

三伏养生 晒背还是趁热打“贴”?

医线通



“是时三伏天,天气热如汤”。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。”

【提醒】

晒背养生讲究不少

医生提醒,晒背养生保健还是有不少讲究的。

禁忌人群:对紫外线过敏者,或是高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、气阴两虚或阳盛体质人群,孕妇等人群不太适合晒背。年龄较大者也应慎重,最好在家人陪同下,注意好各种细节,避免引起不适。

避免空腹:晒背时不可空腹,因为空腹容易导致低血糖,影响身体健康。

防晒措施:头、面、眼部应做好防晒措施。建议佩戴遮阳帽和太阳镜,以防止紫外线对这些部位的伤害。

穿着要求:最好穿一件浅色薄衫,这样可以保护皮肤免受直接阳光暴晒,同时也能保持舒适度。

水分补充:晒前和晒后要适量喝水,补充体液消耗。可准备常温酸梅汤、绿豆汤、淡盐水等饮品,并携带温水及防暑降温药品以应急。

时间控制:初次晒太阳时间可以短些,若感觉舒服,可以适当延长或分多次进行。避免选择紫外线强烈的中午时间段,不要直接对着太阳暴晒。

环境选择:避免在密闭的空间内晒背,最好选择户外或通风良好的地方进行。

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:1408010609008076011。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