

最近不少人带着垫子直奔天台 晒晒背对补阳气很有好处



通讯员 黄思佳 祁骥 吴煜
本报记者 戴虹红

最近,带着垫子奔天台、躺下开始晒背的短视频火爆出圈,有人甚至边晒边直播,“科普”晒背的种种好处。晒背真的可以补阳气吗?哪些人适合晒背?怎样晒背才科学?带着这些问题,记者请教浙江省中医院专家。

晒背可以补阳气? 真的

“夏天阳光充足,晒好太阳,可以防病治病。”省中医院针灸科副主任中医师洪寿海说,《黄帝内经》中指出,人体阳气能抵御外邪。从经络理论来看,背部有督脉和足太阳膀胱经循行,督脉是人体阳气汇聚和运行的要道,被

称为“阳脉之海”。晒背特别适合阳虚、阳气不足的人,也就是所谓的“以阳补阳”。冬病夏治就是根据“春夏养阳 秋冬养阴”的中医理论,顺应四时特性的养生疗法。洪寿海解释,就是在夏季给予针对性治疗,补充机体阳气,提高机体抗病能力,从而达到预防“冬病”发作或减轻其症状的目的。因此,阳虚之人在自然界阳气最旺之时晒晒背,是很好的养生方法。洪寿海指出,现代人生活节奏快,熬夜多,运动少,夏天喜冷饮,爱空调,这些都很伤阳气,晒背不失为一个“补阳”的办法。此外,肌肤通过获取阳光中的紫外线来制造维生素D3,身体再把维生素D3经肝脏、肾脏转

化为活性维生素D,促进对钙、磷的吸收和骨骼形成。同时,在充足日照下,人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺素分泌水平都会有所提升,有助于改善情绪低落、精神抑郁等问题。晒背还可调节人体生物节奏,有助于夜间睡眠。能否想晒就晒?未必晒背是不是只有夏天才能进行?洪寿海表示,除了有光线性皮肤病或对光过敏的人群,一般人一年四季都可选择合适时间跟阳光“亲密接触”。当然,在炎热夏季晒背更有讲究,尤其注意以下几点。每天晒半小时左右,注意避开紫外线最强烈的中午。一般可选择上午9-10时和下午4-5时进行,这两个时间段紫外线中A光束成分较多,是储备维生素D的大好时间。晒背时可穿着单薄、透气衣服,不建议穿黑色。微微出汗即可,不可晒到大汗淋漓,反而伤阳气。如晒背后出现头晕、上火,甚至情绪暴躁等阳亢症状,不建议继续晒。晒背期间,注意补充水分,最好喝温开水,切忌喝冷饮。

夏至已至 三伏天还远吗 一面一汤助你清热养心

本报记者 林乐雨

夏至过后,气温直线上升,此时又逢梅雨期,暑热与湿气交加,易损胃伤脾,使津液流失。老年人容易出现讷呆、乏力、倦怠、食欲不振、口干舌燥、牙龈肿痛、便秘等症状,睡眠质量也有所下降。杭州市第一人民医院中医科副主任傅大治表示,此时节关键在于清热养心、健脾化湿。

科学起居护心脑血管

天气炎热,出汗量增多,这使得循环容量减少、心跳加快,心脏负担加重。大量出汗还会导致血液粘稠度增高,血流缓慢,易形成脑血栓。空调等冷气刺激,易使血管收缩,诱发心脑血管疾病。傅大治表示,夏季爱护心脑血管首

先要遵循科学起居习惯,具体可从以下几方面着手。建议老年人晚睡早起,适当午睡;既要避免过度暴晒,也要预防纳凉过度;夜间用空调时,特别注意保护腹部;不可饮冷无度,致使中气内虚;尽量温和运动,避免体液过度流失;保持愉快而稳定的情绪,切忌大悲大喜。

祛湿关键养脾胃

中医认为,夏日祛湿,养胃健脾是关键。此时可多吃健脾和胃利湿的食物,如白术、山药、茯苓、陈皮、薏米、冬瓜、莲子等,少吃寒凉食物,以免伤及脾胃,加重湿气。傅大治推荐两款夏至美食——虾子面与老鸭汤。虾肉含有的蛋白质是豆类 and 蔬菜的2-3倍,其中的虾青素有较好的保健作用,

老少皆宜。老鸭配以萝卜煲汤,能滋阴养胃、消食化滞、润肠通便。虾子面:面条两袋,大虾、肉丝少许,杏鲍菇一根,黄瓜片少许,葱少许,盐、生抽适量。热锅热油先爆香虾和肉丝,加入葱花和杏鲍菇翻炒;放入黄瓜片翻炒,加适量盐和生抽;热锅加水,将面放入煮熟;面条浸入凉开水,再捞出控干水分;加入橄榄油,将炒好的材料和面拌匀即可。老鸭汤:萝卜1000克、干瑶柱4个、蜜枣2个、陈皮10克、老鸭1只、猪瘦肉100克、生姜4片、盐适量。萝卜去皮切块,瑶柱浸泡,蜜枣去核,陈皮去瓢,老鸭洗净切块,置沸水稍滚片刻,洗净;以上全部食材与瘦肉、生姜一起放入瓦煲内,加水3000毫升,武火滚沸改文火煲两小时,下盐调味即可。



拉筋好处多 推荐两方法

“拉筋”这种易学、易做的保健法,已成为当下很多人远离亚健康的一大“法宝”。经常伏案感觉颈部发僵的人,可通过颈部“米”字操锻炼来缓解不适。在进行颈部“拉筋”时,要配合呼吸完成。做法:仰头看天(吸气)-还原(呼气)-低头看地(吸气)-还原(呼气);左转(吸气)-还原(呼气)-右转(吸气)-还原(呼气);左上方(吸气)-还原(呼气)-右下方(吸气)-还原(呼气);右上方(吸气)-还原(呼气)-左下方(吸气)-还原(呼气)。每天可做3次。每天适时地练习几次天鹅式肩部舒缓操,可有效缓解和预防肩部僵硬。练习此法时要注意肩胛骨需充分展开和收拢,大幅度地前后活动胸部肌肉,手臂、肘部、肩部不要用力过猛。做法:坐在椅子上,含胸弓背,充分放松左、右肩胛骨,伸展后背;挺胸,用力收拢肩胛骨;轻弯肘部,尽量使胸部往前挺,同时双手、双肘用力向后夹紧,尽力收拢左右两侧的肩胛骨;再轻弯肘部,以大臂为半径在体侧划圈。每日可做3次。据《中国中医药报》

祛湿“黄金期” 拍拍这两处

湿气重,有什么方式可以缓解?专家表示,可以尝试拍打肘窝或腘窝。具体做法为:四指紧紧并拢,用手指指尖拍打肘窝或者腘窝,注意要垂直拍打,不要前、后、左、右来回蹭,拍打力度以不感觉疼痛为宜,每个部位拍打3分钟即可。但需注意,几类人群不宜拍打肘窝或腘窝。骨质疏松人群:骨质疏松严重的话,用力拍打可能会加重骨折风险。皮肤溃疡人群:尤其是在肘窝或腘窝位置有溃疡的,拍打可能会加重溃疡。有出血性疾病人群:拍打可能会引起出血加重的情况,这对疾病恢复非常不利。此外,肿瘤患者不建议拍打这两处。据 CCTV生活圈