

有人主动找晒 有人全力防晒

三伏天：“找”“防”须有度

末伏时节，暑气难消。许多人，尤其是女性，出门时可谓“全副武装”，遮阳伞、遮阳帽、防晒衣、防晒面罩、墨镜，把自己裹得严严实实，面对面走过都认不出是谁。与之形成极限反转的是，也有人专挑烈日炎炎的时候，到太阳下晒后背、晒手脚，满身大汗却自得其乐。同样的太阳，有人害怕晒黑晒伤，有人借着祛湿排寒，促进维生素D合成，真的是让人又爱又恨。

● 找晒应有时

这两年，晒背好像突然流行开来。

今年夏天，家住万柏林区和平北路的市民王女士发现，在附近的玉门河公园以及玉门河快速路沿线的游园、绿地内，经常看到有人晒后背、晒手脚。“有的打着伞遮住头部，有的戴个帽子，裸露出后背、手脚晒太阳，有几次我看到大中午时还有人在晒呢！”王女士说，她也知道适当晒太阳对身体有好处，但感觉这大中午、大下午的还晒，要是自己，肯定受不住。

8月10日下午3时许，记者在玉门河快速路千峰路附近的便道看到，3位中年男性正在晒背。他们表示，自己咨询过中医，晒太阳不仅能促进维生素D的形成，还能防止骨质疏松、加速血液循环、提高免疫力等。而且中医



女性朋友更加注重防晒，防晒面罩遮得“严丝合缝”。

认为，背部是人体阳气循行的最大通道，夏日晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用，增强正气。当问他们实际效果如何时，几人表示，只有晒过才明白，晒背是多“酸爽”的事儿，“膝盖暖烘烘的，走路不疼了。”“感觉腰酸背疼好多了。”记者在网上查询看到，有些女性表示，晒背一段时间后，手脚不冰冷了，连生理期都规律了、正常了。

另外记者还查到，夏天晒太阳的最佳时间在7时至9时和16时至18时之间。这段时间，阳光中的紫外线较



外卖小哥长衣长裤、面罩墨镜，尽量做好劳动保护。

弱，不容易晒伤皮肤，同时又有助于人体产生维生素D，促进钙的吸收和利用，有利于身体健康。晒太阳时应尽量晒后背和四肢。体弱、高血压和心脏病患者晒太阳要量力而行，感觉不舒服时应立即停止。同时注意补水。

● 防晒须有度

硬币的另一面是“严丝合缝”的防晒。

今年夏天，记者在全市各处都看

到，许多女性已经不再满足于传统的遮阳伞、遮阳帽、防晒衣、墨镜等，而是“齐刷刷”地戴上了略显夸张的防晒面罩。有的如同加大加强版口罩，紧贴面部，把除了眼睛外的地方全部遮住。有的人在此基础上，往上有帽子，往下还有轻薄布料护住脖颈，有人还要配上一副墨镜，整个面部遮得“严丝合缝”，一点看不到本来面目。

多数男性相对“粗线条”，不太在意晒太阳。但有一个群体却是例外——快递小哥和外卖员。他们长时间奔波在户外，不怕晒黑却怕晒伤。8月8日中午时分，记者在下元公元时代城看到，外卖小哥们的防晒装备还是很齐全的，遮阳帽、防晒面罩、太阳镜、冰袖，全身上下只有小腿露在外面。他们表示，穿戴这些也觉得热，但没办法，如果硬扛的话，几天就晒伤了，脖子上、胳膊上爆皮，又疼又痒。

记者查询得知，夏日防晒一般分为物理性防晒和化学性防晒。前者用遮阳伞、防晒衣、遮阳帽等阻隔太阳光，后者通过涂抹防晒霜来完成，两者结合效果更佳。但防晒也不可过度，如长久不晒太阳，容易导致维生素D缺乏，如果饮食也不规律，容易引发软骨病、骨质疏松等症。

记者 刘晓亮 文/摄

市二院脑激活专科诊疗中心开诊

本报讯(记者 刘涛)8月11日，太原市第二人民医院成立“脑激活专科(MDT)诊疗中心”并开诊。该诊疗中心主要通过多学科综合治疗(简称“MDT”)模式为脑血管病后遗症患者的功能恢复提供有效、精准治疗的特色专科。

随着全球老龄化进程加速，

脑血管病作为我国多发病、常见病，其危害具有长期性、多维性、灾难性特点。对患者而言，可导致偏瘫、失语等，丧失自理能力。

针对这一问题，该诊疗中心引进国际领先的脑功能激活技术，通过对脑血管病后遗症患者制订系统化、个体化治疗方案，改善大

脑供血，促进神经修复，调节神经营养，从而改善神经功能，改善脑血管病后遗症患者的肢体运动障碍及语言、吞咽、认知功能障碍等。该技术采用微创方式，局部麻醉即可完成，大幅降低相关并发症发生率，手术创口小，术后恢复快，治疗过程安全可控，特别适合中老年患者群体。

运动减肥慎用指压板

不是在减肥就是在减肥的路上，家住富力城的女孩儿莎莎最近又入手了一件“减肥神器”——指压板。

指压板曾经在综艺节目 中作为惩罚道具使用，随着一种新的减肥方式——“原地超慢跑”开始流行，指压板渐渐变成它的“搭子”。

所谓“原地超慢跑”，就是在家里原地跑动。由于对场地几乎没有要求，因此受到“宅男宅女”热捧。它的动作也很简单——原地摆臂，交替小踏步。跟其他运动相比，“原地超慢跑”相当简单易操作，看着电视、听着音乐，轻轻松松就能坚持二三十分钟，在网络社交平台上，很多人表示，坚持一个月，减肥效果“相当明显”。

在指压板上进行“超慢跑”则

是“原地超慢跑”的升级版。指压板表面布满了小凸点，能够全面均匀地刺激足底的几十个穴位和反射区。不少人称，比起在平地上的“超慢跑”，在指压板上“超慢跑”效果加倍，能够轻轻松松月瘦10公斤。

互联网上宣传得天花乱坠，让一心想着减肥的莎莎心动不已，一搜价格才十几元，莎莎马上行动，入手了一个指压板。踩到脚下，莎莎并未感受到运动的快乐，反而疼得“嗷嗷叫”，她直言脚底板子受不了。经历了初期的疼痛，莎莎渐渐适应了在指压板上“超慢跑”，“感觉还挺舒服。”莎莎还表示，买回指压板后，妈妈成了她在家里的运动“搭子”，“妈妈很喜欢，她说踩着感觉很得劲。”

太原姑娘小雨也是指压板的

体验者，她表示，自己刚开始踩在指压板上必须穿袜子，下面还要垫一条毛巾，“现在光脚踩完全没问题，一天踩15分钟”，“不过对于我来说，在指压板上运动唯一的效果就是每天排便顺畅了，减肥是不可能的。”

在指压板上锻炼到底能不能减肥？在采访中，有中医专家对记者表示，通过刺激足底穴位，疏通经络，可以达到不同的效果。比如改善睡眠质量，提高免疫力，强壮脏腑功能等。但指压板运动并非适合所有人，对于患有足底筋膜炎、痛觉功能减退、踝关节扭伤等病症的患者，可能会加重病痛，增加跌倒风险。专家表示，指压板运动可能会有一定的减肥效果，但减肥和健身是一个长期的过程，更需要坚持和耐心。记者 任蕾

高温天谨防“隐形脱水”

本报讯(记者 魏薇)进入“三伏天”以来，不少家长发现孩子有时睡觉不踏实，没精神，尿量减少且颜色发黄。省儿童医院儿科专家指出，这可能是身体出现“隐形脱水”，家长要及时适量为孩子补充水分。

“大夫，这几天总感觉孩子没精神，睡觉不踏实，尿液颜色很深，是不是病了？”日前，一名家长抱着4个月大的宝宝来到省儿童医院就诊。医生通过嘴唇略偏干、皮肤弹性欠佳、唾液黏稠拉丝的情况判断，孩子有些脱水。省儿童医院儿内科主任张康玉介绍，今年入伏以来，接诊了多例这样的患儿。水是维持人体健康的必需物质，不论年龄大小，都应保持适量的水分摄入。

婴儿是否缺水，可通过观察尿量、尿色、皮肤黏膜状态等来判断。新生儿每日排尿量300毫升以上，约6片至8片沉甸甸的尿不湿；1至12个月的婴幼儿每日排尿量400毫升至600毫升。如果宝宝排尿量减少，尿色加深、发暗，或有腥臭味，就可能是缺水了。同时，家长若发现宝宝嘴唇干燥、皮肤弹性差、唾液黏稠、眼泪减少等，也可能脱水。

医生强调，如果纯母乳喂养的宝宝，妈妈自身缺水，或是天气炎热宝宝出汗多、剧烈哭闹后，以及户外活动后，需要适当补水。家长可以每次喂温水10毫升至30毫升(约1至3小勺)，观察孩子尿量是否恢复正常。对于6个月至2岁的幼儿，全天进水约800毫升(包括奶水及辅食中的水分)即可满足基本需求，若天气热或出汗多、运动量大时，适当加量。需要提醒的是，家长不要一次性给宝宝大量喂水，以免稀释消化酶、加重胃肠道和心肾负担，最好选择白开水，千万不要用饮料代替。