



有人称有助减肥和减轻痛经，有人称晒伤、中暑……

网友热衷“晒背”， 医生有话要说

今日女报/风网记者 罗雅洁 通讯员 何穰 图：图虫网

一年养阳看春夏，春夏养阳看三伏。7月11日，以“热”字为招牌的三伏天正式开启，即将超长“待机”40天。

随着三伏天的到来，网络上掀起一股“晒背”风，不少网友在社交平台上分享了自己的晒背体验及攻略。有人认为，晒背是不要钱的“天灸”，可以祛寒湿、缓解痛经，甚至可以减肥。还有人则发文表示因晒背而出现晒伤、中暑的现象。

那么，晒背养生到底靠不靠谱？如何晒背才是正确的做法？

流行！ 网络掀起“晒背”风

头戴防晒帽，手撑防晒伞，却光背朝天趴着晒太阳……这可不是什么行为艺术，而是最近网络上颇为流行的“晒背”。

在这个炎热的夏季，不少网友一反常态，走出空调房，选择与阳光亲密接触。

为什么网友们开始热衷晒背？

7月11日，今日女报/风网记者在以女性用户为主的某社交平台上搜索“晒背”，发现相关笔记超过2万篇，浏览量达到4500余万。

“姐妹们一定要晒起来，我已经晒了十天，晒过之后身体很通透，脸色也红润了很多”“晒背第四天，变黑了，也变精神了”“三伏天再也没有比晒背更养阳美颜的方法了”……在相关话题下，众多网友分享了自己的晒背体验。

今日女报/风网记者发现，祛寒湿、美容、减肥、缓解痛经等成了网友们介绍晒背好处的关键字。有网友将这种“零成本养生”称为“天灸”，是在“薅大自然的羊毛”。

不过，也有不少网友在晒背上翻了车，出现了晒伤、中暑的现象。她们用自己的经历提醒大家：“不是每个人的体质都适合晒背！”

警惕！ 这些人不适合晒背

“晒背并不是一个传统的养生保健方式，但和中医里做的艾灸、红外线理疗等可以说是异曲同工。”7月11日，湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）治未病中心主任熊暑霖告诉今日女报/风网记者，从中医的角度来看，腹为阴背为阳，督脉循行于人体背部正中，为“阳脉之海”，同时，背部还有一条膀胱经，也属阳脉，“可以利用温热的或者相关的一些刺激来疏通经络，达到祛除外邪的作用，这也是我们平时中医经常治疗采用的一种方式”。从这个角度来说，晒背确实对祛除寒湿有一定的作用。

不过，晒背也有不少注意事项。“一方面要养阳，一方面也要防中暑。”熊暑霖表示，以长沙的气温为例，上午九点到下午三点期间太阳非常猛烈，气温很高，这个时间段就不适合晒背，选择早晨或傍晚晒背更为稳妥，时间控制在20分钟左右，如果感觉头晕胸闷，要立刻停止晒背。“也不能天天晒，要根据自身情况和想达到的效果来，如果身体素质还可以，感觉自身湿气比较重，隔3天左右晒一次，整个三伏天晒10次也就差不多了。”

同时要注意防护。“晒背不是晒头，也不是晒脚，要注意其他部位的防晒，在户外晒背，还要准备防止蚊虫叮咬的产品。”而且，晒背可能会大量出汗，要及时补充水分和盐分，准备好淡盐水或者绿豆汤、酸梅汤等。晒完背后不要立刻吹风扇或空调，也不要马上吃冰棍喝冷饮。

熊暑霖提醒，有一部分人群并不适合晒背。“有高血压、心脑血管疾病、糖尿病等基础疾病的人，有光敏性皮肤病的人，老年人、孕妇和儿童都别晒。”此外，本身阴虚、气虚的人晒背可能会适得其反。“平时感觉自己口干、皮肤干燥、津液不足的人也不要晒背，要先补津液。”

如果在晒背过程中出现晒伤的情况，要及时前往医院就诊。

提醒！ 三伏天养生还有这些方法

网友们提到的晒背有助于减肥和减轻痛经等观点，是可信的吗？

熊暑霖表示有一定道理。“中医治病求本，讲究前病后治、后病前治、上病下治、下病上治，晒背能让阳脉通畅，气血通畅，疏通体内寒湿，进而达到调节体质的作用。”

网友们把晒背称为“天灸”，因其不产生额外支出就能养生而自发传播。对此，熊暑霖表示，现在经济实惠的中医治疗方式也有很多，比如盘龙灸、督脉灸、通体循环灸、红外线治疗等，在医生的专业指导和操作下，“这些治疗方式的适用范围更广”。

他建议，养生不能单纯追求低成本而把自己的身体置于一种不可控的环境下。“网络上流行的一些养生方法，我们不能盲目相信和跟从，要掌握一些医疗知识，做好预防措施。”

熊暑霖告诉今日女报/风网记者，三伏天是自然界阳气最盛的时候，此时也是冬病夏治的最佳时间。“建议大家保持规律作息和清淡饮食，不要过度食用湿冷食物；选择清晨或傍晚适度运动，女性可以选择瑜伽或游泳。”此外，可以在医生指导下，尝试三伏贴、刮痧、针灸、推拿、喝生脉饮等方式进行养生。

科普

抱新生儿有讲究

文/陈孟雨（湖南省儿童医院新生儿科）

1. 臂抱法。让新生儿的颈部枕着家长的左侧臂弯，手部护着新生儿的头，右手掌托着新生儿的臀部和腰部，使得新生儿的身体和头部呈一条直线，这样新生儿会感到舒适。在抱新生儿时，要注意与新生儿之间有情感交流，可以温柔地和新生儿说话，比如“现在准备吃奶了”“我们上哪”等。2. 手托法。用左手托住新生儿的头颈部，尤其要托好颈部，右手托着其臀部和腰部，这种方法可以横抱或竖抱，主要用于将新生儿从床上抱起和放下时。3. 新生儿颈椎没发育完全，家长不要长时间竖抱新生儿。只有当新生儿吃完奶，要进行拍嗝时才可短时间竖抱。拍嗝时间大概会持续5分钟，可将新生儿头部靠在家长肩膀上，用另一只手托起臀部，拍其后背，拍完后依旧采用横抱法，以保护新生儿的颈椎。

儿童小便时尿道刺痛吃什么药

文/刘宇（湖南省儿童医院泌尿外科）

儿童小便时尿道刺痛一般吃阿莫西林颗粒、头孢克洛颗粒、阿奇霉素颗粒等进行治疗，但要在医生指导下用药。1. 阿莫西林颗粒。儿童小便时尿道刺痛可能是尿道炎引起的，遵医嘱使用阿莫西林颗粒能够起到消炎抗菌作用。2. 头孢克洛颗粒。头孢克洛颗粒具有杀菌作用，可以用于治疗敏感菌引起的皮肤软组织感染、呼吸道感染、尿道感染等。3. 阿奇霉素颗粒。阿奇霉素颗粒具有抗菌功效，可以用于治疗病原体感染所引起的尿道炎、宫颈炎等，也可以用于治疗敏感菌引起的中耳炎、鼻窦炎等，还可以用于治疗化脓性链球菌引起的急性咽喉炎、急性扁桃体炎等。此外，也可以遵医嘱吃头孢克肟分散片等。在治疗期间，应让孩子多吃些富含营养的食物，比如牛奶、瘦肉等，有利于增强体质。

支气管炎常见症状有哪些

文/尹丽花（长沙市中心医院肺科五病室）

支气管炎是一种很严重的呼吸道疾病，主要分为慢性支气管炎和急性支气管炎。支气管炎有三种常见的症状。1. 咳嗽。以晨间排痰尤多，痰液一般为白色黏液或呈浆液泡沫状，偶尔会带血。此多系夜间睡眠时咳嗽反射迟钝，气道腔内痰液堆积，晨间起床后因体位变动引起刺激排痰之故。当急性发作伴有细菌感染时，痰量增多，痰液则变为黏稠或脓性。2. 咳嗽。初期晨间咳嗽较重，白天较轻，晚期夜间也明显，睡前常有阵咳发作，并伴咳痰。此系支气管黏膜充血、水肿，分泌物积聚于支气管腔内所致。随着病情加重，咳嗽可能长期不愈。3. 气短与喘息。发病初期多不明显，当病程进展合并阻塞性肺气肿时则逐渐出现轻重程度不同的气短，以活动后尤甚。慢性支气管炎合并哮喘或所谓喘息型慢性支气管炎的患者，特别在急性发作时，常出现喘息症状，并常伴有哮鸣音。

