

“三伏天晒背”补充阳气还能解郁？

市中医院肿瘤科主任中医师刘中良提醒：要适度，并不是人人都适合

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄



夏天，一种不花钱的养生方式——晒背在年轻人中流行。一年中最热的“三伏”又要来了，“晒背好”“三伏天晒背”的言论又在网上开始流传。那么三伏天晒背真的好处多多吗？人人都适合“晒背”？什么时间段晒背最好？

就此，市中医院肿瘤科主任中医师刘中良在接受记者采访时表示，不少经脉和穴位都在后背，晒背能起到调理脏腑气血的作用。虚寒体质、寒湿内盛以及经常腹泻、手足寒凉怕冷的人群，适当试试晒背或有助缓解。但他也提醒，晒背养生保健，还是有不少讲究的，不能盲目跟风。

“晒背”



“晒背养阳”由来已久

在小红书平台搜索“晒背”，能看到不少分享：烈日下，网友铺上一张瑜伽垫，身穿一件瑜伽服露出后背，趴在垫子上晒；也有人比较简易，直接坐在太阳底下，撩起衣服晒背……照片中，各位网友的后背都呈通红。

翻看他们的笔记，不少人表示晒背是为了改善自己的体寒，增加阳气。不少女性网友痛经，感觉晒晒背有改善，打算这个夏天继续晒。还有的网友称自己大夏天也手脚冰冷，看到有人分享晒背，也想试试，看能否补充阳气正气。

在其他社交软件上搜索“晒背”，也能看到许多网友分享自己晒背的心得和体验。他们提到，“三伏天晒背”主要是为了养阳，让伏邪排出体外，不仅能驱寒保暖、增强体质，还能缓解抑郁。

刘中良介绍，其实三伏天晒背的说法是从《黄帝内经》中来的。《黄帝内经》中有记载“阳气者，若天与日。失其所，则折寿而不彰，故天运当以日显光明。是故阳因而上，卫外者也”，“简单讲，阳气充足可以提高人体的免疫力，防止外邪入侵。因此，才有了三伏天养生晒背的说法，以及‘一年养阳看春夏，春夏养阳看三伏’之说。”

晒背真的有用吗？

晒背是否真的如网友所言，好处多多？

刘中良表示，人的后背有两条重要的“经脉”：督脉和膀胱经。根据《黄帝内经》记载，三伏天晒背可以疏通人体的督脉和膀胱经，起到调节阳气的作用。督脉和膀胱经为阳气最盛之处，也是人体阳气最容易不足的地方，“这两条经络气血运行不畅，就会导致阴阳失衡，身体抵抗力下降。”

三伏天又是一年中最热、阳气最旺的时刻，在三伏天晒背，确实有助于生发阳气，加快身体的代谢，提高人体气化能力。刘中良说：“晒背时可以晒后背和后腰，因为后背和后腰这两个地方也是人体中阳经循行的部位。中医认为，背为阳、腹为阴。在夏天晒背能够有效疏通身体中的阳气，同时还能够补充身体所需的阳气。”

在刘中良看来，晒背可以增强免疫力。三伏

天晒背时，阳光比较强烈，可以加速体内阳气的生成，且有利于人体吸收阳光中的紫外线。而紫外线可以刺激人体皮肤表面的神经末梢，通过神经末梢就能够调节人的体温中枢，促进血液循环，提高人体免疫力和抵抗力。三伏天晒背可以起到祛湿排毒的作用，因为三伏天气温比较高，人很容易出汗，而汗液当中含有大量的毒素和垃圾，通过晒背可以促进人体排汗，有助于体内毒素的排出，起到祛湿排毒的作用。而如果不能够及时排出体外，就会堆积在人体内。另外，三伏天晒背能够改善体质，对于改善风湿、类风湿、关节炎以及各种慢性疾病有一定好处。”

“夏天适当晒背可以达到养生保健、强身健体的作用。”刘中良说，“所谓冬病夏治，正是此理。中医讲究天人合一，在自然界阳气最旺盛之时，通过贴三伏贴、艾灸、针灸等方式进行调理，能够有效调节体质，尤其对虚寒的人特别有效。”

晒背虽好，但也要注意

什么人都能晒背吗？其实不然。有部分网友盲目跟风，对晒背流程及注意事项不熟悉，吃了苦头。有网友分享：“三伏天晒了20分钟后背，结果回到家全身疼痛，感觉脑袋要炸了，后来挺不住了，吃了一颗芬必得才好一些。”还有网友晒背后出现冒虚汗、拉肚子的症状，甚至还有中暑晒伤的。

“晒背虽好，但要注意不能盲目跟风，要适合自己的体质。”刘中良表示，日常怕冷、畏寒，夏季在空调间会感到冷、要穿外套的人就属于阳气缺乏，适合晒背。女性若是会痛经，也可以晒背增加阳气。而中医常提到的肝气郁结，或寒湿郁积在体内引起郁症的情况，也能通过适度晒背起到一定的缓解作用。

同时，晒背一定要适度，且要在避风处晒。晒的时间不能太长，也不要正午太阳最烈的时候去晒，容易中暑。上午8~9点的太阳光，或者下午3点以后的阳光晒背比较合适，晒背最佳时长为30~60分钟，感到背部微微出汗就停止。头部不可暴晒过久，需要戴上帽子遮阳。晒完背需补充水分，可以喝一杯开水；晒完背，皮肤毛孔处于张开状态，切不可立即吹风、进入空调房，以及洗澡、吃冷饮等。

哪些人适合晒背？刘中良提到，免疫力低下，经常感冒的；体虚容易出汗、手脚冰凉的；慢性疲劳综合征，经常感觉睡不够的；经常手脚冰凉、腰酸背痛的；颈椎不好的，这些人群适合晒背。

晒背也不是所有人都适合。刘中良表示，对紫外线过敏者，或高血压、糖尿病、冠心病、孕妇等人群不适合晒背。另外，老年人也应慎重，最好在家人陪同下，注意好各种细节，避免引起不适。

坐热的石墩子可缓解痛经？

近几年“热的石墩子能缓解痛经”的言论也在网上颇为流行，刘中良表示，“这和痛经时贴暖宝宝是一个道理。当女性出现痛经时，一部分宫寒的人确实是可以热敷腹部来缓解痛经症状。”

但在中医看来，女性痛经并不全是由宫寒引起，还有部分是血瘀体质，导致气血不足，那这类人就不适合通过坐热墩子的方式缓解痛经。

刘中良提醒，石墩子在40摄氏度的高温下暴晒，表面温度会超过70摄氏度，“这个温度足以烫伤皮肤，不宜久坐。如果想要缓解痛经，小腹部采用适当的温度热敷即可。”