

“我再也不敢晒背了！”

有人竟因此摔至骨折

医生提醒：别盲目跟风

入伏以来，“晒背”这一“零成本”养生项目快速走红。记者从医院了解到，因为晒背导致中暑、电解质紊乱的市民不在少数，甚至有人因此摔至尾椎骨断裂。

三伏天“晒背”真的靠谱吗？晒背有哪些注意事项呢？

都是晒背惹的祸

“张医生，我昨天从椅子上摔下了，今天后背、屁股这里还是疼，你给我做做康复吧！”60岁的朱阿姨（化姓）近日来到宁海县第一医院医疗健康集团北部医院中医康复科张晨医生的门诊。查体后，张晨建议朱阿姨做个CT检查。令朱阿姨郁闷的是，她被确诊为近节尾椎骨折。

问起怎么受伤的，朱阿姨后悔地说，都是晒背惹的祸。听说晒背可以补充阳气，冬病夏治，朱阿姨很是心动。于是，搬了张凳子到大太阳下晒背。大概晒了20来分钟，体力不支，一下子从椅子上摔了下来。她表示：“以后我再也不敢晒背了。”

无独有偶，35岁的叶女士也因为晒背而中暑，在家人陪同下到该院急诊科就诊。到医院时，叶女士体温高达38.3℃，精神疲软，全身皮肤潮红发烫。接诊医生见状后立即给予了降温、血常规电解质血液检查、补液等对症检查治疗。最终，她被诊断为“电解质紊乱”。

别晒到头部 时长循序渐进

该院中医科主任陈春红表示，中医注重“春夏养阳，秋冬养阴”。三伏天作为一年之中气温最高、阳气最盛的时候，确实是调养阳气最佳时机。对于一些体质虚寒、寒湿内盛、四肢寒凉的阳虚体质人群，在这个时间段补充阳气能很好地达到驱寒保暖、提气的效果，从而实现“冬病夏治”。晒背也是补阳气的方法之一。

陈春红提醒，如果体质不适合贸然晒背，非但达不到养生的目的，还可能伤身。很多市民并不清楚自己的体质，因此最好先由医生辨证，明确体质。

陈春红表示，晒背也有讲究。

首先，晒背的时间段，要避开一天中日头最毒辣的时间，否则很容易中暑。最好在上午10点前或下午两点后晒背。

其次，晒背的时长，可以从5分钟开始，循序渐进，单次最好不要超过15分钟至20分钟。如果过程中有中暑等不适症状，不要强撑。

另外，晒背的时候，注意不要晒到头部，可以做一些遮挡。

很多爱美人士关心，晒背的时候，可以涂防晒霜吗？是否会影响到晒背的效果？对此，陈春红表示，涂防晒霜不会影响晒背的效果，还能避免晒伤。她补充，如果晒背后大汗淋漓，不要马上进入空调间或冲澡。最好先换掉被汗水打湿的衣物，等身上的汗收干后，再进入空调环境。 记者 王颖 通讯员 邵莉鸿



社交平台上，很多网友分享晒背心得。

相关链接

补充阳气方法有多种

陈春红提醒：“中医讲究辨证论治，补充阳气方法有多种，不建议大家盲目跟风去晒背，稍有不慎反倒会给身体造成损伤。”

她也推荐了几种安全有效的补阳气方法。具体有：到正规医院中医科门诊贴三伏贴或熏艾灸；在医生的指导下拍打经络、按摩穴位；平时用热水泡脚；喝姜茶帮助祛寒湿；饮黄芪水、食肉桂艾苡粥等食疗方法来补气助阳。

每天一斤半高度白酒 34岁的他妻离子散 3年内9次因肝病入院

近日，34岁的徐先生因过量喝酒导致肝昏迷，命悬一线。谁知刚脱离危险，却又在病房里偷偷喝上了。宁波市第二医院重症肝病科主任邓勤智感慨，过量饮酒，喝的不是酒，是命。近年来，该院住院部收治的因长期过量饮酒导致严重肝病的患者也在持续增加。

徐先生大概十七八岁就每天喝酒，一天至少喝2-3次共一斤半高度白酒。因沉迷喝酒，徐先生早已妻离子散。今年6月，他因为肝昏迷被送到宁波市第二医院，收治到重症肝病科。

经过重症肝病科团队积极的抗感染、抗昏迷治疗，徐先生的情况逐渐好转。治疗过程中，医生发现徐先生的谷氨酰转氨酶检查数值“上蹿下跳”。排查原因时，他终于承认：“我就喝了两口，没事的。”他说的两口，是一瓶50多度的白酒。同时，黄疸值也升高了。

医生查阅其病史时了解到，仅最近3年徐先生就9次因为酒精性肝病入院。

邓勤智说，他和同事几乎每天都在劝病人不要喝酒。可是，在酒瘾面前，这样的劝说起效并不大。很多“老酒保”有自己的逻辑：“我酒量好，没关系的”“我又没喝醉，怎么会伤肝呢？”

邓勤智表示，这些都是认知误区。过量饮酒伤肝，和酒量无关，和是否醉酒无关。只要摄入的酒精量超标，都会伤肝。《中国居民膳食指南(2022)》指出，任何形式的酒精对人体健康都是无益的。单纯关注酒精对肝脏影响的话，男性平均每天酒精摄入量的上限为40g，女性的上限为20g。40g酒精，相当于二两白酒或者六两的红酒和黄酒。如果长期超过这一数值，很可能伤肝，比如导致酒精性肝炎，继而引发肝硬化等肝脏疾病。另外，在一段时间内密集大量饮酒，也容易伤肝。具体来说，两周内，不管男性还是女性，平均每天的酒精摄入量超过80g，也容易导致酒精性肝炎。

喝酒除了伤肝外，还会对身体造成很多伤害，比如神经系统受损，增加患咽喉、食道、胃、结肠恶性肿瘤的风险。

有的患者纳闷，喝酒后，也没觉得肝脏不舒服，是不是肝脏没有被伤到呢？邓勤智解释，肝脏本身没有痛觉神经，肝脏表面的一层包膜是有神经的，所以肝脏对一些“小毛病”没有明显的疼痛感觉。一旦感到肝区疼痛，那就是肝脏出现明显的炎症，甚至肝脏大小发生了变化，牵动了周围的组织和肝脏的外膜所致，也就是出了“大毛病”。因此，在肝脏没有症状时，伤害其实已经在不知不觉中造成了。

记者 王颖 通讯员 郑轲

吃了顿烧烤，排出条活虫

改变不良饮食习惯是预防寄生虫病的关键

滋滋响的烤肉，是很多人喜爱的美食之一。不过，如果烤得不到位，有可能把寄生虫吃进肚里。近日，一名小伙子带着一份大便样本走进了北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）检验科。“前阵子吃顿烧烤，我的肚子又痛又胀，已经一个多月了！大便的时候发现了一段段白色的东西，想着赶紧送来医院查查。”

经验丰富的检验师张峰伟仔细观察后，初步怀疑该白色节段物质为绦虫孕节，并迅速进行了压片镜检。

通过进一步询问，得知这位小伙籍贯云南，结合对方饮食习惯与旅居史，判断小伙极有可能感染了绦虫，并建议他立即入院治疗。这位云南小伙在入院后接受了全面检查，并在医生的指导下服用了吡喹酮等药物。

经过一段时间的治疗，小伙已经

成功排出大部分寄生虫。目前已经出院，但仍需按照医嘱服用药物，并定期复诊，确保彻底康复。

绦虫是一种寄生虫，人体是其终末宿主。它们以扁平的带状形态而著称，感染人体后，绦虫的头节会吸附在肠壁上，颈部逐渐分裂形成链状体节，约2个月至3个月发育成熟。

绦虫感染主要通过消化道传播，食入未煮熟的或生肉是常见的感染途径。此外，破损皮肤接触疫水或不洗手的习惯，也可能增加感染绦虫的风险。

绦虫成虫在宿主肠道内掠夺营养，其固着器官如吸盘对宿主肠道造成的机械性刺激和损伤，以及虫体释出的代谢产物化学性刺激，是引起症状的主要原因。

绦虫成虫引起的症状通常包括腹泻、便秘、腹部不适和贫血。而绦虫的

幼虫阶段可能引起的危害更大，它们可以在皮下和肌肉引起结节或游走性包块，甚至侵入眼、脑等重要器官，引发严重后果。如在大便中发现单个节片时须及时就医，不要自购杀虫药。

2014年，江苏淮安一名20岁的女大学生因误食了含有绦虫卵的猪肉，虫卵通过血液循环进入大脑，引发了一系列症状，这种疾病称为“脑囊虫病”。如果不及时得到治疗，脑组织及大脑中枢可能受损，引发头痛、无力、肢体运动障碍，甚至癫痫和视力问题。

预防寄生虫病的关键在于改变不良的饮食习惯，注意饮食卫生和个人卫生。如饭前便后要洗手；不食生的或半生的肉品，生熟砧板分开；不吃生或半生的淡水鱼虾蟹；不用生鱼虾喂猫、犬、猪等。

记者 陆麒雯 通讯员 杨梦园