

三伏天晒背火了 到底该怎么晒

随着三伏天的到来,晒背这一养生方式又火了。各类社交平台中,许多网友分享自己的晒背心得和体验,瘦身 祛湿气 面色红润 等效果让不少人纷纷效仿。晒背真的有这么多种养生功效吗?《生命时报》邀请专家解读,并教你科学晒背。



晒背 零成本 的养生法

晒背,也称 天灸,有人把这种养生方式称为 跟太阳借阳气 免费的大自然补药。只需要一片平地、一块垫子、一把遮阳伞,几乎零成本,于是跟风晒背的人越来越多。近日,话题 女子称晒背10天瘦了

4斤 登上了热搜。广东佛山一女子称其在楼顶每天晒后背半小时,没想到10天瘦了4斤,气色也更好了。但有网友表示,晒背要看体质,不是人人都适合,会影响睡眠质量,还有晒伤、中暑的可能。

广东省中医院治未病中心副主任医师张晓轩表示,中医认为,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。虽然晒背养生操作简单 零成本,但确实是一个 技术活,并非适合所有人。

三伏天是晒背好时机

甘肃省第二人民医院中医科主任医师王世彪表示,人体腹为阴、背为阳,人体的督脉、足太阳膀胱经均分布在后背,其经穴联络脏腑,是身体最大的排毒通道。因此三伏天晒太阳补阳,最好的方式就是晒背。晒后背时,毛孔充分张开,有助排出各个脏腑的邪气,能起到疏通经络、调节脏腑、缓解抑郁、改善体质的功效。从现代医学角度来说,晒太阳还

有助于人体合成维生素D,促进骨骼健康。哪些人适合晒背 一般而言,平和和体质人群适合夏季晒背。手脚冰凉、怕冷畏寒等虚寒体质人群,以及长期待在空调房内、运动少、爱喝冷饮、代谢差的人群,尤其是女性,更适合晒背。张晓轩强调,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。如果是湿热体质,经常大便秘结、烦躁易怒、怕热喜凉、睡眠不佳,晒背无异于 火上加火,造成体内实热更胜,容易出现皮肤晒伤、上火、睡不好等情况。易上火、易皮肤过敏人群,以及老年人、儿童、孕妇均不推荐晒背;皮肤病患者也需慎重,最好在中医医师指导下进行,以免出现不良反应。

晒背是个 技术活

即使是适合晒背的人群,也不能乱晒,有几点注意事项需牢记。10点之前 20分钟内 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,所以尽量 赶早不赶晚。晒背时长最好不要超过20分钟,通过每天 细火慢炖 式的晒背,温升阳气的效果更好。晒前吃饭 晒后补水 晒背会让血液循环加速,不亚于做

了一场 小运动。如果是空腹晒背,极易出现低血糖,建议在餐后半小时再去晒。晒背前后要及时补充水分和电解质,比如淡盐水,以免大量流汗引发脱水。穿对衣服 晒背晒脚 头为诸阳之会,本身阳气旺盛,如果不慎晒久了,可能会 补过头,引发头晕、失眠等问题。最好穿浅色、薄的宽松衣服,平趴在瑜伽垫等垫子上,蒙住头部,露出背部。

由于脚底有众多穴位,不妨也露出来,让阳光刺激一下。张晓轩亦提醒,晒背尽量不要抹防晒霜,否则会影响温升阳气的效果。晒后别吹风受寒 机体受热后会张开毛孔,易受风邪侵袭而感冒。因此,晒背要避免在有风的环境里,晒后也不要马上进入空调房或吹凉风,否则容易感触风寒。(来源:生命时报 微信公众号《三伏天晒背火了 到底该怎么晒》)



(来源:健康中国 微信公众号《哪些食物 刮油 减肥效果好》)