

三伏天“晒背”祛湿补阳还减肥？

这3类人别晒，养生做好3件事

“每天晒背30分钟，祛湿补阳，关键人还瘦了”……进入三伏天以来，你是不是也被各种“晒背”打卡刷屏了？不少人晒出照片，身着露背装席地而坐，接受烈日“洗礼”，声称能补阳气、补钙、祛湿气，甚至还有减肥功效。

听着很心动？赶紧打住！盲目跟风开晒，已经有人把自己晒伤。晒背到底该怎么晒才正确？哪些人适合晒背？哪些人压根不适合？



专家提醒，盲目暴晒非但养不了生，反而得不偿失。几名中老年男士在公园赤裸上身晒背。

上海和平公园保安劝导赤裸晒背的游客。

三伏天晒背真能补阳？ 医生：能！但有个大前提

晒背到底能不能补阳？先说结论：能！但有个前提——适度、正确晒背！

广东省广州市第一人民医院中医科主任医师马军提醒，晒背确实是顺应时节的中医养生方式，但讲究方法、因人而异。盲目暴晒，非但养不了生，反而得不偿失。

中医讲“春夏养阳，秋冬养阴”，阳气就像身体的“防护罩”，阳气足，病邪才不易入侵。那为什么偏偏是晒背，不是晒胳膊晒腿？

马军医生介绍，这就不得不提背部的“特殊地位”了——人体背部有两条“阳气大脉”。一条是被称为“阳脉之海”的督脉，另一条是覆盖面最广的足太阳膀胱经。它们共同构成背部那条“阳气高速公路”。

三伏天恰恰是一年中自然界阳气最旺盛的时候，人体阳气也浮散在体表。此时适度晒背，可达到“同气相求”之效，也就是说，借自然界的阳气来补自己的阳气，温煦机体、驱散盘踞在体内的寒湿，还能为秋冬攒点阳气储备，妥妥“顺势而为”。

此外，阳光能帮助身体合成维生素D，能促进人体对钙、磷的吸收和利用，有利于骨骼健康。

什么样的人适合晒背？ 医生：这3类人最好别晒

晒对了是“天灸”，晒错了就是“火上浇油”。如果你是常待空调房、冷饮不离手、关节冷痛、宫寒痛经、脾胃虚寒、一换季就感冒的“寒湿星人”，抓住三伏天的太

阳适度晒一晒，好处不少。

北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰曾在国家卫健委新闻发布会上指出，晒背尤其适合那些冬天手脚冰凉、阳虚体质、体质虚弱以及寒湿偏重的人，是典型的“冬病夏治”。

但马军医生也提醒，下面这3类人，请千万不要盲目跟风——

湿热体质：舌苔黄腻、脸上爱出油、口干口苦、大便黏腻，晒背等于“火上浇油”。

阴虚火旺：手心脚心发热、潮热盗汗、口干失眠，晒背只会进一步耗伤阴液，加重虚火。

气阴两虚：平时乏力气短、容易出汗、口干，晒背出汗过多会更加耗气伤阴。

此外，系统性红斑狼疮等光敏性疾病患者、活动期皮肤病患者、正在服用光敏药物（如部分喹诺酮类抗生素）的人，以及血压血糖控制不佳、孕妇、2岁以下婴幼儿和高龄体弱者，也务必远离这种直接暴晒的养生方式，否则可能诱发旧疾、加重病情，甚至引发中暑等危险。

三伏天晒背原则 宁少毋多，安全第一

马军医生反复强调，晒背不是“暴晒”，更不是越久越有效。核心原则就八个字：宁少毋多，安全第一。

1. 时间选最佳窗口期

8:00—10:00、16:00—17:00

是最佳窗口期，中午11:00到15:00这段时间紫外线最强，务必避开，以免晒伤。

2. 时长不超过30分钟

千万别跟别人比。健康成年

人每次最长不超过30分钟，老年人控制在20分钟以内，2岁以上的儿童和体质虚弱者则不宜超过15分钟。怎么判断晒到位了？背部微微发热、皮肤稍稍出汗就是最佳状态。中医讲“汗为心液”，大汗淋漓反而会耗伤阳气和阴液，得不偿失。

3. 晒前晒后及时补水

晒背前后记得及时补充温开水，避免出汗过多导致脱水。过程中最好涂点防晒霜，给皮肤加层“保护罩”。尽量选择无风的环境，防止毛孔张开时风寒之邪趁虚而入。头部是“诸阳之会”，千万别直接在太阳下暴晒，戴上遮阳帽再开晒。除了背部，身体其他怕冷不舒服的部位，也可以顺带晒一晒。

需要注意的是，若晒背后出现皮肤红痛、头晕乏力等轻症不适，需立即转移至阴凉处；轻度晒伤可用凉毛巾冷敷后涂抹舒缓润肤产品，轻症中暑可少量多次补充淡盐水、物理降温。若出现体温 $\geq 39^{\circ}\text{C}$ 且降温无效、意识模糊、抽搐、大面积水疱伴发热、胸闷心悸、持续呕吐等表现，必须第一时间就医，警惕热射病、严重晒伤等风险，避免延误病情。

专家提醒，养生从来不是盲目“抄作业”。别人晒出健康，不一定适合你；盲目跟风出了问题，受罪的只有自己。晒与不晒、晒多晒少，最终要听身体的声音，更要听听专业医生的科学建议。

【相关】

晒背可以，但请穿戴整齐

入伏以来，全国多地持续高温，很多地方的公园里又出现了“晒背族”的身影。有人穿着背心，有人直接撩起上衣。这一幕也引发了一个老话题：公共场合，个人行为的边界在哪里？

上午9点多，上海和平公园的广场上，几名中老年男士赤裸上身一字排开，背对着太阳。经过的游客中，有人多看两眼，有人加快脚步，也有年轻家长低声提醒孩子“不要看”。一位女士对记者说：“公园是公共场合，女孩子看到会觉得尴尬，小孩问我也不知道怎么说。”但也有人觉得“这是个人自由，无所谓。”

“从文明游园的角度看，在公共场合袒胸露背，毕竟不太雅观。”和平公园园长胡聿丞表示，保安在巡逻中发现赤裸晒背的游客，会主动上前劝导，“但游客配合度不一，我们只能从文明和安全的角度，不间断地进行循环劝导。”那么，赤裸晒背到底违不违法？记者咨询法学专家后了解到，目前确实没有明确的法律法规禁止晒背行为。但专家同时指出，法律是底线，道德是更高标准。市民在公共空间的行为，除了不触碰法律红线，还应守住社会公德和公序良俗的基准线。

综合《健康时报》《新民晚报》报道

声明公告

13164692093

刊登热线

遗失声明 湖北富禧典当有限公司91420104594510824A,遗失财务章、发票章、法人章吴洪斌印、负责人私章付月萍印,声明作废。

遗失声明 武汉市车辆检验检测协会于2025年11月10日开具的票据号码0000719075,票据代码142070121,交款人武汉市蔡子顺通检测技术有限公司,金额10000元整,开票项目2025年会费的湖北省社会团体费专用票据第一联收据联在交接过程中遗失,特此说明。

遗失声明 湖北省武汉市热岛电竞发展有限公司(统一社会信用代码:91420104MACYMY1Y76)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 湖北福瑞祥生物科技有限公司(统一社会信用代码:91420104MACYMY1Y76)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉嘉振建筑工程有限公司(代码914201175584195054)展有限责任公司遗失网络文化经营许可证副本(编号:420115200260),遗失原法人章(张建和)一枚,声明作废。

遗失声明 湖北省武汉市热岛电竞发展有限公司(统一社会信用代码:91420104MACYMY1Y76)遗失公章一枚,声明作废。