

三伏天晒背，晒对“三点”才可养生

三伏天，天灸、晒背成了全民养生的打卡潮流。公园里、草地上，甚至屋顶，处处可见“晒背人”。坊间流传的晒背减肥是真的吗？需要在正午阳气最盛时晒背？怎样晒背既能补阳又不会中暑？广东省名中医接受记者采访时提醒，晒背非万能，晒对时间、人群、方法，很重要。

1 科学晒背可养生

大暑三伏有多热？大概就是“人立洪炉上，鱼游沸鼎中”。不过比大暑温度更具有热度的是处处可见的“晒背人”。多位中医专家都表示，三伏晒背，正是巧妙利用太阳“春夏养阳”的好方法。

“近日大火的三伏晒背，就是一种善用太阳进行养生的手段。”广东省名中医、广东省第二中医院副院长、针灸康复科主任刘悦教授表示，晒太阳不仅能帮助促进钙质吸收、改善血液循环、提高睡眠质量，它还可以帮助生发督脉、膀胱经的阳气，可以起到祛湿除寒、疏通经络的功效。

在现代医学领域，也有多项研究证明晒太阳的益处，例如可以调节内分泌、降低老年痴呆的发生风险等。“适当晒太阳，还能降‘三高’、降低患癌风险。”广东省名中医、广东省中医院重症医学科科主任邹旭教授表示，在他的临床实践中，很多慢性病患者、心脑血管病高危人群以及怕冷怕风的亚健康人群，通过每天科学晒太阳，身体状况得以改善，预防了心脑血管疾病的发生。很多人都向他反馈，越晒太阳反而越不怕热，冬天也不怕冷了。

不过，中医专家也提醒大众，晒背非万能，晒背要科学，尤其是岭南大暑天，往往暑湿夹杂。不少人对三伏晒背了解不足，操之过急，反而容易得不偿失。

有些人认为晒背可以燃脂减肥，甚至觉得流的汗都是“脂肪的眼泪”。刘悦教授提醒，这种观点大错特错。

2 晒背非万能，勿晒至大汗

“晒背虽能促进经络畅通，但对于减肥需求的人来说，并不能简单地认为流汗就会减肥。”刘悦教授说，相反，汗为心之液，夏季若大汗，容易耗伤阳气。此外，炎夏大汗若未及时补充水分，则易中暑。

因此晒背不宜晒至大汗淋漓，至微

汗即可。邹旭教授提醒，每日可晒20-30分钟，常晒者可耐受程度逐渐增加。晒背期间若感到皮肤刺痛，便可停止。晒时最好裸露背部及四肢，直接与太阳光接触，男士可脱去上衣，女士可以选择小背心小肚兜。不过不要直接暴晒头部，建议打伞或用帽子遮挡头部。

3 为何不在阳气最盛时晒？9点的少阳之火更佳

什么时间晒？要不要在正午阳气最盛时晒？邹旭教授表示，最佳晒背日期为初伏、中伏、末伏的第一天，三伏期间的其他日子次选。理论上，最好是晒9点~11点的太阳，因为少阳之火，可以生“气”。不过综合考虑预防中暑等情

况，可尽量选择每日早晨9点左右晒太阳，若太阳猛烈时间可适当提前。

尤其是小孩、老人、体虚的人，要注意预防中暑。晒背时要及时补水，如果晒背时出现体温升高、四肢无力、头晕、口渴、头痛等不适症状，要提防

中暑，及时就医。

晒背之后毛孔打开，要避免汗出当风，晒背后及时把汗湿的衣服换下来，不可直接吹空调、喝冷饮，以免让寒邪入侵，损伤脾胃阳气，导致腹胀腹泻，甚至出现面瘫等问题。

4 四类人更适合三伏晒背

邹旭教授介绍，当阳气受到围困，人体就容易出现“故障”，例如体寒、腰背疼痛、腿疼抽筋等，晒太阳则可补阳气、通经络，促进全身血液循环，调节血压，改善身体的亚健康状态。慢性病患者有着病程绵长、反复发作的特

点，往往会伤及机体阳气。而畏寒怕冷、四肢不温、肢体困倦、精神不振，以及体质为阳虚、湿气重的人群，都可以通过晒太阳补充阳气，以“春夏养阳”，改善症状。

《羊城晚报》

网传腐竹能燃烧，还能吃吗？

腐竹浓缩了豆浆中的蛋白质和脂类，营养价值较高，被誉为豆制品中的“营养冠军”。

腐竹中近一半成分是大豆蛋白，并且不含胆固醇，是素食者以及患有慢性病的中老年人获取优质蛋白质的良好途径。与谷类搭配食用，还可以补充谷类所缺乏的赖氨酸，提高蛋白质利用率。

腐竹为什么会燃烧呢？网上曾流传“腐竹燃烧”的视频，视频里有人点燃了一根腐竹，燃烧后有沥青一样的东西滴下，被认为是含胶的有毒腐竹。人们不禁要问，腐竹能燃烧，是真的吗？能燃烧的腐竹能吃吗？

燃烧是一种化学反应，是可燃物与空

气中的氧气之间发生的快速放热和发光的氧化反应。能燃烧的物质就称为可燃物，大多是含有碳和氢的化合物。一般我们容易想到的可燃物是煤、石油、天然气、木头、酒精、布料等，而很少有人会将食物和燃烧联系在一起。

但事实上，很多食品的主要成分也是含有碳和氢的化合物，完全符合可燃物的定义。蛋白质、脂肪和碳水化合物都是食物中可以燃烧的成分。

油脂可燃很多人都知道，蛋白质的燃烧在生活中也很常见，比如头发、羊毛等物质燃烧时，主要就是蛋白质的燃烧。

干腐竹含水量很少，只有8%左右，主要成分是蛋白质，约占45%；其次是脂类

和碳水化合物，各占22%左右。这样看来，腐竹中含的基本都是可燃成分，又很干燥，能燃烧是自然的，无须大惊小怪！

其实，前段时间还出现过面条燃烧、饼干燃烧的类似新闻，也引起了人们一定程度对面条、饼干的担心。之所以“燃烧事件”频出，一是因为大家对食品安全问题尤其关注，二是人们很难把食物跟燃烧联系在一起。

现在大家应该明白了，很多食物都是可以燃烧的，是食物的固有属性，而并不是添加了什么有毒物质。明确了这一点，以后再看到网上出现什么别的食物燃烧的视频，就大可淡然处之了。

《北京青年报》

如何缓解失眠？ 心理专家来支招

为什么会失眠？如何缓解失眠？应用心理学博士、二级心理咨询师廖春岭为您解答有关失眠的相关知识。

为什么会失眠？

专家表示，失眠是指患者在拥有合适睡眠环境和时间的情况下，对睡眠时间或质量不满足，并影响日间学习和生活的一种睡眠障碍。失眠的原因复杂且多样，通常包括如下几点：

引起失眠的最直接因素是情绪的波动，主要以焦虑、抑郁、愤怒、委屈、兴奋等情绪为代表。另外，不切实际的幻想也可能导致失眠。

一方面，不规律的作息时间和睡前大量饮用咖啡因或酒精、过度使用电子设备等不良的睡眠习惯都会影响睡眠；另一方面，工作时间不规律也会干扰生物钟，导致失眠。

卧室的噪音、光线、温度等不适宜的环境条件会影响入睡和睡眠质量。如果身体健康出现问题，如慢性疼痛、呼吸问题、胃肠问题、甲状腺功能异常等，可能会影响睡眠。另外，药物副作用或激素变化也会引起失眠。

如何缓解失眠？

首先，创造舒适的睡眠环境，确保卧室安静、黑暗、凉爽为宜；其次，使用遮光窗帘、耳塞等来减少环境的干扰；最后，选择合适的床上用品。

首先，建立规律的作息时间，每天固定时间上床和起床；其次，白天如果需要午睡，尽量控制在20~30分钟以内；再次，避免睡前饮用刺激性饮料和进食；最后，定期适度运动。

对于长期失眠人群，建议寻求专业帮助。
据央广网

孩子这件事要不要做？专家说法来了



暑假又到了，各大医院也迎来了男孩子割包皮的高峰期。有家长纠结，要不要给孩子割包皮，割了又有什么利弊？

“小男孩只有在特定的几种情形下才建议割包皮，不应一概而论。”省妇幼保健院(省中心医院)生殖泌尿科副主任医师严新彦告诉记者，也有家长在没有具体了解孩子情况下盲目跟风做包皮手术，这种做法是不可取的，“在割包皮之前，一定要弄清楚孩子包皮的具体情况。”

一般来说，割包皮是因为包皮过

长。包皮过长是男孩在正常状态下，龟头不能外露，通过人为上翻可以显露，如果包皮口很狭窄，不能通过外翻显露，这种情况就叫做包茎。

“1-3岁孩子的包茎和包皮过长都是正常生理状态。3岁之后，90%的小孩子的包皮都能逐渐达到一个正常健康的水平，至17岁时，包茎者不足1%。”严新彦解释，单纯包皮过长的孩子是不需要去割，孩子的生长是一个动态发育的过程，等到青春期，有可能部分孩子的阴茎头因为发育变化，自行长出来了，如果是这类情况，孩子小的时候就不需要急着去割包皮，承担不必要的手术风险。“但如果孩子反复出现尿路感染、包皮炎症、排尿困难等问题时，则需要重视，达到手

术指征时就需要手术治疗。因为包皮手术可以显著降低阴茎头的细菌定植。”

孩子做割包皮手术的时间点也很重要，年龄过小过大都不利于孩子的健康成长。严新彦说，从临床来看，八九岁是男孩包皮过长及包茎治疗的关键时期，“有一点需要特别注意的是，对于没有反复发炎、尿路感染、包皮嵌顿的包茎孩子，如果内心畏惧手术、术后护理依从性不好，为了避免术后并发症的风险，可以先局部使用激素治疗，等待一段时间后再决定是否需要进行手术。对于反复包皮龟头炎或反复尿道感染的孩子，割包皮没有年龄限制，则需要尽早做手术。”

奔流新闻·兰州晨报

记者 欧阳海杰 实习生 吕仁卓