

三伏天晒背真的能养生吗？医生提醒不是谁都可以

眼下正是三伏天,网络上掀起了一股“晒背风”。有网友认为三伏天晒背是“不要钱的‘天灸’”,能够祛湿、补充阳气,也有网友认为没有效果,甚至有网友出现晒伤、中暑等症状。

以“三伏天晒背”为关键词在小红书平台上进行搜索,相关的网友分享笔记数量达到3万。但也有部分网友疑惑,“早上空腹晒背会对身体有危害吗?”“什么时间段适合晒背?”“晒背晒多久合适?”“晒背真的祛痘祛湿吗?”“晒背时,周围环境有风,会有影响吗?”“晒背要涂防晒霜吗?”……针对各个平台晒出的“高热度”分享和网友的疑惑,相关专家解答了部分热门问题。

谈及三伏天晒背效果,专家表示,从中医的角度看,三伏天晒背有一定的养生保健作用,可以祛除湿气和寒气,还有一定的补肾和促进钙质吸收作用。同时,晒背能改善血液循环,对睡眠不好的人,有一定的改善睡眠质量的作用。

专家不建议空腹晒背,因为晒背会出一定的汗,可能对身体有一定影响。专家建议,晒背前喝250毫升到300毫升的水,最好是喝温开水或者常温下的酸梅汤、绿豆汤。

“通过太阳的照射,晒背可以促进新陈代谢和加快血液循环,但并不是每个人都适合晒背。”专家表示,这四类人群不适合晒背:一是对紫外线过敏的人群;二是体质属于阳气偏盛或阴虚阳亢的人群;三是有基础病的人群,尤其是患有高血压和冠心病等疾



病的人群;四是孕妇和幼儿,需在家人的陪同下晒背,避免出现意外。

此外,专家还提出一些晒背的注意事项:一是要穿浅色、薄的宽松衣服;二是晒背要戴好帽子或用遮阳伞保护头部,头部对着太阳晒,可能会导致头晕头痛;三是避免在有风的环境里晒背,因为身体受热,会导致毛孔张开,易受风邪侵袭而感冒;四是晒背时,如果后背裸露应涂抹防晒霜,避免晒伤。

专家建议,晒背的最佳时间段是每天9点到10点,或者17点以后,这两个时间段的太阳都没那么毒辣,更适合去户外晒背。同时,晒背的时间也不宜过长,每天15到20分钟,最好不超过30分钟,每周建议晒三次,隔一天

晒一次。

有网友称晒完背后会出冷汗,专家解释道,晒背出汗是正常现象,但如果出大量的汗,要考虑是否出现中暑的情况。专家建议,晒背后半小时到一小时才能洗澡,同时喝一些淡盐水,这是由于晒背出了汗,喝淡盐水能及时补充钠盐和水分。

专家最后提醒,三伏天天气炎热,脾胃功能容易受影响,合理的饮食搭配也是必不可少的。建议大家在饮食上以清淡和易消化的食物为主,少吃煎炸食物,多吃绿叶蔬菜,减轻胃肠道负担。另外,还可适当多吃一些水果,如西瓜、葡萄、梨等,能起到一定防暑降温作用。

知识多一点

1 没流汗不热？可能是太热了

连日高温之下,热射病更容易找上门来。人体会自动调节体温,将体温控制在一定范围内,当人体体温调节到达极限时,身体的散热小于产热,导致热聚集,身体的核心温度超过人体所能承受的范围,人体出现失衡,身体机能系统崩溃,就会出现热射病症状。

高温是引发热射病的主要因素之一。专家指出,相较于其他哺乳动物,

人体的散热条件实际非常优越。人体没有厚毛发覆盖皮肤,且汗腺发达,皮肤作为人体最大的器官,可以通过排汗带走身体的热量,汗液在蒸发过程中也会带走热量,绝大多数天气下,人体的散热功能都可以满足需求。但在高温、高湿的环境下,人体向外散热受到限制,特别是需要长期户外工作的人,他们的汗腺更容易出现疲劳。正常人在高温下会大汗淋漓,但热射病

人可能嘴唇发干,身体无汗。因此,高温环境中全身干爽更应该引起重视,这可能是人体过热的表现。

此外,患有基础病的人群,以及婴幼儿和老年人更要小心热射病。小于两岁的婴幼儿身体体温调节系统尚未发育完全,老年人则是身体整体调节能力弱化。一些患有糖尿病、甲亢、神经系统疾病等基础病人群也容易在高温环境下患上热射病。

2 一些降温方式可能是“智商税”

以酒精擦拭身体是不少人知道的一种降温方式。酒精散热的原理和水散热的原理相类似,都是通过挥发带走热量,但酒精的沸点比水更低,更容易挥发,因此使用酒精散热会带来更为凉爽的感受。但专家表示,擦拭酒

精散热具有较大风险。酒精能够被皮肤快速吸收,使用过量会引起酒醉、麻痹等问题,一般不建议用酒精对皮肤进行大面积的消毒或者散热。

贴降温贴也是大众较常使用的一种降温手段。部分降温贴中含有酒

精,通过酒精蒸发带走热量;还有些降温贴含有薄荷、精油等,这些物质可以给人带来清凉的感受,但这种清凉感只是一种触觉上的体验,让大脑感到凉快而已,并不能真正为人体降温。

3 为减肥夏练三伏,靠谱吗?

今夏,有不少健身博主表示三伏天是一年中减脂减重的最好时机,人体新陈代谢加快,运动事半功倍。但专家指出,运动虽好但高温天还是要量力而为,本身身体素质较好或有运动基础的人可以适当在三伏天加强锻炼,但平日总待在空调房,对高温适应性不强,或是身体代谢、心肺功能较弱

的人群不适合在三伏天加大运动量。

专家表示,普通人在运动中不必追求大汗淋漓,即使想要运动也建议在温度适宜的室内做一些在自身承受能力范围内的运动,且大量出汗还可能出现电解质失衡。

此外,专家提醒,对于心肺功能不健全的人来说,夏季也是心肺疾病急

性发作的高发期。

每个人对温度的适应性不同,多数情况下只能根据主观感受来评估自身状况,并不十分可靠。因此,专家提醒,关于防暑,千万不要有侥幸心理,身体可能比意志更早感知到危机,若感到不适要尽快脱离高温、高湿环境,不能靠着意志力硬撑。 宗和

进入盛夏,热浪滚滚,光线强烈。虽说适当的阳光照射对人体有益,但过度或长时间暴露在烈日下会加速皮肤衰老,严重的还会诱发皮肤病。炎炎夏日如何科学防晒?我们先来了解一下防晒到底防的是什么?长时间紫外线照射会引发哪些皮肤问题?

阳光中的紫外线分为三个波段,其中长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB)可穿透大气层,分别达到人体皮肤的真皮层和表皮基底层,我们平常所说的防晒,就是防UVA和UVB这两种紫外线。

急性日晒伤,是皮肤接受日光强烈照射引起的一种急性损伤性皮肤反应,患处皮肤表现为红肿、灼热、疼痛,甚至出现水泡、灼痛、皮肤脱屑等症状。另外,长时间的日光照射,也会引起多形性日光疹,表现为各种形态的瘙痒型皮疹。这种皮疹,一旦有紫外线照射时就可能发作,会给患者生活带来严重影响。

物理防晒、化学防晒、物化混合防晒有何不同?

按照防晒剂成分的不同,防晒霜分为物理防晒、物化混合防晒以及化学防晒。物理防晒是利用反光粒子,使用物理遮盖的方式,阻挡、反射或散射掉紫外线,从而减少到达皮肤的紫外线量来达到防晒的目的,主要成分是二氧化钛和氧化锌。化学防晒主要是通过对紫外线的吸收,进行成分转化,来达到抵消紫外线对皮肤损伤的作用。物化混合防晒是两者兼顾的。

在涂抹防晒时,针对不同的人群可以选择不同类型的防晒产品,尤其是儿童,在选择防晒产品时要谨慎。在日光环境下,皮肤比较敏感的患者选择纯物理防晒。化学防晒的优势是质地比较轻薄,涂上去之后肤感会比较好。大多数非敏感肌或者说方便补涂防晒产品的人群可以选择物化混合或者化学防晒,能达到比较好的效果和感受。不过,6个月以下的小朋友还是以遮挡防晒为主。

皮肤有一定耐受度,不必“全副武装”硬防晒

伴随着持续高温天气,形形色色的防晒装备成了一道别样的风景线。各色防晒外套、防晒口罩、防晒冰袖、防晒手套,不少人为了防晒,只要暴露在外就采用这种硬防晒的方式,将身体从头到脚包裹得严严实实。

专家表示,长时间在户外停留的话,硬防晒确实能达到非常好的防晒效果。如果只是上下班通勤,且时间不长,或者当天紫外线照射指数不高,比如说在2到3,涂轻薄的防晒产品就可以,因为皮肤是可以耐受20分钟左右的日晒的。严格的硬防晒在这些环境下不是必需的,而且还可能会给我们的生活带来不便。

晒黑晒红脱皮起疱,如何正确处理?

夏季烈日炎炎,如果长时间暴晒在太阳底下,轻则晒黑晒红,重则脱皮起疱,那么出现这种情况该怎么办呢?

医务人员建议,夏季不小心晒伤后要尽快用毛巾包裹冰块进行冷敷,但注意不要让肌肤直接接触冰块。此外,可以选用低敏的保湿霜,但是建议24-48小时后再使用,要尽量减少衣物与皮肤之间的摩擦。皮肤修复一般需要4周时间,不得已出门时,尽量不要在患处涂抹防晒霜。

如果日光照射后局部皮肤发红、发烫,没有出现水泡,采取冷湿敷的方法,就能缓解。如果症状明显甚至出现了大疱,就要及时就医。