



三伏天晒背真的靠谱吗？

“是时三伏天，天气热如汤”，在这样一个热气腾腾的时节，“晒背养生”火出了圈。各类社交平台上许多网友分享晒背心得，比如“能瘦身”“能祛湿”等。那么，晒背真的能养生吗？

三伏天正确晒背“姿势”



隔两三天晒一次
每次15-20分钟



微微出汗即可
时间可选早上7-9点或下午4-6点



不要空腹晒背
记得补充水分

制图 何玉

知道多一点

三伏天请做好这几点

其实，养生不用刻意，只要规律生活，自然就会健康。三伏天，小朋友们记得做好这几点：

首先觉要睡好。夏季昼长夜短，加上天气闷热，容易睡得晚，起得早，睡眠质量不太好。这时，中午可以小憩一会儿，有助于恢复体力和精神。

其次是凉要躲好。别“执着”于空调、Wi-Fi、西瓜，尽量不要在温度较低的空调房中长时间停留，不要在大汗淋漓时冲凉水澡或吃太多冷饮。

另外要适当运动。民间有俗语“夏练三伏”，三伏天的气温高，人体消耗能量也较大，锻炼效果也相对明显。但三伏天运动需要适度，别中暑了。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清
综合科普时报、华西医生公众号、潇湘晨报

1

三伏天晒背有科学依据吗？

在公园、草坪等户外场所，身着露背装，用遮阳伞保护头部，身体趴在垫子上，在大自然中接受“阳光浴”，这就是不花钱的养生方式——晒背。

通俗的说法是，晒背能补充身体的阳气。从中医角度来讲，这是有一定理论依据的。

中医讲“阴阳”，腹为阴，背为阳。在我们的后背，有两条人体最大的经脉，分别是督脉和膀胱经。督脉又称“阳脉之海”，总管人体的阳气；膀胱经则从头到脚，贯穿全身，是人体最大的排毒通道。这两条经脉又恰恰非常容易发生淤堵、受寒。在这样的情况下，晒背能让身体吸收来自阳光这类大自然的“元阳”，相当于给督脉、膀胱经“充电”。让人的身体有能力去排毒。

2

那么，为何要在三伏天晒背呢？

有一个词，叫“冬病夏治”。中医经典《素问·四气调神论》中记载：“春夏养阳，秋冬养阴。”所蕴含的意义就是，春夏之季应当顺应自然，补阳养阳，散寒祛湿。三伏天，阳光炽烈，正是自然界阳气最强之时，同时，炎热的气温，人体肌肤毛孔张开，人体气血运行也达到高峰，强强叠加，自然效果更好。

3

小朋友可不要跟风晒背

有人晒背，是为了祛湿；有人却是为了减肥。那么，晒背究竟有什么具体好处？

夏治“冬病”，是指在冬天容易发作或加重的疾病，大部分由“寒”导致。因此，适合晒背养生的，多为虚寒体质人群。日常表现为怕风、怕冷、容易反复感冒，关节遇寒疼痛，以及体内虚寒容易腹泻等。

有缺才能补，如果不缺，却盲目补，就要出问题。所以并非每个人都适合晒背，应避免盲目跟风。

湖南一个男子在体验了晒背后，其背部出现了局部发红，有明显的红斑，肩头出现大片密集细小水泡。前往湖南中医药大学第一附属医院烧伤疮疡整形科就诊后，医生告诉他，这是“日晒伤”。因此，对于平素有湿热、阴虚、火热的人群，是不适合晒背的。此外，易上火、易皮肤过敏人群，有基础病的人群，比如患有高血压和冠心病等以及孕妇和儿童，也不推荐晒背。

所以，小朋友们可不要跟风晒背哦。同时，也请你告诉家中长辈，晒背需要循序渐进，比如先晒15分钟，如果身体能耐受，再慢慢地加时间。大家也不要晒背当日常，一般建议隔两三天晒一次，每次15-20分钟，时间可选早上7-9点或下午4-6点，这个时间段紫外线不是很强，晒到微微出汗即可。

4

三伏天还有这些养生方式

除了晒背，“三伏贴”也是三伏天里的一种“时尚”。

“三伏贴”是根据中医冬病夏治理论而发明的一种外用贴敷治疗方法，结合了针灸、经络与中药学，通过将中药直接贴敷于穴位，对穴位产生热性刺激，进而达到治病、防病的效果。

一般来说，“三伏贴”所选用的药物大多具有温热性质，如白芥子、生姜、细辛、肉桂等，一方面，通过这些药物的温热功效，可以温经散寒；此外，这些药物也可以刺激局部穴位，以激发经络之气。当然，临床具体使用时也可以根据贴敷者的具体情况灵活加减。

一些医院还推出了“小儿三伏贴”，与成人三伏贴相比，它的药效更温和，对皮肤刺激作用小。对于有小儿支气管哮喘、慢性咳嗽、过敏性鼻炎、反复呼吸道感染、虚寒性腹泻的小朋友，可以去正规中医医院儿科医生问诊后，再决定贴不贴。