

# 三伏养生 晒背还是趁热打“贴”?

## 医线通



“是时三伏天，天热如汤”。今年的7月15日正式入伏，酷热难耐的三伏天来了！所谓“三伏”，指的是初伏、中伏、末伏的统称，今年三伏天从7月15日至8月23日共40天。每到此时，许多人热衷于采用三伏贴、晒背等方式来养生，三伏贴人人都能贴吗？三伏天晒背真的管用吗？入伏后要注意什么？一起听听医生的专业意见。

■融媒体记者 苏玮杰 文/图



不少孩子来到医院贴三伏贴



除了三伏贴，适当理疗也可达到养生效果。



一些网友分享自己晒背养生的体验(网络截图)。

### 【调查】

### 趁热养生 年轻人也爱三伏贴

“夏养三伏，冬补三九”。入伏当天，不少市民通过贴三伏贴来治疗未病。在泉州市区一家医院康复科诊室内，前来排队等候的不仅有老年人、中年人、年轻人，还有不少家长带着孩子前来。

“年前患病康复之后，我咳嗽了1个多月，听说三伏贴有提高免疫力的作用，我也来试试，希望有效。”正

在贴敷的赵先生告诉记者。董阿姨也带着家人来贴三伏贴，“我有过敏性鼻炎，已经连续贴了两年，这是第三年，我感觉鼻炎有改善，所以趁着还早带着老妈和儿子一起来体验三伏贴。”据护士介绍，这几年来，大家对于自己身体的保养意识增强了，对于中医养生的方法也越来越认可，现在到医院接受“冬病夏治”的

年轻人、小孩明显增加了不少。

在调理室内，林先生带着上小学的儿子阿东一大早就来排队做三伏灸。“我儿子有鼻炎，在空调房里待久了就会鼻塞，但天气这么热又不可能不开空调。”几天前，林先生听说医院有针对小儿经络体质的“小儿三伏推、灸”系统性保健治疗，便来找医生给孩子做调理。

### 【建议】

### 三伏贴虽好 但不能随意乱贴

三伏贴可以调整机体的阴阳平衡，祛除宿疾和寒邪，增强机体免疫力，从而发挥“冬病夏治”的效果。

医生提醒，三伏贴虽好，但不能随意乱贴。如仅凭生活常识、网上查询的经络穴位图贴敷是不严谨的，还有可能出现不良反应。建议由医生辨明体质，针对不同体质判断是否适合贴敷，针

对不同的症状，选择不同的方案，再进行贴敷。

哪些人适宜三伏贴？医生表示，适合虚寒体质的人，热症非常明显的人尽量别贴，具体要由医生当面分辨。适用于如慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、咽炎、扁桃体炎、变异性咳嗽等，或寒热错杂以寒为主的患者；也

适用于怕冷、怕风、平素容易感冒或冬季反复呼吸道感染的虚寒体质的患者。另外如颈椎病、腰腿痛、膝关节病、风湿病、月经量少、痛经、慢性胃炎等疾病为阳虚及寒湿体质的也都适合，对6岁以下的儿童、60岁以上的老人、皮肤过敏者、妊娠妇女、严重湿疹或皮肤破损者不宜使用三伏贴贴敷。

### 【分析】

### 晒背并不能完全替代三伏贴

近来，一种名为“三伏天晒背”的养生方式在网上迅速走红，许多市民纷纷效仿，试图通过晒太阳来驱赶体内的湿气和寒气。然而有不少人疑惑，这种晒背的方式能否完全替代传统的三伏贴疗法呢？

对此，医生表示，从中医的角度来说，晒背确实是一种利用温热刺激来达到养生保健的方法。“中医认为‘腹为阴，背为阳’，后背是人体的膀胱经和督脉等穴位所在，晒背可以刺激这些穴位，增强新陈代谢，促进血液循环，从而起到补阳驱寒、补充阳

气的作用。”

晒背并不能完全替代三伏贴。“晒背是一种自然的温热刺激方式，虽然也有一定的效果，但作用相对较弱。

针对市民的不同需求和体验，医生建议：每个人的体质和病情都不尽相同，因此选择晒背还是三伏贴要根据个人情况来定。“如果身体状况良好，只是想通过养生方式来增强体质、驱寒保暖的话，晒背是一个不错的选择。但如果有明确的疾病或症状需要治疗的话，建议还是选择三伏贴等传统中医疗法。”

### 拍卖公告

受委托，我公司定于2024年7月28日(星期日)上午10时在永春县石鼓镇桃场社区居民委员会会议室公开拍卖：永春县石鼓镇鼎盛城上城1#楼11套住宅房产(逐套拍卖)。凡有意竞买者，请与我公司联系及索取资料，失信被执行人不得报名参与竞买。看样时间及地点：7月17日起至7月26日自行到标的所在地看样；报名时间及地点：7月23日至7月26日(上午9:30-11:30、下午3:00-5:00)，永春县石鼓镇桃场社区居民委员会。保证金人民币：5万元/套。报名及缴纳保证金截止时间：7月26日下午5时止。账户：福建省嘉信拍卖有限责任公司，开户行：工行泉州市丰泽支行，账号：140801060900876011。联系电话：0595-22586886、13559029661，李先生。

福建省嘉信拍卖有限责任公司  
2024年7月17日