

特别关注

别把自己晒进急诊室 晒背养生你做对了吗？

最近“晒背养生”火了。晒背大军纷纷在自媒体上分享晒背感言：有人晒掉秤，有人晒跑痛经，有人四肢不再拔凉，甚至自感眼神都晒清澈了。不过，也有人因晒出横纹肌溶解直接进了急诊室。

晒背带来三大益处

晒背确有益处，具体来说主要有以下三点：

增强免疫力 三伏天阳光比较强烈，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。

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。

缓解焦虑失眠 多晒太阳可以帮助人体内的血清素水平升高，而血清素能够抑制褪黑素分泌，二者正好是调节睡眠的重要

物质。阳光也会帮助大脑合成相关的神经递质，同时来改善焦虑抑郁。

晒背要晒到“点”上

随着晒背大军的日益壮大，网上也不乏晒背伤身的案例。中暑的、晒伤的，甚至晒出横纹肌溶解的，比比皆是。由此可见，三伏天晒背也要讲究方式方法。

夏日阳光猛烈，晒背的时间要根据不同人的耐受程度而定，老人、体虚之人建议晒温和的阳光。一般来说，三伏天的8时到10时、16时到18时是比较适宜的，午时（11—13时）、未时（13—15时）要谨防中暑。

晒背时背朝太阳，头稍低下，脖颈处（大椎穴）要晒到。若在室

外，应当选背风的地方，不可直接暴晒头部，可用帽子或伞遮挡。暴露皮肤直接和阳光接触最好，男生光背晒，女生可以穿露背衫，坐着或者趴着都可以。对于吸收阳气来说，隔着衣服晒也是有效的，只是会弱一点。

另外，晒背过程中需及时补充水分（温开水或淡盐水），晒太阳之后毛孔打开，需要在阴凉处及时把汗湿的衣服换下，一定要等汗停了再进入空调室，不可直接吹空调、喝冷饮。手边可以预备防暑降温药品，如藿香正气水、十滴水、风油精等，以便应急之用。

晒背并非人人都适合

中医讲辨证施治，晒背也要

因人而异，那么哪些人适合呢？概括来说阳虚、亚健康、体质较弱人群，比如免疫力低、肢体困倦、经常感冒的人；体虚自汗、手脚冰凉，特别是伴有舌胖或有齿痕、舌苔腻的人；怕风畏寒、容易腹泻的人；女性小腹凉、痛经的人；还有一些颈椎病、腰椎不好的人。

至于阳热体质，阴虚火旺者不宜晒背。再有，晒背不当容易造成中暑、晒伤，平时高血压、糖尿病、冠心病患者也不适合自行晒背。儿童、紫外线过敏者、月经期、孕妇更不建议，当听从专业医师指导。

晒上半小时就够啦

晒背不宜空腹，至少在饮食之后半小时开始；同时注意避免长时间在太阳下暴晒，一般人30分钟即可，不要超过1小时。晒背不能贪多，初次晒背15分钟，先了解自己身体的耐受度，再循序渐进增加时间。

晒背的具体效果也要看个人的身体状况，三伏天晒背只是养生保健作用，如果身体很虚、有明显症状的病人，光靠晒背起不到治疗疾病的作用，当及时去医院就诊，在医生的指导下调养。

据《北京青年报》



关爱女性

女性压力大 3种心脏病易找上门

压力在社会中无处不在，而女性在重压之下，发生心血管病的风险更高。研究发现，女性发生与压力密切相关的心血管病主要包括3种，分别是精神应激性心肌缺血、应激性心肌病和自发冠脉夹层。

▲ 3种心脏病青睐压力大女性 ▲

研究发现，女性，尤其是年轻女性，比同龄男性更容易患精神应激性心肌缺血，即重压之下的心肌缺血。

应激性心肌病，即心碎综合征，通常发生在强烈情绪或巨大压力下，多见于绝经后女性。据推测是血中的激素儿茶酚胺水平超过了生理能够耐受的程度，导致心脏扩大。

自发性冠状动脉夹层常见于围绝经期女士，也是妊娠和产后心梗的最常见原因，通常由强烈的情绪压力引发。

▲ 多种压力影响女性健康 ▲



女性婚姻不顺与心血管风险之间的相关性比男性更强。在女性冠心病患者中，婚姻不顺者发生冠脉事件复发风险增加了2.9倍。

据估计，全球照顾者中80%以上为女性，照顾家庭负担与女性的心理压力增加有关。初潮、妊娠和更年期会进一步加剧女性的心理压力。初为人母的心理压力和妊娠压力也会影响妊娠期间的心血管健康状况。压力也与早产、低出生体重婴儿和妊娠

高血压有关。

此外，心理压力通过多种途径影响心血管健康。对于女性，心理压力导致心血管病的主要机制是神经内分泌失调和交感神经系统激活引起的炎症和微血管功能障碍。心理健康与健康行为有关。心理压力大会导致吸烟、肥胖、不健康饮食、缺乏体力活动、睡眠障碍。

▲ 运动可缓解压力和焦虑 ▲

减轻压力可能是降低女性心血管风险的重要措施。研究发现，女性从体育锻炼中获得的益处大于男性。身体活动能改善自主神经功能，并通过释放内啡肽来缓解压力和焦虑。

此外，认知行为疗法能减轻焦虑和抑郁，正念、冥想可改善睡眠和降低血压，压力管理和生活方式干预有利于放松，增强处理负面情绪的能力。

□杨进刚

医生提醒

三伏天最好出点“养生汗”

进入三伏天后，天气越来越湿热，有的人稍微一动就汗流浹背。出汗有主动、被动之分。被动出汗是气温变化、心理压力引起的，而主动出汗是活动之后自然而然地排汗。中医认为，在三伏天最好主动出点“养生汗”。

建议给自己制订一个计划，每天定时关掉空调，晒晒太阳，在自然风中静坐一会儿，帮助身体找回主动出汗的能力。做一些简单的舒展运动，逐渐激活身体能量。运动前喝一杯温开水，让毛孔处于将开未开



的状态，再配合适当的锻炼，就能让毛孔彻底打开，汗自然就来了。

据《健康时报》

主动出汗有3个益处

- 祛湿也祛疾病源头** 出汗是一个很好的散湿途径，特别是伏天，更要多出汗排湿，以免湿气成为疾病的源头。
- 清洁毛孔濡养肌肤** 不出汗的人新陈代谢缓慢，毒素难以排出，容易出现皮肤问题，而出汗能够帮助清理毒素。汗水还有清洁毛孔、濡养肌肤的功效。
- 身体出点汗心清凉** 夏季心火易旺，适当出汗可以清心火。若是整天在空调房待着，心火无处可去，久之会生成火邪。

应季养生

夏天最耗阳气的4件事，看你是不是常做？

夏季天气炎热，人体的阳气浮于外而虚于内，稍不注意，就有可能让暑湿入侵。在消暑过程中，有许多要注意的地方。

■ 夏天最耗阳气的4件事 ■

1. 吃太多冷饮 适当吃雪糕、喝点冰镇啤酒。喝绿豆汤是消暑的一种方式，但不要过度，否则阻遏体内阳气，会咽喉疼痛，甚或耗伤阳气而生病。

2. 喝太多凉茶 一般凉茶性质寒凉，体内有热时可以清热，无热时则易伤阳气。

3. 吹太多空调 夏天是人体新陈代谢最旺盛的时候，出汗很多，毛孔张开，如果贪凉，比如出汗后就吹冷风或空调温度太低，

人体卫气不固，就会损伤阳气。

4. 吃太多西瓜 西瓜有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效。但不可多吃，尤其是从冰箱里拿出来的西瓜，湿气重，损伤脾阳。

■ 夏天怎样保护阳气？ ■

1. 适当晒太阳 阳光是人体阳气的主要来源，夏天9时左右的阳光最好。

2. 早睡早起 夏季是人体心火旺、肺气衰的季节，早睡早起可顺应阳气的充盈与盛实。此外，夏日午睡也是养生的好方法之一。

3. 饮食有度 饮食不要过多，注意慎吃冷饮，以免损伤脾胃阳气，可适当吃一些温性的食物来温补体内耗损的脾胃阳气。阳虚



体质者可多吃大枣、胡桃仁等。夏季出汗多，盐分损失较多，此时宜多食酸味以固表，多食咸味来补心。此外，绿豆汤、西瓜、金银花茶、菊花茶、乌梅汤等这些解渴消暑佳品，性质多寒凉，阳虚者少吃。

4. 适当运动 要坚持参加劳动和体育锻炼，以适应夏日养长之气。

□杨敬春

粉碎谣言

趴着午休会导致胃下垂？

午后趴在桌子上小憩是很多人的习惯，但醒来后多会手脚麻木、胃胀气难受。还有人说，长期趴着睡，会导致胃下垂。真的会这样吗？

趴着睡不会导致胃下垂。胃下垂发生的原因复杂，常见于瘦长体型的人。此外，餐后马上运动等不良的饮食习惯、手术影响、特殊疾病及其他身体因素，也是造成胃下垂的常见原因。不过，趴着睡确实会影响胃肠功能，特别是饭后立即趴睡，胃肠蠕动下降加之胃部受

挤压，食物难以充分消化，易产生胃胀气等症状。

专家建议，如果午休时没有床，可仰靠在椅子上，放个靠枕到腰椎下部形成支撑，再用一个U形枕垫在颈后，可缓解入睡后腰部和颈部的肌肉和受力，防止劳损及受伤。

需要注意的是，最好在饭后散步15分钟到30分钟再午休。人睡熟后体温调节能力下降，午休时可以盖薄毛毯或衣服避免受凉。

据央视新闻