

游客扎堆吐鲁番“热沙埋身” 医生提醒：沙疗并非人人适宜



众多游客在吐鲁番撑起伞体验沙疗。图据吐鲁番市融媒体中心

“

盛夏时节，当多数人躲在空调房里避暑时，一股“反向避暑”的热潮正在兴起——不少游客涌向气温超过40℃的新疆吐鲁番，把自己“埋”进滚烫的沙子里。据统计，去年慕名前往吐鲁番进行沙疗的游客已超30万人次。

沙疗是什么感觉，真的有效果吗？7月23日，记者随机采访了两位体验过沙疗的游客，他们表示，虽然过程“有点痛苦”，但感觉“整个人很轻松”。不过，随着沙疗热度攀升，“翻车”案例也频现：有人沙疗后全身乏力、头疼，还有人被晒黑晒脱皮。

对此，多位中医专家提醒，沙疗虽能祛湿驱寒，但并非人人适宜，心脑血管疾病患者、湿热体质、孕妇等人群应避免，盲目跟风可能适得其反。

1

游客亲述吐鲁番沙疗体验

7月23日，记者联系了两位刚体验过沙疗的游客，来自广东广州的李女士选择在吐鲁番市维吾尔医医院沙疗中心进行体验，这也是她首次尝试沙疗。“听说沙疗对寒湿疗效比较好，正好我的寒湿症状比较严重，所以专程前往体验。”她告诉记者，自己计划完成7天一个疗程的治疗。

李女士分享了沙疗体验流程，“医生会先测试室外沙子温度，如果温度合适才带我们去沙场。我们要穿长袖长裤，并带把大伞。医院还准备了防中暑的茶水。”具体操作时，体验者需要先挖一个人形沙坑，晒一会儿后躺进去让沙子覆盖。“先埋十几二十分钟，出来休息喝水，再埋半小时。”李女士说。

李女士介绍，沙疗体验

并不算舒适：“夏季吐鲁番温度很高，这里的风都是烫的。埋完还不能洗澡、吹空调，有点痛苦。”费用方面，该中心每次收费40多元。李女士补充说，配套的药浴费50多元。

一位来自浙江台州的网友也是抱着体验的心态前往。“买票进去后，自己找个坑埋就行，流程很简单。”他描述道，“沙疗完全全身都是沙子，但整个人感觉很轻松。”

沙疗是否真的有效果？李女士坦言，她体验了一次暂时还看不出效果：“从沙里出来会流清鼻涕，医生说是排毒反应。”据李女士描述，当地每天体验沙疗的人不在少数，除了年轻游客外，还有部分上了年纪的老年人也前往体验。

2

专家提醒：沙疗时间不超半小时为宜

随着沙疗热度不断攀升，社交平台也出现了不少“翻车”案例。有网友分享称，沙疗结束后感觉全身乏力，“整个人虚脱了一样，走路都没劲。”另一位游客则表示，同行友人在沙疗过程中出现头疼症状，“可能是高温导致的，最后提前结束了疗程”。

沙疗过程中防晒也是一个问题。“吐鲁番紫外线太强了，即使涂了防晒霜，第一天还是被晒黑晒脱皮。”一位从新疆回来的网友说。

此前有媒体报道，浙江省立同德医院中医内科主任周天梅介绍，湿热体质的人群不适合接受沙疗，“此类人群体内已有过多的湿热，再使用温热疗法只会加剧症状”。

湖南中医药大学第一附属医院主任医师谭超接受媒体采访时，则从医学角度解释了沙疗的原理和风险。他指出，高温环境能够提高新陈代谢率，促进汗腺分泌，加速体内毒素和多余水分排出。但他强调，沙疗的理想温度通常不超过60℃，“地表温度高达81℃的环境偏极端，过高的温度可能导致中暑，甚至发生热射病”。

谭超特别提醒，以下人群不宜进行高温沙疗：心脑血管疾病患者、皮肤病患者、糖尿病患者、孕妇与婴幼儿、发热或感染者。此外，平素多汗、有自汗盗汗症状者也不适合，“以免造成漏汗，反而损伤身体”。

即便是适合沙疗的人群，也需要注意控制时间和强度。专家建议，每次沙疗时间以20分钟至30分钟为宜，时间过长可能增加脱水、皮肤灼伤、头晕、恶心、乏力等风险。沙疗前后应及时补充水分和电解质，皮肤有破损时不宜进行，以免感染。

华西都市报-封面新闻记者 罗田怡 杨金祝



游客在气温超40℃的新疆吐鲁番，把自己“埋”进滚烫沙里。图据新华社客户端