

# “晒背”别把自己晒进急诊科

夏季高温炙烤模式开启,“晒背”养生火了。“晒背”大军纷纷在自媒体上分享感言:有人晒掉秤,有人晒跑痛经,有人四肢不再拔凉,甚至自感眼神都晒清澈了。不过,也有人因晒出横纹肌溶解直接进了急诊科而登上新闻热搜。今天,医生就来和大家聊聊如何正确“晒背”。

## “晒背”——古人的养生秘方

“晒背”并非“江湖偏方”。祖国医学认为,人体背为阳,腹为阴。被称为“阳脉之海”的督脉位于脊背正中,两边是足太阳膀胱经。督脉和膀胱经为阳气最盛之处,也是人体阳气容易不足的地方,所以在夏天“晒背”能够有效地疏通经脉,同时能够补充身体所需的阳气。据传,宋代官员晁端仁患上“冷疾”,始终治不好,后来每天中午曝晒背部而病愈,说明“晒背”的保健价值从古就得到认可。

“晒背”养生的另一个理论基础就是我们常说的“冬病夏治”。“冬病”指在冬季容易发作和加重的疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘等。“夏治”指在夏天,天气炎热时,疾病处于缓解期对它进行调理,以预防在秋冬季的复发,或减轻发作的程度和次数。

## “晒背”的三大益处

增强免疫力 三伏天阳光比较强烈,可以加速体内阳气的生



成,有利于人体吸收阳光中的紫外线,紫外线能够促进血液循环,提高人体免疫力并且合成维生素D,预防骨质疏松。

祛湿排毒 “晒背”可以促进人体排汗,汗液中含有乳酸、尿素等人体排出的废物,有助于体内毒素的排泄,起到祛湿排毒的作用。

缓解焦虑失眠 多晒太阳可以帮助血清素水平升高,血清素能够抑制褪黑素分泌,二者正好是调节我们睡眠的重要物质,阳光也会帮助我们大脑合成相关的神经递质同时来改善焦虑抑郁。

## “晒背”要晒到“点”上

随着“晒背”大军的日益壮大,网络上也不乏“晒背”伤身的案例。中暑的、晒伤的,甚至晒出横纹肌溶解的,比比皆是。由此可见,三伏天“晒背”也要讲究方式方法。

夏日阳光猛烈,“晒背”的时间

要根据不同人的耐受程度而定,老人、体虚之人建议晒温和的阳光。一般来说,三伏天的8~10时,16~18时是比较适宜的,午时(11~13时)、未时(13~15时)要谨防中暑。

“晒背”时背朝太阳,头稍低下,脖颈处(大椎穴)要晒到。若在室外,应当选背风的地方,不可直接暴晒头部,可用帽子或伞遮挡。暴露皮肤直接和阳光接触最好,男生光背晒,女生可以穿露背衫,坐着或者趴着都可以。对于吸收阳气来说隔着衣服晒也是有效的,只是会弱一点。

另外,“晒背”过程中需及时补充水分(温开水或淡盐水),晒太阳之后毛孔打开,需要在阴凉处及时把汗湿的衣服换下,一定要等汗停了再进入空调室,不可直接吹空调、喝冷饮。手边可以预备防暑降温药品,如藿香正气水、十滴水、风

油精等,以便应急之用。

## “晒背”并非人人都适合

中医讲辨证施治,“晒背”也要因人而异,那么哪些人适合呢?概括来说阳虚、亚健康、体质较弱人群,比如免疫力低,肢体困倦、经常感冒的人;体虚自汗、手脚冰凉,特别是伴有舌胖或有齿痕、舌苔腻的人;怕风畏寒、容易腹泻的人;女性小腹凉、痛经的人;还有一些颈椎病、腰椎不好的人。

至于阳热体质,阴虚火旺者不宜“晒背”。再有,“晒背”不当容易造成中暑、晒伤,平时高血压、糖尿病、冠心病患者也不适合自行“晒背”。儿童、紫外线过敏者、月经期、孕妇更不建议,当听从专业医师指导。

## 敲黑板:晒半小时就够啦!

“晒背”不宜空腹,至少在饮食之后半小时开始;同时注意避免长时间在太阳下暴晒,一般人30分钟即可,不要超过1小时。“晒背”不能贪多,初次“晒背”15分钟,先了解自己身体的耐受度,再循序渐进增加时间。

“晒背”的具体效果也要看个人的身体状况,三伏天“晒背”只是养生保健作用,如果身体很虚、有明显症状的病人,光靠“晒背”起不到治疗疾病的作用,当及时去医院就诊,在医生的指导下调养。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话:15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

<b>内蒙古《老年文摘》报社清算公告</b> 内蒙古《老年文摘》报社按照《出版管理条例》《中华人民共和国城镇集体所有制企业条例》《报纸出版管理规定》《市场准入负面清单(2022)》《内蒙古自治区新闻出版局关于同意注销<老年文摘>报纸许可证的批复》以及报社章程规定,经主管部门内蒙古自治区养生协会批准报社解散进入法定清算程序。报社已成立清算小组。 为保护债权人的合法权益,请所有与本报社有债权关系的企业及自然人,自本公告见报或者见国家企业信用信息公示系统之日起45日内向报社清算组申报债权,逾期不视为放弃处理,特此公告。 清算组联系人:赵梅,电话13910294871 白玉英,电话13154713865 内蒙古《老年文摘》报社 2024年7月23日			
<b>清理应付账款公告</b> 我单位(鄂尔多斯市国能包神铁路维修服务有限责任公司)在清理应付账款时发现相关单位无法取得联系。为了使相关单位及时了解并行使权利,特发此公告,请相关单位于公告之日起15个工作日内与我单位联系,并提供相关材料证明其为实际的权利人。如未能在规定时间主动联系我单位,我单位将依法对付账款进行处理,相应后果由列表中的相关单位自行承担。			
序号	企业名称	款项名称	金额(万元)
1	中铁七局集团西安铁路工程有限公司	质保金	2.31
2	内蒙古乾佑科技有限公司	质保金	0.21
3	包头市中实伟业建筑有限责任公司	工程款	10
4	广达铁路工程集团有限公司	质保金	4.2
5	鄂尔多斯市兴林建安集团有限责任公司	质保金	1.46
6	鄂尔多斯市华正建筑有限责任公司	质保金	1.21
7	鄂尔多斯市建银建筑安装有限责任公司	质保金	3.25
8	陕西关中建筑工程有限公司	质保金	2.30
9	内蒙古天元建设工程有限公司(鄂尔多斯市天元建设工程有限责任公司)	工程款	1.30
10	内蒙古川联建筑劳务有限公司	保证金	0.05
联系人:叶玲 联系电话:0472-6991071 地址:内蒙古包头昆都仑区阿尔丁大街112号包神铁路公司名称:鄂尔多斯市国能包神铁路维修服务有限责任公司			
<b>遗失声明</b> 内蒙古福和物业管理有限公司不慎遗失转账支票和现金支票,凭证种类:转账支票,凭证起始号0008229078-0008229100,数量:23张;凭证种类:现金支票,凭证起始号:0010476080-0010476100,数量:21张;现金支票,凭证起始号:0010076076-0010476078,数量:3张,共计:47张,声明作废			
<b>注销公告</b> 内蒙古自治区嘉义会计师事务所(普通合伙)(统一社会信用代码91150702MAC4TF2B4G)经合伙人于2024年7月23日决议解散事务所,并于同日成立事务清算组,请债权人于本公告发布之日起20日内,向本事务所清算组申报债权。			
<b>托克托县托电科技协会(统一社会信用代码51150122594639361A)依据《社会团体登记管理条例》规定,拟向托克托县民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。</b>			
<b>遗失声明</b> ●赛罕区伯乐实验仪器经销部遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150105MA0PY95Q4J,声明作废 ●吴建华医师执业证书,证书编号110150102001094,声明作废 ●内蒙古荣亿园林绿化景观工程有限公司(统一社会信用代码91150602MA0PRHGT2H)公章丢失,声明作废			
<b>兰州辉达永业环保有限责任公司杭锦后旗分公司废弃采坑生态修复项目环境影响报告书征求意见稿公示参与</b> 一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:1.查阅纸质报告的方式和途径:向建设单位查阅;2.环境影响报告书全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1TvkOzF87L7Vwfa-eltp3Q,提取码:bo7e 二、征求意见稿的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。 三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html 四、公众提出意见的方式和途径:1.在网络平台公开信息处留言;2.向建设单位提出,下载并填写公众意见表,发至邮箱:252180538@qq.com。 五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内 六、建设单位名称及联系方式:建设单位:兰州辉达永业环保有限责任公司杭锦后旗分公司,联系人:郭振林,联系方式:15764888879			
●王天祥,范改枝遗失呼和浩特市千家和房地产开发有限责任公司开具的千家和众新家园18号楼4单元201号缴款收据一张,编号0069936,金额10459元,开具日期2011年9月27日,收据原名称:马秋榕,声明作废 ●内蒙古奥伦赛文化实业有限公司遗失存款人查询密码及密码器,账户号码:500501040002471,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特东影南街支行,基本存款账户编号:J1910007447904,声明作废 ●内蒙古自治区政法财务资产服务中心不慎遗失单位基本账户银行开户许可证,核准号J1910016954602, 账号0602005709200024673, 开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特敕勒川大街支行,声明作废 ●乔素清遗失残疾人证,证号15010519600927901842, 声明作废 ●高贵臣遗失车牌为蒙D27134的道路运输证,证号150423603119, 声明作废 ●内蒙古中城置业有限公司(统一社会信用代码91150602676941564Y)法定代表人兰虎翼的名章丢失, 声明作废			
●内蒙古铠清商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MACHHAHF5J) 遗失公章一枚,声明作废 ●西乌旗兴安招待所遗失营业执照正本,统一社会信用代码92152526MA0R4J486A, 声明作废 ●杨明计《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150824010499, 声明作废 ●鄂伦春自治旗尚宇装饰有限公司(统一社会信用代码91150723MA7HQTE3XR) 遗失财务专用章一枚,声明作废 ●内蒙古古之源安装有限公司(统一社会信用代码91150103MA0N01EK3Y) 遗失公章(编号1501030061565), 财务专用章(编号1501030061566)及康霞女法人章各一枚, 声明作废 ●内蒙古琢梦文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150104MA13T4P26C) 遗失财务专用章一枚, 声明作废 ●内蒙古鑫鹿途物流有限公司(统一社会信用代码9115010000598202, 账号Z1910000598202, 0602005729200024715, 开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特敕勒川大街支行, 声明作废 ●张应应(150105195110194014) 遗失于赛罕区巧报镇小台什村民回迁住宅小区16号楼一单元A户型13层,面积116.1㎡的拆迁补偿安置协议书, 拆迁房屋补偿安置协议书, 拆迁房屋补偿安置协议书, 编号0003767, 协议签订日期2011年9月19日, 遗失声明 ●内蒙古合创速达运输有限公司遗失以下车辆营运证:车牌号:蒙A72762, 营运证号150102003934; 车牌号:蒙A70773, 营运证号150102003932; 车牌号:蒙AZ0069, 营运证号150102003933, 声明作废 ●不慎将准格尔旗冠源和和煤业有限公司的开户许可证丢失, 核准号J2053000705503, 账号7600301220000000064262, 开户银行:准格尔旗农村信用合作联社, 声明作废 ●内蒙古海翔矿业科技服务有限公司(统一社会信用代码91150691MA0MX6X97G) 的公章丢失, 声明作废			
●内蒙古鑫鹿途物流有限公司遗失下列普通货物车辆道路运输证正副本, 车牌号:蒙B85457, 蒙B93193, 蒙B85720, 蒙B85383, 蒙B89753, 蒙B87313, 特此声明 ●丁志雄, 性别:男, 不慎遗失出生医学证明, 编号R150209199, 声明作废 ●内蒙古巨华房地产开发有限公司的亲亲尚城幼儿园, 实测报告呼标准房测字(2017)第012-15号三本全部丢失, 声明作废 ●吕俊斌于2024年7月22日不慎遗失身份证, 身份证号150103197412252511, 特此声明 ●王博, 性别:男, 不慎遗失出生医学证明, 编号H150196079, 声明作废 ●本人购买泽信云筑9号楼2单元502房, 不慎将四张收据不慎丢失, 金额859656元, 声明作废 ●内蒙古凯信清洁能源科技有限公司(统一社会信用代码91150602MA0MY1DR93) 的公章、财务章、法定代表人马华旭的名章丢失, 声明作废 ●鄂托克前旗通顺能源有限公司(统一社会信用代码15062310003749, 声明作废			