

# “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 多晒阳光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：本报各类信息，如遇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

2024年7月23日

## 内蒙古《老年文摘》报社清算公告

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新闻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。逾期不报视为放弃处理，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

清理应付账款公告

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有相关单位无法取得联系。为了使相关单位及早了解并行使权利,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,我单位将依法对应付账款进行清理,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 内蒙古天龙建设有限公司(鄂尔多斯市天龙建筑工程有限公司) 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

## 遗失声明

内蒙古吉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

托克托县托电科技协会(统一社

会信用代码:511501045294639361A)

依据《社会团体登记管理条例》规

定,拟向托克

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。

## 注销公告

托克托县托电科技协会(统一社

会信用代码:511501045294639361A)

依据《社会团体登记管理条例》规

定,拟向托克

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。

## 遗失声明

●赛罕区伯乐实验仪器经销部

遗失营业执照正副本,统一社会

信用代码:92150105MA0PY95Q4J,

声明作废

●吴建华医师执业证证书,证

书编码:110150102001094,声明作

废

●内蒙古亿荣园林绿化景观

工程有限公司(统一社会信用代

码:91150602MA0PRHGT2H)公

章丢失,声明作废

●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

日期2011年9月27日,收据原名

称:马秋熔,声明作废

●内蒙古奥

伦赛文化艺术有限公司遗失存

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

●内蒙古自治区政府财务资产

服务中心不慎遗失单位零余额

账户银行开户许可证,核准码

Z1910000598202,

账号060200572900024715,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

●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:91290103546406205)

基本存款账户许可证,核准号

J1910016954602,

账号91150103MA0N01E3KY)遗失公

告(编号:150102003061565),财务专

用章(编号:1501030061566)及

康霞女法人章各一枚,声明作废

●内蒙古自治区政府财务资产

服务中心不慎遗失单位基本存款

账户银行开户许可证,核准码

J1910016954602,

账号91150103MA0N01E3KY)遗失公

告(编号:150102003061565),财务专

用章(编号:1501030061566)及