

三伏天， 专家教你科学晒背养生

三伏天是一年中阳气最盛的时期，此时借助阳光“晒背”，被中医视为顺应时令的养生之道。但晒背也有讲究，若方式不当，可能适得其反。

“晒背并非人人适宜，也可能导致中暑、皮肤晒伤。”兰州市安宁区万里医院副院长、副主任护师李转芳表示，近日接触的几名患者，均因晒背不当前来就医。



李转芳

1 这样晒背才科学

“养阳”即养命，夏日是给身体“充电”的黄金窗口。中医认为，阳气是人体生命活动的原动力，对维持健康至关重要。三伏天气阳最盛，此时晒背能借助阳光的温热之力，帮助身体补充阳气，尤其适合湿气重、手脚冰凉、脾胃虚弱的人群。

晒背通常选在三伏天（初伏、中伏、末伏）上午8-10点或下午4-6点，此时阳光强度适中，避免正午暴晒。

“夏日阳光猛烈，晒背时间需根据个人耐受程度调整。老人、体虚者建议晒温和的阳光，同时谨防中暑。”李转芳建议，晒背时应背朝太阳，头稍低下，确保脖颈处的大椎穴能晒到。若在室外，需选择背风处，避免头部直接暴晒，可用帽子或伞遮挡。最好让皮肤直接与阳光接触，男生可光背晒，女生可穿露背衫，坐姿或俯卧均可。晒背

过程中要及时补充水分（温开水或淡盐水）；晒后毛孔打开，需在阴凉处及时换下汗湿的衣服，务必等汗停后再进入空调房，不可直接吹空调、喝冷饮。

不过，晒背并非人人适合。体质弱、高龄、皮肤易过敏的人群不适合晒背；容易头晕、头痛、舌红苔黄者晒背后易上火，可能出现咽喉肿痛等不适；值得注意的是，有基础疾病的人群，如高血压、冠心病、高脂血症患者等，也不适合晒背。

“近日有三位患者因晒背不当，出现了眩晕、皮肤发红、瘙痒、肿胀等症状。”李转芳说，晒背不能在太阳直射时久晒，需掌握好频次和时长。刚开始以5-10分钟为宜，慢慢适应后，可逐渐增加到每次15-30分钟，每周2-3次即可，“有些患者认为晒得越久越好，结果导致皮肤晒伤。”

2 晒伤后这样护理

三伏天紫外线强烈，皮肤晒伤后会呈现发红、灼热、疼痛，甚至脱皮、起水泡等症状，此时及时进行正确护理，能有效缓解不适、促进皮肤修复。

李转芳建议，皮肤晒伤后可先用干净毛巾浸在常温或稍凉的清水里，拧至半干后敷在晒伤部位，每次敷15-20分钟，每隔2-3小时重复一次，帮助缓解皮肤的灼热和疼痛感。也可用冷藏的无酒精添加芦荟胶厚敷，起到镇静舒缓的作用。“需要特别注意的是，晒伤后的24-48小时内，不要用热水洗脸或洗澡，避免使用肥皂、沐浴露等刺激性清洁用品，用清水轻柔冲洗即可；同时不要摩擦、抓挠晒伤部位，防止皮肤破损。”

当皮肤出现脱皮时，可涂抹温和的保湿乳液或修复霜保持皮肤滋润，减少干燥紧绷感。若皮肤出现小水泡，切记不要挑破，可涂抹薄薄一层抗生素软膏（如红霉素软膏）预防感染，让水泡自然吸收。

由于晒伤后的皮肤屏障较为脆弱，化妆品可能加重刺激、引发炎症反应，李转芳建议，在皮肤完全恢复前不要化妆。

若晒伤后出现大面积红肿、水泡，或伴随发热、头晕、恶心、乏力等症状，可能是重度晒伤，这时要及时就医，遵医嘱使用药物（如口服抗组胺药、外用糖皮质激素软膏等）进行治疗。

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰

冬病夏治！ 莫要错过“三伏贴”

三伏天，是一年中人体阳气最旺、湿气最重的时节，也是调理体质的“黄金窗口”。随着“中医热”升温，“三伏贴”被越来越多人知晓，不少身体不适的人群选择通过贴敷“三伏贴”实现“冬病夏治”。

“三伏贴”是在三伏天将特殊调配的中药制成膏剂或药饼，贴敷于人体特定穴位。借这一时节人体阳气旺盛、气血流通顺畅、毛孔张开的优势，药物更易渗透吸收，通过温热刺激穴位，激发经络气血运行，从而达到温阳散寒、疏通经络、调节脏腑、增强免疫力的目的，预防和治疗冬季易发作或加重的疾病。

7月30日，是今年中伏的第一天，记者在甘肃省中医院看到，该院针对不同病症设立了不同的贴敷区域，前来贴敷的市民排起了长队。医护人员手法熟练地将膏药压成饼状，贴敷于特定穴位上予以固定，两三分种就可以完成一位患者的贴敷。

“三伏贴”适用病症较多，包括呼吸系统疾病：如慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎等，可改善呼吸系統功能，减少发作频率和症状；消化系统疾病：如虚寒性胃痛、慢性胃肠炎等，能调理胃肠功能，增强脾胃消化吸收能力；骨关节疾病：如风湿

性关节炎、颈肩腰腿痛等，可驱散关节寒湿，缓解不适；妇科疾病：如痛经、宫寒不孕等，能温经散寒、调理冲任；儿科疾病：如小儿体虚易感、消化不良等，可增强体质、调节脏腑；亚健康调理：适用于体质虚寒、免疫力低下等人群，能提升抵抗力。

不过，也有部分人群不宜贴“三伏贴”，如皮肤病患者、呼吸系统疾病急性发作期患者、孕妇、严重心肺或肝肾功能不全者等。因此，贴敷前需根据个人健康状况，在医生指导下进行。

今年“三伏贴”时间为：

初伏贴：7月20日-7月29日，此时阳气开始快速生长，贴敷顺应阳气升发之势；

中伏贴：7月30日-8月8日，为一年中最热的时候，人体阳气最盛，药物作用能最大程度发挥，驱散体内深层寒邪；

中伏加强贴：8月9日-8月18日，进一步巩固前两轮贴敷疗效，强化对身体机能的调节；

末伏贴：8月19日-8月28日，作为三伏收尾阶段，贴敷有助于收敛阳气，更好地储存三伏期间补充的阳气。

奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰 实习生 朱玲霞

三伏天汗蒸，可以减肥是真是假？

三伏天汗蒸时，人体处于高温环境中，为调节体温会大量出汗。汗液的大量排出会让身体在短时间内流失较多水分，从而使体重出现一定程度的下降。此外，汗蒸时身体的新陈代谢会暂时加快，能量消耗也会增加。

然而，通过汗蒸减轻的体重主要源于出汗导致的水分流失，而非

脂肪消耗。一旦补充水分，体重往往会迅速回升。

“减肥”的本质是减少脂肪，而非暂时减轻体重。建议有减肥需求的人群将汗蒸作为辅助手段，同时结合科学饮食与规律运动，提高基础代谢率、促进脂肪消耗，这样才能达到理想的减肥效果。

据健康中国微信公众号

研究发现孕产妇心理健康 与肠道菌群有关

芬兰图尔库大学一项新研究显示，孕期或产后出现抑郁、焦虑症状的女性，其肠道菌群组成与无相关症状者存在显著差异。这一发现为探究肠道菌群与孕产妇心理健康之间的关联提供了新证据。

图尔库大学近日发布新闻公报介绍，抑郁和焦虑是女性孕期及产后常见心理问题，可能表现为情绪低落、易怒、睡眠障碍或持续性担忧等。相关流行病学数据显示，10%至20%的女性在孕期或产后会经历此类心理健康困扰。

该校研究团队追踪了419名女性从妊娠早期至产后一年的心理健康状况，借助问卷量表评估她们的抑郁和焦虑水平，并在妊娠早期和晚期采集肠道菌群样本，分析其微生物组成和功能特征。

研究发现，孕期及产后抑郁症状较为严重的女性体内，各种链球菌含

量明显较高。此外，孕妇在妊娠晚期体内哈氏梭菌含量较高与产后抑郁相关，而克拉氏拟杆菌含量较高则同时关联孕期抑郁和产后焦虑。

此前研究表明，这些菌种与身体的炎症状态有关。图尔库大学生物医学系研究人员亚尼娜·希耶塔说，这项研究进一步支持了一个关键机制：孕产妇体内慢性低度炎症可能是诱发抑郁和焦虑症状的重要因素；肠道菌群组成可能影响身体炎症反应，并进而影响母亲心理健康。

相关论文已发表在学术期刊《大脑、行为和免疫-健康》上。研究人员表示，抑郁和焦虑属于多种因素诱发症状，肠道菌群作为其中可能的影响因素之一，值得深入研究。未来可考虑通过营养、饮食等手段干预孕产妇肠道菌群组成，为降低孕产期心理障碍风险提供新的思路。

据新华社

研究显示日行7000步 能大幅降低全因死亡风险

英国《柳叶刀·公共卫生》杂志日前刊载的一项最新研究表明，每日步行7000步即可使全因死亡风险降低47%。

此项研究基于过去57项相关研究进行系统性分析，数据涵盖16万名成年人。研究发现，与每日步行2000步相比，每日步行7000步可使全因死亡风险降低47%，癌症死亡风险降低37%，心血管疾病死亡风险降低47%。此外，患2型糖尿病风险降低14%，患痴呆症风险降低38%，出现抑郁症状的风险降低22%。

这项研究的第一作者、澳大利亚悉尼大学公共卫生学院流行病学专家梅洛迪·丁接受美国《纽约时报》采访时表示，目前没有任何证据证明每日步行1万步才能改善健康

水平，“这只是人们随意编造的一个巨大数字”。研究显示，每日步行超过7000步后，各项风险继续下降的幅度很小。

据法新社报道，“每日1万步”的说法其实起源于20世纪60年代日本计步器的营销活动。

丁同时指出，每日步数已达1万步的人无需作出调整，但对于目前缺乏运动的人而言，每日步行7000步是一个更容易实现的目标。

美国约翰斯·霍普金斯医疗中心心脏病专家塞思·马丁表示，有确凿证据表明，“任何步数都是好步数”。他说，只要增加步数，就是在“全方位改善健康水平”。

新华社微特稿