



三伏天巧“晒背” 祛湿补阳还减肥

延伸阅读

夏季用药 避开三个“雷区”

慢病用药须求稳，或停或减先问诊 夏季血压可能偏低，因食欲下降影响血糖，但是否需要调整降压药、降糖药或者胰岛素，需要由医生来判断，如果自行停药、减药，可能导致血压反跳、血糖波动，引起心脑血管疾病。

药物同服有讲究，提前问清保安全 不同药物并不是错开一两个小时就可以服用，关键要确认能否同用，是否要调整剂量，或者观察是否有不良反应。比如，服用部分降压药、降糖药、抗凝药的老人，如果自行加入凉茶、三七或者活血类的中成药，可能增加低血糖、出血、胃肠不适或加重肝肾负担。

中暑先降温，切勿乱用药 藿香正气类的药物并不适用于所有类型的中暑，假如一些患者正在服用头孢或者甲硝唑，部分藿香正气的剂型里含有酒精，就不应自行使用。重症中暑患者，一定不要靠退烧药解决，关键是快速降温，及时送医。

杨戈

“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，甚至兼有减肥功效。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？

2 什么样的人适合晒背？

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。专家指出，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、正在服用光敏药物的人，以及血压血糖控制不佳、高龄体弱者等，也远离直接暴晒的养生方式。

3 三伏晒背原则：宁少毋多，安全第一

专家表示，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。

时间选最佳窗口期 选择上午8:00-10:00、16:00-17:00，而中午11:00-15:00这段时间紫外线最强，务必避开，以免晒伤。

时长不超过30分钟 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。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。大汗淋漓反而会耗伤阳气和阴液。

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。

任璇

1 三伏天晒背真能补阳？

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！

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？

专家介绍，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。

每晚少睡80分钟可能让人发胖

美国哥伦比亚大学瓦格洛斯科内科与外科医生学院的研究人员发现，成年人连续6周每晚少睡约80分钟，体重会平均增加1磅（约0.45公斤）。

研究结果进一步证实，持续充足的睡眠可能在预防体重增加和降低肥胖相关疾病风险方面发挥了重要作用。

该研究负责人表示，研究表明，充足的睡眠可能有助于降低体重增加的风险以及心脏病、糖尿病等与肥胖相关疾病的患病风险。人们在成年期体重往往会增加，而肥胖是心脏

病的主要风险因素。但仅靠更健康的饮食和更多的体育活动来抵消体重增加的做法过于简单，而且很难坚持。

这些研究表明，极度缺乏会增强食欲并导致过量进食，这些都是造成体重增加的因素。

这些参与者还参加了另一个相关研究。该研究发现，心血管代谢风险升高的女性如果连续6周每晚减少约80分钟睡眠，会出现更严重的胰岛素抵抗，这是2型糖尿病的一个重要风险因素。这种影响在绝经后女性中尤为显著。方子逸

吃够优质蛋白质，“坏胆固醇”下降明显

近日，国际期刊《营养素》发表了一项重磅综述研究：只要吃够一类优质蛋白，“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）最高能降低37%，这可比单纯戒肉吃素管用太多了。

研究发现，不管动物蛋白还是植物蛋白，只要用它们去替换掉日常饮食里的精制碳水和劣质饱和脂肪，总胆固醇、“坏胆固醇”、甘油三酯都会明显下降。经过对比就会发现，植物蛋白护血管、调血脂的能力，要远远优于动物蛋白。

吃够优质蛋白质，血脂更

健康。研究明确表示，健康饮食不需要彻底戒掉动物蛋白，日常适量吃瘦红肉、鸡鸭禽肉、鸡蛋、牛奶等食材，不会升高血脂。真正要少吃的是加工肉类（香肠、腊肉、火腿等），以及精米白面、奶茶甜点里的添加糖。

多吃点植物蛋白，血脂更健康。研究发现，每天用1-2份豆制品等植物食材，替换等量的肉、奶、蛋，坚持至少3周，就能让血液里的“坏胆固醇”平均下降6.19毫克/分升，连动脉粥样硬化的“罪魁祸首”载脂蛋白B也明显减少。王楠