

晒背减重靠谱吗？

不是减肥而是排寒湿

近日，“女子称晒背10天瘦了4斤”冲上热搜引发热议。

7月15日将入伏，不少人也纷纷有“三伏天晒背”的想法，晒背这种“0成本”的养生真的健康吗？可以用来减肥吗？多位专家向人民日报健康客户端记者表示，晒背减肥只是个例，晒背养阳有讲究，也不建议盲目效仿。

“晒背减重减的是水分，一旦及时补水很快就会反弹。”浙江省立同德医院中医内科主任周天梅向人民日报健康客户端记者解释，社交平台上晒背10天减重4斤的情况其实是个例，体重减少可能与多种因素有关，包括水分流失、短暂的代谢变化或其他生活习惯的调整，并不直接意味着减少了脂肪。“晒背的目的也不是减肥，而是排寒湿之气，不建议把晒背当成减肥的措施。”

“晒背能够在短时间内振奋体内的阳气，排出体内的寒湿，调理人体脏腑的气血功能，起到补阳祛湿，增强抵抗力的作用。”湖北武汉市中医医院肺系病科副主任医师卢丽君告诉人民日报健康客户端记者，中医认为“腹为阴、背为阳”，背部有许多穴位，人体的五脏六腑都可以在背部找到相应的对应区，背部同时又是阳气汇聚的地方，三伏天又是一年中阳气最旺的时间，晒背来增强、提高抗病能力有一定的道理。

晒背并非适合所有人。“阳盛火热体

质或者津亏的人不适合晒背，这类人群会越晒火气越大，出现乏力或全身燥热的症状。”周天梅告诉记者。卢丽君也表示，不建议婴幼儿、孕妇和高龄老人随意去尝试。此外，紫外线过敏人群、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病人群等不宜晒背。

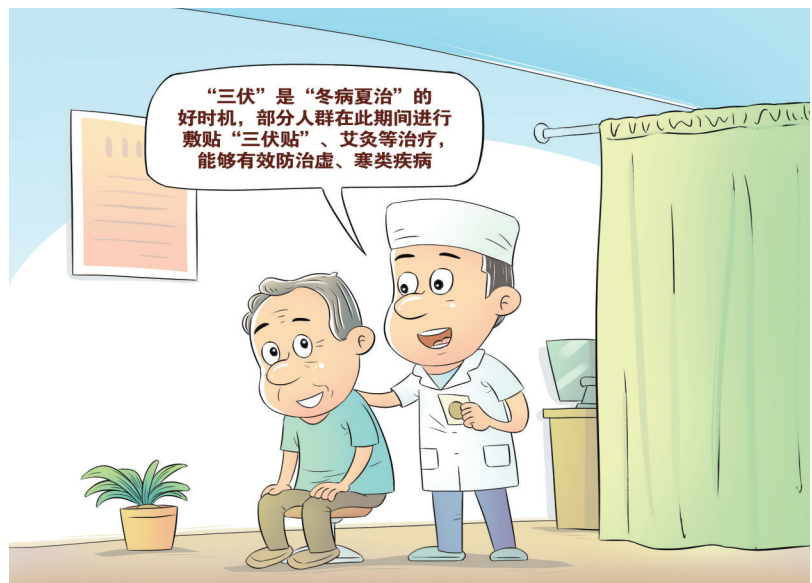
“三伏天晒背是借助外界温热之气使体内寒湿之气得以排出体外，适合那些慢性病或虚寒体质的人群，如慢性鼻炎、哮喘、慢性支气管炎、肺心病等慢性呼吸道疾病，胃肠功能紊乱、慢性胃炎等慢性胃肠道疾病，强直性脊柱炎、类风湿性关节炎等风湿免疫性疾病，痛经、子宫腺肌症等妇科类虚寒疾病。”周天梅表示，这几类人群更适合晒三伏天的太阳，可以补阳气，增长人之精神气血。

晒背具体该怎么晒？周天梅建议，每天晒背的时间最好选择在8时~10时，避免正午太阳最毒之时，时间不宜太长。“时间最好控制在20~30分钟左右，晒背前注意要做好防晒工作，避免中暑和晒伤。”

卢丽君提醒，晒背前不可空腹，以免低血糖，推荐在饭后半小时进行。晒背时若感觉过热或不适，应立即移到阴凉处休息。注意要及时补充水分。“晒背后毛孔会全部打开，此时不要立即进入空调房，或者立即洗澡、吃冷饮，应及时更换衣物，以防止受寒。”

健康时报网（来源：人民日报健康客户端记者谢菲）

三伏天虚寒类疾病患者适合『冬病夏治』



新华社发 王琪 作

新华社北京7月14日电（记者田晓航）今年7月15日入伏。中医专家介绍，“三伏”是“冬病夏治”的好时机，部分人群在此期间进行敷贴“三伏贴”、艾灸等治疗，能够有效防治虚、寒类疾病。

中国中医科学院西苑医院苏州医院执行院长高铸桦说，“冬病夏治”是利用夏季气温高，在人体阳气较旺盛时，治疗因阳气不足、寒气太盛而易在冬季（气候寒冷时）发生或加重的疾病，通常“三伏天”里人体阳气最为旺盛，治疗效果更好。

高铸桦介绍，适合“冬病夏治”的疾病有几类：呼吸系统疾病，如慢性支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、反复感冒、慢性过敏性鼻炎等；消化系统疾病，如慢性胃肠炎、慢性胃炎、胃痛等；风湿骨病，如关节炎、骨质增生、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出等；小儿体虚易感冒、反复

咳嗽、厌食、遗尿等；部分虚寒妇科疾病，如痛经、受凉后反复发作的盆腔炎等。此外，部分心绞痛阳虚寒凝患者也可“冬病夏治”。

“冬病夏治”通常采用哪些方法？人们最熟悉的当数“三伏贴”。高铸桦说，根据中医理论，夏季人体阳气在表，宜以养阳为主，此时毛孔开泄，运用敷贴，可使腠理宣通，驱使体内风、寒、湿邪外出。

“不止‘三伏贴’，内服中药、艾灸、拔罐、刮痧等也是‘冬病夏治’的常用方法，它们均以鼓舞正气来使药物疗效得到最大程度发挥。”高铸桦说。

“冬病夏治”虽然对虚、寒类疾病有良好的防治效果，但并非所有人都适合。专家提醒，以下几种患者不宜“冬病夏治”：患非虚、寒引起疾病者，尤其是患湿热引起疾病者，有严重皮肤病和皮肤过敏者以及有出血倾向者，有糖尿病且血糖控制不理想者。

三伏天，请避开这些养生误区

误区1

三伏贴包治百病

三伏贴主要用于治疗肺部、骨关节等方面疾病，适用于免疫力低下、易患感冒、虚寒体质等人群

不适合孕妇、心脏病及高血压患者、湿热体质和皮肤严重过敏的人群



误区2

绿豆汤喝越多越解暑

夏季喝绿豆汤利于解暑，但大量饮用易伤脾胃，尤其易腹胀腹泻人群不宜多喝



误区3

防暑不怕凉

三伏天做好防暑的同时，也不可过度贪凉，大量引用冷饮会损伤肠胃，大汗后受凉还可能导致供血不足



误区4

伏天就要“以热制热”

并非所有人都适合“以热制热”喝姜枣茶、喝羊汤等“热养法”会导致内热体质人群上火，出汗过多还会引起心慌等不适症状



误区5

最热时锻炼可提高耐热力

“夏练三伏”并不适合所有人尤其是中老年人群要避免在户外过度运动，即使年轻人也需避开最热时段户外锻炼，以免中暑

