

# 三伏天晒背火了 有些人不能晒

夏季养生掀起新热潮，医生提醒别盲目跟风，即使体质适合也不建议多晒

## 市民故事

### 晒背后在沙滩上光脚走走 欣赏美丽海景心情很舒畅

“其实晒背也有讲究，不能在下午晒，因为会上火，所以选择在早上或者傍晚的时候去晒背。”说起晒背，林女士头头是道。她说，之前从未接触过，今年才听说的，刚入三伏的时候就尝试了这种养生方法，晒背前还仔细研究过，比如有补充阳气、促进血液循环、提升免疫力等诸多好处。

林女士常去海边沙滩晒背。让她感到惊喜的是，海边没有想象得那么热，晒背不会太上火，很合适第一次尝试的人。她还听说光脚踩热石板可以刺激脚部神经，促进血液循环，有利于帮助排除体内湿毒等，于是在晒背后还会赤脚在沙滩走一会。“也可以光脚踩晒热的地面20分钟，同时欣赏海景，感觉心情特别舒畅。”她说。

一片平地、一块垫子，几乎零成本，因此跟风晒背的人不少。周末早上，林女士会喊上好友一起去晒背，她还在网上发帖寻找“晒背搭子”。她说，相约晒背能让自己更有动力坚持。

虽然晒背的次数还不多，但她表示已经感觉到改变了：“有点效果吧，第一次晒背后身体暖洋洋的，睡眠质量也有所改善。”林女士说，周末晒背的计划仍在坚持，网络上给她留言的也逐渐增多了。



这个垫子晒背真不错。

### 晒背三天感觉整个人轻松了 搭配跑步和泡脚效果会更好

汤女士把晒背的地点选在了楼顶。她说，上午9点到10点晒太阳不会太热，排汗的时候皮肤凉凉的，肠道一直往外排气。

汤女士说，晒太阳的时候把头和脸保护好，先趴着晒20分钟，再躺着晒20分钟，最后光脚在地上走20分钟。“刚刚开始脚踩在楼顶的地面上会烫，但走动起来就慢慢适应了。”她说。

她说，第一天晒没有什么感觉，只是背上出了点汗；第二天出汗比较多，当晚就睡得比较好；第三天出汗很多，连手指都有汗，感觉整个人都轻松了。平时睡觉经常做梦的汤女士在晒背的第二晚就没做梦了。后来，因为出门旅游暂时中断晒背，但她表示：“旅行结束回去继续晒，一直晒到三伏天结束。”

同样爱上晒背的还有苏女士，她觉得自己身体比较寒湿，想通过晒背祛湿，同时缓解痛经。配合“三伏天”养生，她还搭配了跑步、泡脚等，希望能收获更好的效果。“晒完背回家第一感受就是，连风扇都不用开了。可能是温差的原因，感觉家里很凉快，中午甚至下午都可以不用开空调。”她说。

## 医生说法

### 适合代谢差等虚寒体质人群 湿热体质无异于“火上加火”

晒背，也称“天灸”，有人把这种养生方式称为“跟太阳借阳气”。厦门市中医院推拿三科副主任医师戴秀霞介绍，人体腹为阴、背为阳，督脉、足太阳膀胱经均分布在后背，经穴联络脏腑，是身体最大的排毒通道。因此三伏天晒太阳补阳，晒背是个不错的养生方式。

晒后背时，毛孔充分张开，有助于排出脏腑邪气，有一定的祛湿作用，起到疏通经络、调节脏腑、缓解抑郁、改善体质的功效。从现代医学角度来说，晒太阳还有助于人体合成维生素D，促进骨骼健康。

不过，戴秀霞提醒，晒背要看体质，不是人人都适合，不可盲目跟风。三伏天晒背适合慢性病或手脚冰凉、怕冷畏寒等虚寒体质人群，还有长期待在空调房、运动少、爱喝冷饮的人，老人、儿童及女性更适合晒背。

如果是湿热体质，如便秘、烦躁易怒、怕热喜凉、睡眠不佳的，晒背无异于“火上加火”。阳盛火热体质或津亏的人也不适合晒背，越晒火气越大，会出现乏力或全身燥热的症状，还会影响睡眠质量。

易上火、易皮肤过敏人群，孕妇皮肤病患者也需谨慎。

### 寒湿不同晒背后反应也不同 需及时补充水分并保证睡眠

“寒在胃腹泻，寒在肾尿多。”戴秀霞说，有些人晒背后会流鼻涕，或者打喷嚏、咳嗽甚至发烧，这类人一般是肺里有寒气；如出现大便增多、肠道排气增多、大便发黏不成形，一般是脾胃内有寒气；有小便次数增加、小便清长、四肢水肿等问题的，一般是肾有寒气。

戴秀霞提醒，晒背除了防中暑，还要及时补充水分。晒背宜在餐后半小时，晒背前后要多喝温开水或淡盐水，保证足够睡眠，晒背后及时换掉汗湿的衣服，不要直接吹空调、喝冷饮。

她还推荐了其他夏季养生方式。如早上喝姜枣茶，固护体内偏虚的阳气，让阴阳平衡；三伏贴或者艾灸刺激穴位，激发人体阳气，达到冬病夏治的作用；中药泡脚提升人体的阳气，起到排寒除湿的作用。

### 建议每周上午晒一两次 每次控制在15分钟左右

厦门市湖里区金山街道社区卫生服务中心全科医师杨松山认为，即使体质适合晒背，也不宜天天晒，建议每周一到两次、上午10点半到12点之间，每次时间控制在15分钟左右。

他说，头为诸阳之会，本身阳气旺盛，如果不小心晒久了可能会“补过头”，引发头晕、失眠等问题。晒背时最好穿浅色、宽松的薄衣服，平趴在垫子上，蒙住头部，露出背部。脚底有很多穴位，不妨也露出来，让阳光刺激一下。

杨松山还提醒，晒背尽量不要抹防晒霜，否则会影响升温阳气的效果。（据《厦门晚报》）

天气晴好时，在沙滩上，公园的草坪上，时常会看到带着野餐垫、遮阳帽或者太阳伞的人，将背部暴露在太阳底下，趴着晒背。“我是在网上看到的，说晒背能改善体质。”林女士说，自己冬天手脚冰凉，还有鼻炎等小毛病，感觉属于阳虚体质，就想试一试这个方法。在沙滩上晒背十几分钟后，她还脱掉鞋子，赤着脚在被太阳炙烤过的沙地上行走。



沙滩上晒背。



科学晒背老少皆宜。

# 救命药硝酸甘油 用不对真要命

硝酸甘油不仅是突发心梗时的“救命药”，也是缓解心绞痛的良药。硝酸甘油可以通过舌下含服的方式迅速发挥作用，起到扩张冠状动脉、改善心肌细胞缺血和缺氧状态的作用，从而降低心梗恶化的风险，为患者送医争取时间。

不过，在使用硝酸甘油时还有以下几个误区要尽量避免，否则不仅不能治病，甚至还会加剧心绞痛症状，发生心脏意外事件危及生命。

选药物。

## 误区三 服用剂量打折扣

含服硝酸甘油的目标是尽一切可能在最短时间内消除心绞痛症状，最大限度避免心脏意外事件的发生。目前存在的问题是部分病人含服硝酸甘油既不及时，剂量又往往不足，没有达到在最短时间内使症状消失这一目标。

硝酸甘油舌下含服2至3分钟后即可生效，并能维持10至30分钟。含服5分钟后不见效，应再次服用，含服3次后仍无效，应考虑为重症心绞痛或心肌梗死，也可能是伴有胸痛的其他疾病，应尽快去医院救治。

## 误区四 卧床用水送服

一般服药都用水送服，但是硝酸甘油千万别用水送服。舌下含服硝酸甘油，吸收率在80%左右，一般在服后5分钟达到最大效果。用水吞服起效慢，而且肝脏对其有降解作用，只有约8%的药物成分被吸收，这就让药物的作用大打折扣。

含服硝酸甘油时姿势有讲究，最好坐着服用。坐位含服比躺着、站着都好，体位性低血压会引发脑

供血不足出现头晕、低血压，甚至晕厥症状；若含服时采取平卧位，可因回心血量增加加重心脏负担，从而影响药物疗效。

## 误区五 用药后眩晕是中毒

硝酸甘油具有一定的降压作用，因此个别人在用药后可出现眩晕、摇晃等低血压症状，这并非中毒，只要平卧数分钟即可恢复正常。

## 误区六 把药瓶随身放

硝酸甘油的有效期受温度、湿度和光线影响。特别是开封后的硝酸甘油，其有效期会明显缩短，一般在3至6个月。因此，硝酸甘油应该避光、密封，最好用棕色玻璃瓶放在阴凉处，避免阳光照射。

有的人把硝酸甘油随意放置，而且药瓶盖子开着或者不拧紧，这会让药效大打折扣。有的人随身携带时还会将药片放在贴身内衣口袋里，殊不知，人体的体温会促使药品挥发失效。

因此，在服药的时候，应尽量快速打开盖子和拧紧盖子，以免瓶内药片接触空气而缩短有效期。（据《北京青年报》）

# 孩子喉咙起“泡泡” 当心疱疹性咽峡炎

张海峰

夏季是疱疹性咽峡炎的高发季，近日，不少患儿因发热、喉咙起“泡泡”等疱疹性咽峡炎的症状到医院就诊。该病传染性强，虽然多发于5岁以下的儿童，但中小学生甚至成人也有可能感染。疱疹性咽峡炎该如何预防，如果生病了又该如何处理，记者采访了自治区中医院暨中医研究院儿科主任医师潘朝云，为家长答疑解惑。

## 病症高发季 儿童易中招

“疱疹性咽峡炎和手足口病都是这个季节孩子们容易患上的传染病，而且都出疱疹，所以很多家长发现孩子长了疱疹，就按照经验给孩子按手足口病护理。”潘朝云说，疱疹性咽峡炎与手足口病在症状和传播途径上极为相似，但出疹分布部位不同，要注意区分，对症进行护理。

潘朝云介绍，疱疹性咽峡炎是由肠道病毒感染引起的儿童急性上呼吸道感染性疾病，主要通过消化道、呼吸道传播。一般症状表现为咽痛、流涎、咽峡部有很多疱疹，严重的情况可能会高烧不退、并发肺炎等。此外，家长也可以看到患儿咽部的疱疹，疱疹中心是灰白色，周围有明显的红晕。

“疱疹性咽峡炎具有较强传染性，可以在儿童之间迅速传播，尤其是在幼儿园、学校和其他人群密集的环境中，但并不是每个接触到病毒的人都会被传染，个人的抵抗力、卫生习惯等因素，都会决定接触者是否会被传染。”潘朝云提醒，发病过程中，因为患儿吃饭困难，再加上高热，可能会出现脱水症状，如果孩子出现精神萎靡或持续高热、呼吸加快、呼吸急促等表现，应及时到医院就诊。

潘朝云介绍，疱疹性咽峡炎是一种自限性疾病，目前尚无特效抗病毒药物，以支持治疗为主，大部分患儿一周左右可自愈。疱疹性咽峡炎患儿在护理期间，家长要密切关注孩子状态，做好正确退热、口腔护理、预防脱水等工作。低热优先选择贴退热贴、头部冷敷、温水擦浴等物理降温方式，高热患儿则可在医生指导下使用药物退热。

## 重点在防护 保持好习惯

“疱疹性咽峡炎的患儿口腔会出现疱疹、破溃的症状，在饮食方面尽量以清淡为主，不宜进食过烫、辛辣、酸、粗、硬等刺激性食物，避免引起口腔咽峡部不适。”潘朝云建议，要选择易消化的流质、半流质食物，鼓励孩子多喝凉白开水。低龄宝宝可以多喝母乳或配方奶，大一些的孩子可多吃新鲜蔬菜、水果及营养丰富易消化的食物。对于可以漱口的大龄患儿，还可以用淡盐水漱口，保持口腔清洁卫生，减轻咽峡部疼痛症状。

“给孩子煲‘三豆饮’，既可以有效缓解咽痛症状，还可以缩短发热的病程。”潘朝云说，如果“中招”疱疹性咽峡炎，可以取黄豆、黑豆、绿豆各15克，加水煮半小时，去渣喝水。需要提醒的是，如果还要加其他中药、调整处方，请家长务必在医生指导下进行。

患病期间，孩子要注意休息，减少不必要的外出，最好在体温正常、疱疹消退后隔离一周再出门。“家长也可能成为疱疹性咽峡炎的传播媒介”潘朝云说，家长接触患儿前后要洗手，尽量少串门。对患儿用过的餐具、玩具等物品，要及时消毒处理，酒精对肠道病毒无用，家长们可选择煮沸方式消毒宝宝的餐具水杯等用具，用含氯消毒液浸泡或擦拭消毒玩具、台面地面等经常接触的地方，经常换洗晾晒衣物毛巾被子等，通过阳光中的紫外线杀灭病毒。

“预防疱疹性咽峡炎的关键在于切断病毒的传播途径和提高人体的免疫力，养成良好的卫生习惯是预防患病的最佳手段。”潘朝云介绍，平时要注意休息，防寒保暖，加强锻炼，增强体质，提高自身免疫力。日常饮食中，要注意食品卫生，不饮生水，不挑食，以清淡饮食为主，多吃新鲜蔬果及富含维生素和微量元素的食物。此外，家长及孩子都要勤洗手，注意卫生清洁，家中勤开窗通风，保持室内清洁及温湿度适宜。在该病高发季节，出门建议佩戴口罩，尽量避免带孩子去室内游乐场、商场、电影院等人流密集、空气流通差的公共场所。

# 炎炎夏日里空调的正确使用方法

为期40天的“加长版”三伏天里，不少老年人整天待在家里躲避热浪，然而宅家的老人不舍得开空调，仍旧有中暑的风险。多起居家老人中暑的病例被陆续报道。如何帮助老年人正确使用空调并避免“空调病”的发生呢？

**先开空调后关窗。**开启空调前，应先敞开门窗，稍作等待，使室内的颗粒物、灰尘等得以排出，防止直接吸入引发呼吸道感染，再关闭门窗。这一环节看似简单，却常被大众所忽略。设想房间长时间封闭后，积累了众多肉眼难见的灰尘与微小颗粒，倘若在空调启动瞬间就紧闭门窗，这些污染物会在室内循环，进而被人体吸入。

**控制室内外温差。**空调温度应适中，不宜过高或过低，通常保持在26℃左右较为恰当。室内外温差宜控制在5℃至8℃之间，以防突然的温差变化诱发感冒及心血管疾病。

**控制使用时间** 当人体长时间置身于空调营造的环境之中，进而出现诸如头晕、头痛、食欲减退、上呼吸道感染以及关节酸痛等一系列症状的综合状况，被通俗地称作“空调病”。使用空调时间不宜超过3小时，关闭后应开窗通风10分钟至15分钟，以确保空气流通，减少室内空气污染，降低“空调病”风险。

**补充水分保持湿度。**空调运行会加速水分散失，致使室内环境过于干燥。为避免干燥带来的不适，应将室内空气湿度维持在40%至60%之间，同时要适量补充水分，多喝水能缓解眼睛干涩、嘴唇干裂。使用加湿器可增加空气湿度（但需勤清洗加湿器）。

**定期清洗空调。**若长期不清洗空调，空调内部宛如“藏污纳垢”之所，容易积聚大量灰尘、细菌、螨虫等有害物质。若不及时清理，滋生的细菌和螨虫会随空调风扩散至整个房间，对人体健康构成威胁。建议每1至2个月清洗一次空调面板和过滤网，以避免污染室内空气。（据《新民晚报》）

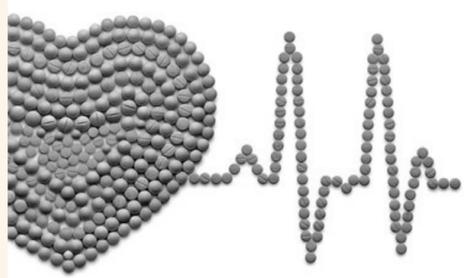
# 天热总喊累吃些香蕉

夏天天气炎热，许多人稍微一活动就满头大汗；有时明明没干什么活，也总感觉疲惫、提不起劲。如果总是莫名觉得“累”，要警惕，可能缺“钾”了。

香蕉是生活中常见的富含钾元素的食物。紧急情况下，进食香蕉可以起到应急补钾的作用。此外，芹菜、韭菜、木瓜、橘子、燕麦、青稞等都是富钾食物。

长期禁食、厌食、偏食者容易出现低钾血症。特别是天热时，很多人没什么食欲，吃得少，会导致钾的摄入不足。夏季出汗增多，或因呕吐、腹泻导致钾流失，以及肾脏功能障碍人群容易出现缺钾症状。

患有胃肠疾患、或者摄入较少的老年人则应该多摄入含钾丰富的食物，避免出现缺钾。钾基本上是通过尿液排泄的，肾功能不全的患者因其肾脏的排钾能力下降，应避免进食高钾食物。（据《健康时报》）



## 误区一 能扛过去就不吃

是药三分毒，药吃多了会有损健康，能够不吃药尽量不吃，这样的观点在很多患者身上得到体现。观点本身不错，但有些患者过分害怕吃药，认为救命药硝酸甘油是一种“烈性药”，怕经常使用会引起不良反应，以至于在发生心绞痛的时候也不吃药，想着“扛一下”。但这样的做法很危险，甚至会危及生命。

尽管硝酸甘油有头痛等副作用，但都在可控范围，经多次服用后，一般不会再发生副作用。因此，不能因为恐惧硝酸甘油而与健康甚至生命开玩笑。

## 误区二 用药跟着广告走

由于有些患者的用药认知依赖于广告，因此心绞痛服药方面，首选的不是硝酸甘油，而是速效救心丸、丹参滴丸、心痛定等。他们认为这类药可“速效”缓解心绞痛。

显然，这部分人群不了解硝酸甘油含服是治疗心绞痛最好的急救药。当然，并不是说速效救心丸、丹参滴丸、心痛定等没有治疗作用，这些药能够缓解心绞痛，但是作为急救作用，硝酸甘油当仁不让是首