

健康

# 三伏天晒背 千万别错过哟

“重庆已经进入了三伏天，昨天就是中伏，你知道三伏天晒背这种说法吗？有人说，三伏天晒背，是千金难买的灵丹妙药，也有人不以为然，认为作用并不大。为此，记者专门采访了重庆大学附属肿瘤医院中医肿瘤治疗中心副主任医师陈红，以及重庆民间医药博物馆馆长刘光瑞，带来关于三伏天如何正确晒背的知识，听听他们怎么说。

## 昨日中伏你晒背了吗

三伏天晒背，是千金难买的灵丹妙药？最近，你在朋友圈或者其他社交平台是不是听到有此一说？许多网帖里都提到，三伏天晒背，主要是为了养阳，在初伏、中伏、末伏这三天晒最佳，这样做是为了给督脉充电，也让体内的伏邪排出体外，不仅能驱寒保暖，还能提高精力、改善体质、改善肤色。

真有这些功效吗？有网友表示，去年这个时候，自己召集朋友连续晒了三个伏天，刚晒的时候，感到一阵热、烫、烦躁，可晒完回到家，反而觉得身轻体爽，晒完第一天，就发现自己后腰暖暖的，感觉身体里外都很通透。也有网友表示，晒完了感觉背部特别暖，跟做汗蒸一样通透，晒完还有一个变化，那就是不怕热了，午休也不用开空调。还有网友表示，坚持三伏天晒背几年了，手脚冰冷的情况基本不再出现，鼻炎也很少犯。

## 三伏天晒背鲜有人知

重庆市民有人在三伏天晒背吗？为此，记者进行了走访。昨天上午8点，中心城区的太阳已经露脸，记者在渝中区大坪、江北区国金中心以及位于渝北区的重庆中央公园等地看到，虽然有不少人趁着早上来锻炼，但专门来晒背的人却没有。关于三伏天晒背，记者也随机问了一些市民，大家都表示，听说过针灸、晒被子、三伏贴（一种膏药），并没有听说三伏天晒背，也不知道应该怎么晒。

“早上天气不热，还可以来公园锻炼一下，中午和下午，太阳那么大，很少人出来，如果这个时候晒背，太阳那么毒，不会被晒伤吗？我不是相信晒背可以养生。”有市民提出了质疑。下午2点，记者再次来到渝中区大坪一游园，发现游客并不多，也并没有看到有专门顶着日头晒背的市民。下午4点，重庆中央公园，天气阴了下来，记者看到，这里的游客以老年人为主，散步、慢走的居多。当

记者问到是否听说过三伏天晒背，部分老年人表示听说过。67岁的张先生就告诉记者，自己听到过这种说法，但是没有去实践过，因为天气炎热，怕自己身体受不了。

## 专家：晒背就是晒督脉

重庆大学附属肿瘤医院中医肿瘤治疗中心副主任医师陈红表示，三伏天是一年阳气最旺盛的时间段，体质虚寒的人群趁着三伏天可以补充阳气。督脉是阳脉的一种，正好在背部中间位置，三伏天晒背就是晒督脉。

陈红说，三伏天晒背，适合阳气较弱，且需要整顿阳气的人群。比如有虚寒怕冷、起夜症状的人以及老年人，适宜在三伏天进行晒背。伏天的第一天，进行养生活动效果最佳。但是，也要根据自己身体情况，注意适度，不要因为长时间暴露在紫外线而造成皮肤损害。此外，三伏天的保健也可以通过贴三伏贴或者针灸等直接接触人体皮肤的方式进行。

## 晒背晨昏为宜隔衣而晒

“中医来讲，扶阳晒背，就是一种保健。这来自于古人对于太阳作用的观察和理解，向阳面的植物和水果比背阳面都要好，证明了阳光对植物的重要作用，其实阳光对人的作用也如此。”针灸·刘氏刺灸疗法代表性传承人、重庆民间医药博物馆馆长刘光瑞表示，晒日光浴，其实以前叫做“天灸”，就是背对着太阳晒，来提高机体免疫力。

刘光瑞说，在重庆，三伏天晒背，其实中午的太

阳是不适合的，但是，早晨和傍晚可以，一般来说，早上8~9点最宜，傍晚6~7点最宜。三伏天晒背，2021年以初伏（7月11日-7月20日）、中伏（7月21日-8月9日）、末伏（8月10日-8月20日）为最佳时机。最适宜的人群是小孩和老人，小孩脾虚盗汗，老人流汗多，流汗多会出现钙流失。

在晒的方式上，可以穿着背心或者薄薄的衣服，隔衣而晒，取太阳之暖，但不要一边晒背一边吹空调。三伏天如果中午晒太阳太多，会发生暑毒，比如长有痱子等情况的人，就不适合晒背。对于糖尿病人、虚弱的人来说，不常去户外，偶尔晒一下，对身体是有好处。晒的时间来说，10分钟至半小时就可以，以舒服为主，不要勉强，如果感觉晒得满头大汗或者头晕，那就不要再继续了。晒之后，一般来说不用特别进行食疗，虚损之人可以弄一些八宝茶喝，感觉越晒越舒服的人可以喝一点姜汤茶，有些人晒之后出现口干舌燥可以喝一些苦丁茶和酸梅汤，以此来生津避暑。“冬练三九、夏练三伏。”刘光瑞说，三伏天是最适合锻炼的时候，这个时候，缺乏运动的人可以积极运动起来，利用三伏天来锻炼，有利于身体，夏天锻炼，有利于冬天的强盛。

那么，三伏天锻炼有哪些注意事项呢？刘光瑞表示，流汗多的人，不应该追求锻炼时多次流汗，汗出即止，早睡早起，晨起锻炼最有好处，等到大地升温过后，就不适宜锻炼了。此外，晚上也提倡适度锻炼，以散步2000步左右为宜，对胃肠有帮助。

重庆晚报-上游新闻记者 朱婷 实习生 陈迪雅 张园源

## 未来几日重庆多云为主

本报讯（重庆晚报-上游新闻记者 钱也）据市气象台预计，未来三天，重庆以多云天气为主，午后到夜间多分散阵雨或雷雨，局地雨量或达大雨到暴雨，其

间，中心城区最高气温将达到36℃。

## 中心城区天气预报

7月22日：多云有阵雨，26℃~36℃  
7月23日：多云有阵雨，27℃~36℃  
7月24日：晴间多云，27℃~36℃

## 情暖童心 相伴成长

### 璧山区妇联“快乐成长营”暑期儿童关爱活动暖心起航

本报讯（重庆晚报-上游新闻通讯员 万春）为让璧山区困境儿童过一个快乐而有意义的暑假，璧山区妇联开展了“快乐成长营”暑期儿童关爱活动在枫香湖儿童公园暖心举行，全区各镇街困境儿童及爱心妈妈共120余人参加本次活动。

璧山区妇联主席钟昌群参加活动并讲话，希望各镇街妇联深化爱心妈妈结对帮扶工作，积极关注少年儿童发展与成长，帮助解决成长道路上的困惑和烦恼；希望受帮扶的儿童自立自强，健康成长，以优异的

成绩回报社会、回报“爱心妈妈”们。活动现场，爱心妈妈和孩子们进行了互赠礼物，孩子们将区妇联准备的粉色玫瑰送给了亲爱的爱心妈妈，而“爱心妈妈”们也将文具、书包等礼物送给了孩子们，鼓励孩子们好好学习。随后，在巾帼讲解员的带领下，孩子们参观了儿童公园的观象台、耕读文化大街等互动科普文化基地，聆听了璧山党史故事。最后，孩子和爱心妈妈们一起乘坐了有轨电车“云巴”，感受到璧山城市发展的新变化。

## 车站安装便民座椅 亲民意还暖人心

本报讯（重庆晚报-上游新闻通讯员 邵丹）“我们老年人腿脚不好，现在座椅安装好了，这下终于不用站起等车了。”近日，大渡口区人大代表王东梅在听民心、解民忧入户走访过程中，了解到高龄老人

在诗情广场等车时久站后腿脚痛，急需在车站安装一些座椅，以便缓解等车的不适。经多方协调，相关部门在诗情广场车站安装了2把座椅，切实改善辖区居民的生活居住出行环境。

中国福利彩票七乐彩开奖公告

第2021083期  
基本号码 02 20 04 19 22 01 16  
特别号码 25

中国福利彩票“快乐8”

重庆市开奖公告第2021192期  
01|05|07|11|14|15|21|26|34|37  
44|47|48|53|63|64|65|66|72|78

中国福利彩票3D游戏

重庆市开奖公告第2021192期  
6 4 7

中国体育彩票超级大乐透

第21083期开奖公告  
本期开奖号码：07 09 11 26 35+01 08

中国体育彩票排列3

第21192期开奖公告  
本期开奖号码：7 4 0

中国体育彩票排列5

第21192期开奖公告  
本期开奖号码：7 4 0 7 0