宜立即洗澡或吹空调。

晒背过程中需要注意观察身体的反应，如出现头晕等不适症状，应及时停止并就医。

除了晒背，夏日祛湿方法多样

上海中医药大学附属龙华医院特需科副主任医师徐佳介绍，三伏天湿热熏蒸，不少人感觉闷热难耐。晒背可以祛除湿气，除了“晒背养生”，古时民间还有“饮伏茶”的习俗，在乡间凉亭里免费供应茶水给过往路人。这种茶由中草药熬煮成茶水，具有清热祛湿的作用。

此外，夏天是冬病夏治好时节。针对亚健康人群以及秋冬时令好发的疾病和以阳气虚损为主要病机的疾病，如慢性阻塞性肺病、哮喘、慢性心功能不全、

冠心病、中风后遗症等，应用冬病夏治及夏季膏方补泻兼施、治病防变，可调整人体气血阴阳，达到扶正祛邪、疗疾延衰的目的，具有滋补强身、抗衰延年、治病纠偏等多种作用。

徐佳说，在夏季，市民也可以利用养生壶简单泡煮茶饮，选择金银花、菊花、荷叶、夏枯草等中药，这类茶饮口感清香，能够清除体内的湿热，预防夏季常见的消化道疾病。不过，中药茶饮仍需注意个人体质及药物配伍，需专业中医师进行体质辨识后才进行。

