

度夏“凉”策

又到了一年中最热的日子,最近一段时间,不少年轻人被网络流行的“0元养生方法”——晒背“种草”,纷纷跃跃欲试。三伏天晒背真的有益健康吗?晒背到底适合哪些人群,又该注意些什么?



三伏天晒背 圈粉年轻群体 这种养生方法靠谱吗?

1 有人觉得效果好,有人却上火

一把遮阳伞、一块垫子,一片可享受太阳光直射的场地……最近一段时间,网络上流行这种几乎零成本的养生方式——晒背,不少宁波年轻人跟风效仿。

“去年就看网上很多人在分享晒背,从今年6月底开始,我晒了半个月,感觉还不错。”小张是一位“95后”办公室白

领。入夏以来,他每天都待在空调环境里面,感觉自己很少有机会出汗。加上最近一段时间他总感觉自己容易疲惫,脚底会冒冷汗,于是尝试着在自家阳台上晒背。

“我家在顶楼,我每天早上上班前和下班后晒上20多分钟,感觉身体确实舒服了,脚心冒冷汗的情况也少了。”小张

说,他属于比较容易出汗的体质,每次晒完全身冒汗,感觉不错。

不过,同样是晒背养生,并不是所有人都能达到预期的效果。“我才晒了3次,就上火了!”“95后”白领小诗也尝试过晒背,没想到才晒了3次,就感觉不对劲,嘴里长了3个水泡,现在吃饭喝水都疼。

2 这是一种古老而有效的养生方法

晒背这种养生方式到底靠谱吗?究竟适合哪些人群?为此,记者采访了宁波市第二医院中医科负责人朱俊岭主任医师。

“在门诊坐诊时,我也会遇到有患者问,晒背养生是否合适。晒背确实是一种古老而有效的养生方法。”朱俊岭介绍,人体的背部是阳气汇聚的重要部位,有督脉和膀胱经这两大经络。其中督脉总管一身之阳,膀胱经与人体脏腑密切相关。晒背可以直接利用太阳的阳气,起到温阳散寒、疏通经络以及祛除

体内宿寒淤堵的作用。眼下已经入伏,三伏天是自然界阳气最为鼎盛的时期,也是中医所倡导的“冬病夏治”的黄金时机。而从西医的理论上来说,晒太阳可以帮助人体维生素D的合成,有利于钙的吸收。

不过,晒背也有很多讲究。朱俊岭建议在每天上午和下午阳光不太热辣的时候进行,比如上午12点之前,下午2点之后。大家可以根据自己的身体状况来掌握晒太阳的时间,最好循序渐进。

晒背时建议避免晒头部,否

则易引发中暑。晒的部位以后背正中及脊柱两侧的肌肉为主,这是督脉及膀胱经的循行部位。可以直接裸露背部,也可以穿轻薄上衣隔着衣服晒太阳。晒背过程中要注意补充水分,避免中暑或脱水,晒后可适当涂抹用于晒后修复的舒缓乳液。

此外,朱俊岭提醒,晒背结束后如果出汗较多,应及时更换汗湿衣物并休息片刻,不要马上洗澡或一头扎进空调房里,等汗收干了再进入空调环境。如果晒背过程中有不适,要尽快就医。

3 提醒:这些人群一定不要晒背

“晒背虽好,但不适合所有人。”朱俊岭介绍,从中医理论上来说,最不适合尝试晒背的是湿热体质的人。湿热体质的人常常会感觉口苦,大便干容易上火,容易长痘痘,这样的人不适合晒背。除此之外,有冠心病、高血压的患者要尽量少晒背,因为晒背可以导致体温升高,心率增快,可能会加重病情。

还有两类人忌晒背,分别是特禀质和阴虚的人。特禀质

主要是身体很容易过敏的人群,比如动不动就长一身荨麻疹,这类人在晒的时候要特别注意,否则很容易加重皮肤问题。此外,阴虚的人群属于虚热的体质,他们的身体原本就像一块缺水干裂的土地,这类人经常嗓子干、手脚发热,容易发生咽炎。阴虚的人晒背,相当于火上浇油,也要小心。

“还有五类体质的人群,是可以晒背的。像平和体质的人适当晒背可以起到保健的作

用,如果是气虚、气郁、血瘀、痰湿的体质,也可以通过晒背来调节身体。”朱俊岭介绍,气郁和血瘀的病人通过晒背能起到温散的作用,可以助力身体散瘀;气虚和痰湿的病人适当晒背也可以帮助身体排出湿气、补充阳气。

因此,到底什么样的人适合晒背,建议还是先由医生辨证,找准自己的体质,听从医生的建议。

记者 孙美星 通讯员 郑轲

@宁波3万余名外卖骑手 这份“夏日里的关爱”请查收

7月16日,由宁波市市场监管局、宁波市总工会联合主办的百家“骑手暖心驿站”点亮仪式暨“驿站体验官”发布活动在海曙区举行。现场,150家“骑手暖心驿站”正式在美团、饿了么、闪送、达达、顺丰同城等即时配送平台上线,骑手打开手机APP上的配送地图,就能查看所处地点周围的驿站分布情况,快速获取所需服务。

随着互联网快速发展,骑手数量不断增长。截至目前,宁波已有众包和专送骑手3万余名。今年,浙江省市场监管局在全省部署平台经济劳动者素养提升行动,其中就包括“骑手暖心驿站”建设。宁波首批150家“骑手暖心驿站”依托宁波市总工会设立在各区(县、市)的户外劳动者驿站资源,配备微波炉、空调、冰箱、电子血压计、医药箱等设备,可为骑手提供爱心饮水、应急充电等功能服务,其中22家实行24小时对外开放。部分驿站还将引入专业力量,适时开展法律咨询、安全培训、夏送清凉、冬送温暖等一系列活动,满足骑手个性化需求。

据悉,宁波是全国首个同时在五大即时配送平台上线“骑手暖心驿站”的城市。

“我们期望借助‘骑手暖心驿站’这一载体,更好保障新就业形态劳动者权益,不断提升劳动者职业素养,助推我市平台经济高质量发展。”宁波市市场监管局网监处相关负责人表示,后续,相关部门还将充分发挥骑手群体优势,鼓励引导其积极参与文明城市创建、平安宁波创建、食品安全监督、垃圾分类宣传等志愿服务行动,激发基层治理新活力。

现场,主办方还向在场骑手送上包含分体雨衣、防晒冰袖、挂脖风扇、藿香正气水等用品在内的“夏日清凉大礼包”,并启动“最美骑手”选树、“驿站体验官”等活动。其中,“最美骑手”选树活动将通过挖掘骑手立足岗位、服务社会的感人事迹,弘扬社会正能量,提高劳动者职业认同感。“驿站体验官”活动将邀请骑手、快递员、司机、环卫工人等户外劳动者代表组成“驿站体验官”队伍,通过收集采纳“体验官”们的意见建议,力争把驿站打造成户外劳动者真正认可、真心喜爱的“温馨之家”。

记者 毛雷君 通讯员 郑善子



主办方提供的“夏日清凉大礼包”。 记者 毛雷君/摄