

# 夏季晒背养生 并非人人适合

进入夏季,晒背养生被众多市民追捧,很多人都在分享晒背心得:气血足了、湿疹没了、便秘通了、腿不疼了、过敏性鼻炎咳嗽改善了……晒背俨然“包治百病”。但也有人表示晒背后出现各种不适应症状。中医认为,三伏晒背与“春夏养阳”的理论吻合,但前提是要根据个人体质和有无基础疾病来判断是否适合,不能一概而论,并非人人适合。

## 晒背受追捧

家住兴华南小区的张彦,将晒背比作“向天借阳”。2024年初,他从网上的晒背视频中了解到这一养生方式,结合自己有冬天咳嗽气喘的毛病,抱着试试的心态,开始晒背。

每天上午9时到11时之间,只要

有太阳,张彦就会赤裸上身,坐在楼下向阳处晒背半小时,有时还晒肚子。

每天晒背前,张彦会备好饮用水、擦汗毛巾等物品。经过去年一夏天的晒背,去年冬天再未受咳嗽之苦。今年入夏后,他立即继续自己的晒背计划,“总体感觉不错,似乎还瘦了”。

采访中,还有受访者表示晒背治好了她的肩周炎,有的表示晒背治好了他的脾胃寒虚症等。

太原市中医院副主任医师韩娟介绍,晒背与“三伏贴”的治疗原理相近,对一些症状有一定的治疗作用。以平日里手脚冰凉、吹风遇冷易腹泻、喜暖畏寒等症状为主的阳虚人群为例,晒背后,身体内的阳气汇聚在背部的督脉和足太阳膀胱经位置,一定程度上会改善阳虚症,耐寒能力、体力状况等

较之前会有所改善。不过,即使晒背有温阳驱寒的效果,也不会在短时间内快速起效,是一个逐渐积累的过程。

## 医生有建议

对晒背,韩娟建议,最好在医生指导下进行,不要盲目进行,防止引发其他症状。

关艳是养生爱好者,身体胖,好出汗,舌苔厚腻,是典型的湿热体质。6月下旬,听从朋友的建议,她开始晒背,每天9时或15时,靠坐一把竹椅,在阳台露背晒25分钟左右。“全身汗水狂滴,整个人很舒服。”令她想不到的是,10天之后,出现了皮肤瘙痒。到医院检查,医生说她是被紫外线灼伤。还有,她这种体质本就不提倡晒背,效果可能会适得其反。

韩娟介绍,流鼻血、头晕、发烧、更加怕冷等,也是晒背人士提及的不良反应。她提示,高血压、糖尿病、肾脏病等慢性病人,晒背有可能引发血压、血糖波动,不要轻易尝试;此外,高血脂和冠心病患者、紫外线过敏者、心脑血管疾病人群、急性感染性疾病人群、孕妇等,则要避免晒背。

她还建议,晒背最好在阳光温和时段进行,通常是上午和下午,每次时长则需要根据个人耐受程度来控制,15至30分钟为宜,背上微微出汗即可,避免大汗淋漓。

晒背前和过程中要及时补充水分,晒完后需更换衣物,不要立刻喝冷饮或者进入空调屋内,挑选阴凉的地方让体温慢慢下降。若晒背过程中出现了高热、抽搐,甚至昏迷等应立即到就近医院急诊科就诊。 记者 申波



近日,兴安苑社区联合辖区卫生服务站开展“健康敲门”行动,多名太原工业学院大学生志愿者主动请缨,与医护人员组队入户,帮老人整理检查单据、协助医护人员测量血压、血糖等,为辖区独居老人、残障人士等特殊群体提供免费健康检查服务。

李晓琳 摄

## 喉咙不舒服未必是上火

喉咙不舒服,不少人第一时间可能会想到是上火、发炎了,其实喉咙不适的原因有很多,严重时甚至会丧命。近日,郑州人民医院发生一则令人痛心的案例:小媛(化名)在与朋友享用麻辣火锅后,自觉喉咙不适,起初以为是火锅辛辣所致,未予重视。然而次日清晨,她的喉咙疼痛显著加剧,还出现了呼吸困难症状,在抵达医院仅10分钟后就不幸离世,夺命元凶正是凶险型急性会厌炎。此事引发了广泛关注。

## 严重时会出现“三凹症”

南京医科大学第二附属医院耳鼻喉科主任医师朱鲁平介绍,会厌位于咽喉,是呼吸道入口声门上方的一片树叶状结构,其主要功能是在吞咽时向下盖住声门腔,防止食物误入气管。正常情况下,会厌薄而柔软,但若发生炎症,因会厌组织疏松,富含血管和淋巴管,发炎后淋巴液及血液回流不畅,导致组织迅速肿胀,严重时会同球状,堵塞声门,引发致命危险。

患者早期会出现咽喉疼痛、咽异物感,随着病情发展,会逐渐出现呼吸困难,严重时出现“三凹症”,即吸气时胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙等部位凹陷,这是由于气流无法顺利进入气道,胸廓扩张产生负压所致,此时已提示患者有三度呼吸困难,离窒息仅有一步之遥,若发展到四度呼吸困难,患者随时可能窒息造成死亡。有时从出现严重呼吸困难到窒息的时间极短,可能仅有几分钟,可见其凶险程度。

## 并非不可预防和治疗

会厌炎的发展速度因人而异,早期诊断至关重要,当出现咽喉疼痛、咽堵异物感,尤其是出现呼吸困难时,患者应立即就医,切勿抱有“在家观察”“挺一挺”的想法。

及时规范的治疗是挽救生命的关键。在病情早期阶段,医生会通过使用激素快速消肿,同时根据感染情况酌情应用抗生素。对于症状较重,出现轻度呼吸困难的,即使接受了药物治疗,也建议患者留院观察,并在床边备用紧急气管切开包。当药物治疗效果不佳、病情持续发展时,可能需要进行预防性气管切开。

## 咽喉炎需对症用药

东南大学附属中大医院药学部副主任药师牛一民提醒,患者表现为喉咙干痒、疼痛、有异物感等。当咽喉炎来袭,合理用药至关重要。

含片类:西瓜霜含片、草珊瑚含片等含片类药物直接作用于咽喉局部。正确的使用方法是,将含片含在口中,让药物慢慢溶解。一般每隔2至3小时含服1片,具体剂量和使用频率需参照药品说明书。含服时应尽量让药物在咽部停留更长时间。

中成药类:常见药物如蓝芩口服液、蒲地蓝消炎口服液等,对于缓解咽喉炎引起的咽干、咽痛等症状有较好效果。根据不同药品说明书,每次服用一定剂量,一日3次。

据《家庭医生报》

## 孕妇可线上预约建册

本报讯(记者 刘涛)7月17日,太原市妇幼保健信息平台开通手机预约建立孕产妇保健手册及健康档案服务。手机预约建册后,孕妇可在手机端学习孕产期及育儿相关健康知识,进行孕期自我记录、儿童成长记录,并能查看孕产期及儿童健康随访信息。

孕妇确定妊娠后,需要在常住地的社区卫生服务中心(乡镇卫生院)建立孕产妇保健手册及健康档案,建档(册)后可以享受国家提供的孕产期及儿童0岁至6岁的免费公共卫生服务,也是孕妇顺利度过孕产期的第一步。

手机预约建册流程如下:第一步,符合常住太原市(居住6个月以上)、继续妊娠、未建册的孕妇,可通过手机搜索“健康太原”进入小程序;第二步,了解服务说明后,点击“同意并继续”;第三步,点击“个人中心”;第四步,点击“立即登录”或者注册后获取“电子健康卡”;第五步,页面向右滑动翻

页,点击“妇幼健康”;第六步,点击“孕情管理”,填写基本信息,完成后点击“保存”;第七步,点击进入“快速建档”,点击“提交”,这里特别提醒的是,常住地址填写一定要准确,便于系统自动匹配孕妇所属的建册机构,提交后,社区医生看到后会联系孕妇本人;第八步,认真核对信息是否正确,点击“确认”,完成预约建档,页面会显示“孕期健康管理机构、机构地址、联系电话”相关信息,孕妇可截图保留,方便咨询。

完成以上操作后,孕妇可在手机端学习孕产期及育儿相关健康知识,进行孕期自我记录、儿童成长记录,并能查看孕产期及儿童健康随访信息。

未在手机端预约,直接在建册机构线下建档的孕妇,也可进入“健康太原”小程序,注册或登录“电子健康卡”,从“妇幼健康”中完善信息,后续就可在手机端查看孕产妇及儿童档案内容。

## 社区特色课堂人气高

本报讯(记者 李俊华 通讯员 梁虹)为增强社区居民预防心脑血管疾病的意识和能力,丰富大家的文化生活,7月17日上午,迎泽街道并州路三社区举办了专题科普讲座和拓印体验活动,吸引了众多居民参与。

活动伊始,专业讲师用通俗易懂的语言,详细讲解了心脑血管疾病的成因、常见症状、科学预防方法及日常养护要点。居民认真聆听,并认真记录重点。在随后的健康咨询环节,大家踊跃提问,专业讲师逐一耐心解答,为居民释疑解惑,提供专业指导。

随后,拓印体验活动开启。志愿者提前准备好拓印工具和素材,现场指导居民操作。拓印作为一种传统手工艺,操作简单却乐趣十足,居民纷纷动手尝试,大家在轻松的氛围中感受着传统手工艺的魅力。

此次活动将健康科普与传统文化体验巧妙结合,既为居民送上了“健康指南”,又搭建了感受传统技艺的平台。参与居民纷纷表示:“这样的活动太有意义了,不仅学到了实用的健康知识,还在动手过程中放松了身心!”