

三伏天晒背火爆 盲目跟风要不得



太阳底下露出后背进行暴晒,这就是最近爆火的晒背。三伏天是一年中气温最高的时节,也正是冬病夏治的好时节,那么晒背适合所有人吗?有无时间讲究?

□本报记者 马妍

三伏天晒背 冬病夏治

“来,一起晒背!”最近一段时间,家住巨海城的市民张女士每天在闺蜜群内号召大家跟她晒背。张女士说,晒完第一天就发现自己后腰暖暖的,像个小火炉一样,无需借用空调电扇了,身体自带调节冷热功能,反正就是感觉身体很舒服。

与张女士一样,最近很多市民都加入了晒背大军,那么晒背真的如大家说的那样神奇吗?

据呼和浩特市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓介绍,一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏。腹为阴,背为阳。从人体来说,阳经多行于背部,阴经多行于胸腹部。夏季是一年中最为炎热的时候,受天地规律影响,人体情况亦是如此,阳气外散外浮,气血聚集

体表,毛孔张开,腠理开泄,所以夏天要顺养体内阳气。其次,阳气向外透散的过程中可顺便把体内的伏邪排出体外。而人体后背有两条大的经络,一个叫督脉,一个叫膀胱经,是需要阳气的蒸腾才能达到效果的。

“这两条经络恰恰又是容易发生淤堵、受寒的,比如阳气在督脉中受到围困,去不到该去的位置,人体就会出现腰背疼痛、腿疼、腿凉、腿抽筋等情况。在晒背的过程中,阳光直接照晒在人体两大经络上,能有助于驱寒祛湿,疏通经络。”朱晓解释。

晒背时间和人群有讲究

晒背对人体有好处,那么晒背时间是否有讲究?朱晓表示,晒背

时间建议饭后半小时再晒,晒背过程中需要及时补充水分。第一次晒背时间不易过长,20分钟到30分钟为宜。了解一下自己身体的耐受性后,如果觉得还能接受,可以循序增加时间,一般体质晒30到60分钟为佳。应本着安全第一的原则,千万不要贪图功效,把皮肤晒伤晒痛,影响身体健康。最好的晒背时间是9时到11时左右,或者15时以后,此时阳光温煦,既有温度,又没那么灼热,更适合人体接受。

晒背后人体阳气足了,寒湿就少了。不过三伏天晒背还是要根据个人体质情况来判断,三类人最比较适合。“一是怕凉怕冷的人,比如经期怕冷肚疼的女性和空调一吹就感到寒冷的人;二是适合肝气郁结的人群;三是老年人。”朱晓表示。

盲目跟风 可能会适得其反

三伏天晒背火爆,但却不适合所有人。朱晓表示,不能盲目跟风晒背,皮肤病患者尤其是日光性皮炎

炎患者不建议晒背。有基础病、三高人群,或是体虚的、刚生过病的人群不建议晒背,以免引起不适。同时,一些患者在服用某些药物后也不宜晒太阳。这是因为一些药物可引起光敏反应,比如喹诺酮类、四环素类、磺胺类、抗真菌药、非甾体类抗炎药、抗抑郁药和吩噻嗪类抗精神病药。还有补骨脂、连翘等部分中药也可能引起光敏反应。

很多人对于晒背跃跃欲试,但是却表示公共场合露出后背会有些尴尬。对此,朱晓表示,三伏天晒背最好的方式是不穿衣服直接晒,没有衣物的遮挡,人体对太阳光照接收得更好。但是也可以适当穿一些轻薄透气性好的衣服,除了免去不雅尴尬之外,还因为三伏天阳光较大,紫外线较强,如果不穿衣服直接晒,很容易将皮肤晒黑晒伤。

朱晓提醒,一部分人在三伏天晒背主要是想除湿,但人体湿气轻重与长期生活和饮食上的不规律都有一定的关系,因此在晒背的同时,还需要注意及时调整饮食习惯,主要以清淡饮食为宜。



代茶饮这样喝才更有效

中药代茶饮,顾名思义就是以药代茶,不仅有助于控制三高慢性病,而且在临床应用中表现出很好的疗效。近年来,这种源自汉代的传统药物剂型正悄然成为人们的新宠。专家表示,代茶饮需要根据个人体质和症状来辨证选药,不当的选择和使用可能会对身体造成伤害。因此,如何正确挑选和饮用中药代茶饮至关重要。

□本报记者 于亚军

中药代茶饮分三类

据内蒙古自治区人民医院药学科副主任药师杨乾介绍,中药代茶饮是基于中医辨证论治的原则,通过挑选好的药材或者药材搭配茶叶而制成,旨在防病治病或调理身体。根据功效和用途分为治疗、康复和养生保健三类。治疗类针对特定疾病提供治疗作用;康复类适合疾病恢复期人群,帮助恢复体力、增强免疫力;养生保健类可日常饮用,调和阴阳平衡、增强体质。

杨乾表示,代茶饮原则上尽量选择经过适当炮制的饮片,建议参考国家卫生健康委发布的药食同源目录,这些药材性质温和,降低了产生副作用的风险。如罗汉果或青果等药材打碎后泡茶能更好地释放其精华。饮片为粉末或碎末可装入无

纺布小袋中制作成袋泡茶,既方便又卫生。还有一些中药材如根茎类、矿物或贝壳类等质地坚硬的药材,其有效成分不易释放出来,并不适合制成中药代茶饮。味道不佳或者含有毒性的中药也不适合作为代茶饮。

中药代茶饮对症选用

杨乾表示,选择中药代茶饮应该对症用药,中医有句老话“一人一方”。所以选中药代茶饮的时候,应在医生指导下根据身体表现出来的症状和体质选择适合自己的中药代茶饮。未经辨证而随意用药,不仅会降低治疗效果,更可能触发一系列不良反应与副作用。

特殊人群选择中药代茶饮需谨慎,如果对代茶饮中的任何成分过

敏应避免使用。孕妇、儿童、哺乳期妇女以及年老体弱人群,在选择前建议先咨询专业医师的意见。

代茶饮冲泡具体有要求

杨乾介建议,代茶饮应使用陶瓷杯或玻璃杯冲泡。泡茶前,先用清水轻轻冲洗去掉杂质,再用沸水泡上10到30分钟,味道就出来了。代茶饮可反复冲泡直到茶味淡去,如果茶水凉了,记得倒掉重新加水,且保持一个适宜的温度饮用。

“在服用中药汤剂或中成药时,建议暂停服用自配的代茶饮,这样做是为了避免两者之间可能产生的相互作用。同时,如果服用西药,记得与代茶饮间隔1小时服用,这样能保证药物的效果不受影响。”杨乾说。

孩子夏季易便秘? 家长可以这样做

□本报记者 李娟

“医生您好,孩子这几天大便很干燥,每次上卫生间都很困难。有时几天才便一次,这样的情况该怎么办呢?”近日,市民周女士带着3岁的儿子来到呼和浩特市妇幼保健院就诊,向医生介绍了孩子的情况。

经过详细询问,呼和浩特市妇幼保健院儿童保健科胡艳琪医生发现,3岁的乐乐平时不喜欢吃蔬菜和水果,比较喜欢吃肉食,随着天气越来越热,也很喜欢吃雪糕和冰激凌,经常出现大便发干的情况。

“夏季气温高,孩子的户外活动时间增加,喝水较少,很容易上火,孩子就会出现嘴干、大便干燥的情况。遇到这样的情况时,首先要让孩子多喝水,保证充足的水分,尤其是在运动过程中也要注意补充水分。其次,要养成定时排便的习惯。由于孩子排便时间不规律,或经常有便意,却因贪玩一直忍,时间长了就会使肠内排便反射的敏感度降低,从而形成所谓的习惯性便秘。同时,要调整饮食习惯,增加膳食纤维摄入,多吃新鲜蔬菜、水果,以增加肠道内的纤维素,促进胃肠蠕动。”胡艳琪建议,可以按摩腹部,促进肠胃蠕动,帮助孩子缓解症状。如果症状没有得到缓解,则需要及时就医。