

健康三亚

每年一到三伏天,晒背就成了大家关注的话题。有的说晒背能补阳气、祛湿气,有的说晒背能减肥……也有人说晒背晒中暑了。三伏天晒背到底有哪些好处?具体怎么晒?哪些人不宜晒背?快来看看这份指南。

晒背能补阳气、祛湿气,还能促进钙质吸收、改善睡眠质量……

三伏天晒背有啥讲究?



三伏天晒背真的能补阳气、祛湿气吗?

答案:可以。
三伏天是自然界阳气比较旺盛的时候,此时气候炎热潮湿,而湿为阴邪,易伤阳气。
从人体经络来说,有两条经络容易发生瘀滞、受寒。一条经络是后背正中的督脉,此为“阳脉之海”,统领全身之阳经;另一条则是膀胱经,它是一条从头到脚、贯穿全身的经脉。

通过三伏天晒背,可以帮助生发督脉、膀胱经的阳气,阳气足了,自然有能力排出各种外邪病气,起到祛除湿气和寒气、疏通经络、调节脏腑、防病强身的功效。晒背还能帮助补肾、促进钙质吸收、改善血液循环、改善睡眠质量。不过,晒背对于减肥没有太大帮助,并不能帮助燃烧脂肪。

三伏天晒背养生指南

- 1. 什么时候晒背?**
三伏天晒背,可在7时至9时之间,或者15时以后进行,太阳猛烈时可适当提前或延后。不必每天都晒,隔一天晒一次即可。
晒背晒到微微出汗即可,不可晒到大汗淋漓。如果晒背时出汗过多,并伴随体温升高、四肢无力、头晕、口渴、头痛等不适症状,要考虑中暑的可能,并及时就医。
- 2. 晒背时要晒哪里?**
三伏天晒背主要以背部的中到下部为主,重点晒大椎穴(位于督脉的穴位,位于第7颈椎棘突下凹陷处)、命门穴(从肚脐向后画水平线,与脊柱相交的位置是命门穴)和脊柱两侧的膀胱经穴位(从脊柱中部到下背部,大约从肩胛骨下方到腰部。这些穴位包括肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞等)。
- 3. 晒背要晒多久?**
成年人每次晒背15~30分钟为宜。
老年人随着年龄增长,合成维生素的能力有所降低,晒背时间可适当延长,但也不能一次暴晒太久,微微出汗即可。
儿童皮肤娇嫩,根据个体差异,建议最长不超过15分钟。
- 4. 晒背有哪些小技巧?**
空腹时不可晒背,晒前晒后可以适量喝点白开水或淡盐水,补充体液消耗。
晒背时,可以穿颜色浅、比较薄的宽松衣服。
晒背时要做好防晒、防暑措施,尤其是头、脸、眼,可以通过戴帽子或用遮阳伞保护头部,如果晒背时后背裸露,应涂抹防晒霜,避免晒伤。
需要注意的是,吃完光敏性食物后,比如苋菜、芹菜、油菜、菠菜、小白菜、柠檬、芒果等,要避免在强烈阳光下暴晒。
晒背前后,要及时把汗湿的衣服换下来,不要立即洗澡或吹空调,要等身上不再出汗了,再开空调或洗澡。
- 5. 晒背并非人人都适合**
中医提醒,虽然晒背养生操作简单“零成本”,但并非适合所有人。
适合晒背的人群:湿气重、阳虚体质(畏寒怕冷、手脚冰凉、无精打采)、抵抗力较弱的人群,适当晒背对身体有一定好处。
不适合晒背的人群:紫外线过敏者、高血压患者、高血脂患者、糖尿病患者、冠心病患者、孕妇等不要晒背。(央视)

大暑节气如何养生?这份健康指南请收好

7月22日迎来二十四节气中的大暑节气。暑热之时,公众应如何养生保健?怎样预防夏季常见病?外出旅行要注意什么?国家卫生健康委当天以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。
“大暑是一年我国气温最高的节气。”中国气象局首席气象服务专家宋英杰介绍,预计今年大暑期间,华中、华东、西南部分地区、西北大部等地可能出现阶段性的高温天气,建议公众做好防暑降温等防护措施,尤其现在正值暑假,需关注预警信息,合理安排出行。
江苏省中医药发展研究中心主任中医师黄亚博提醒,户外活动应尽量避开阳光直射和长时间暴晒,外出可采取防晒措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜、涂抹防晒霜等。随身携带运动饮料或淡盐水,及时补充水分和电解质,一旦出现明显的乏力头昏、胸闷心悸、大量出汗、四肢发麻、恶心等异常状况,迅速撤离到阴凉通风处休息,若症状持续存在或加重,应及时就医。

大暑时节,在养生保健方面有哪些注意事项?专家建议,饮食上少吃辛辣刺激、肥甘厚腻的食物;保持良好的睡眠,尽量减少熬夜,补足精气神;少动“肝火”,以防“情绪中暑”,尽可能地使自己保持心平气和;科学健身。



老人和孩子易受暑热侵扰,有哪些简单易行的保健方法可以较好地预防夏季常见病?
“中医认为夏季是暑邪当令,大暑节气主要在‘中伏’阶段,酷暑炎热,容易耗气伤津,应清热祛暑和益气养阴并进。”黄亚博说。
专家介绍,中医强调“未病先防,已病防变”,老人、儿童和体弱气弱的人群要特别做好夏季腹泻等疾病的防治。夏天这类人群的脾胃运化功能减退,往往食欲不振,饮食方面要特别注意养护脾胃,以清淡和容易消化的食物为主,补充优质蛋白质,如新鲜的主食、虾、鸡肉、鸭肉等。

暑假期间,也是旅游高峰期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞建议公众提前了解旅游目的地信息,重点关注目的地传染病流行情况,提前做好防范;了解自己和同行者的身体状况,若身体不适,尤其是老人、孕妇、慢性病患者,建议进行健康状况评估后再决定是否出行;准备好必需物品,如常用药品、口罩、消毒湿巾、免洗洗手液、驱虫剂等。
专家特别提醒,境外旅游返程后,要做好自我健康监测,若出现发热、头痛、肌肉骨酸痛、皮疹等不适症状,应主动就医,并告知接诊医生境外旅居史。(李恒 董瑞丰)

关注世界肝炎日

早防早筛早治 呵护“小心肝”

本报记者 卢智宇

7月28日是世界肝炎日,今年我国的宣传主题是“消除肝炎,积极行动”,号召全社会积极行动,最大限度遏制新发感染,有效发现和治理患者,切实减轻患者负担,尽早实现“消除病毒性肝炎公共卫生危害”的目标。
早预防、早筛查、早治疗有助于提升公众的健康水平,消除肝炎的危害。当下,三亚正积极开展病毒性肝炎病毒感染标志物免费筛查,通过主动发现、主动筛查等方式,实现对病毒性肝炎的早发现、早干预、早治疗。
那么,生活中哪些行为容易“伤肝”?肝炎病毒分为哪几种类型?该如何呵护好肝脏呢?近日,记者采访了三亚市有关专家,为大家普及肝病防治知识。



免费筛查实现早发现、早干预、早治疗

肝脏是人体最大的“解毒”器官,承担着人体的新陈代谢、物质转化等,经常默默为人体解毒、排毒。因此,肝脏容易受病毒、药物、酒精等的损害而引起肝炎,尤其是病毒性肝炎。
记者了解到,近期三亚各社区正在开展的慢病筛查工作,源于海南省推行的一项重要民生实事——“2+3”健康服务包。该项民生实事将严重影响海南省居民健康水平、疾病负担

和人均预期寿命的高血压、糖尿病和结核病、肝炎、严重精神障碍等5种疾病纳入健康服务包进行综合防治,加大筛查力度,实施“应查尽查”策略,让群众进一步了解慢性病的危害,得到更加优质高效的医疗服务。
其中,将通过主动发现、主动筛查等方式,对18岁以上人群开展病毒性肝炎病毒感染标志物免费筛查,到“十四五”末,18岁以上人群筛查率要达到90%以上。推广方便、快捷的

专病检测设备和新技术,提高疾病筛查诊断的普适性和及时性。对病毒性肝炎感染者和慢性患者,及早干预并纳入治疗。
“早发现、早干预、早治疗,对肝炎的防治效果明显。”三亚市人民医院(四川大学华西三亚医院)肝胆外科医生介绍,目前丙肝可以治愈,乙肝通过积极的抗病毒治疗,能有效减少肝硬化、肝癌的发生,也能减少其传染的风险。

肝炎病毒有多种类型

根据肝炎健康教育核心信息,肝脏功能出现损伤,都可以称为肝病或肝炎。比较常见的是甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝,统称为病毒性肝炎;也有其他因素导致的肝炎,比如脂肪性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝炎等,它们也是“肝炎家族”中的成员。
肝炎病毒可分为甲、乙、丙、丁、戊型。甲肝和戊肝多为急性发病,一般预后良好;乙肝和丙肝病程复杂,迁延成慢性后可发展为肝硬化或肝癌。甲

肝和戊肝经消化道传播,乙肝和丙肝经血液、母婴和性传播,丁肝的传播途径与乙肝相似,与乙肝病毒同时或在乙肝病毒感染的基础上才能感染。
各型病毒性肝炎临床表现相似,急性期以乏力、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主,部分病例出现黄疸;慢性感染者可能症状轻微甚至无任何临床症状。
肝炎的症状主要包括以下五种:一是食欲不振。肝脏受损往往导致

消化不好,严重的还可能出现厌食油腻、恶心、呕吐等。二是易疲劳。肝脏有问题易出现注意力不容易集中、头昏耳鸣等现象。三是蜘蛛痣和肝掌。蜘蛛痣常常见于面部、颈部、前胸、后背等部位。肝掌则常出现于手掌两侧。四是黄疸。肝脏出现问题会导致胆红素代谢出现异常,通常表现为皮肤、尿液等发黄。五是出血。肝脏出现异常会造成凝血因子合成异常,导致牙龈出血、鼻子出血等。

接种乙肝疫苗是预防乙肝最安全、有效的措施

“生活中最‘伤肝’的不良习惯:一为睡眠不足;二为早上起床后不及时排尿;三为暴饮暴食;四为不吃早餐;五为吃药太多;六为加工食品摄入过多;七为偏爱油炸食品;八为吃半生不熟或烧焦食物;九为过量饮酒。”医生介绍,所有的肝炎病毒都是急性肝衰竭的危险因素,而乙肝、丙肝病毒还有可能产生慢性损伤,导致肝硬化、肝癌。暴饮暴食容易造成体内脂肪代谢压力增加,多余的脂肪沉积于肝脏,引发脂肪性肝损伤。绝大多数药物都需要经过肝脏代谢,乱吃药会加重肝脏负担,容易导致药物性

肝损害。酒精对肝脏损伤的机制尚未完全清楚,但总体上,饮酒量越大、饮酒时间越长,酒精性肝病风险也就越高。
那么该如何呵护好肝脏呢?一是饮酒别超量:适度饮酒,可以的话尝试戒酒。二是病毒性肝炎早预防:甲肝、乙肝应及时接种疫苗预防,乙肝、丙肝应确保安全性,甲肝、戊肝应注意卫生。三是用药严格遵医嘱:乱吃药会加重肝脏负担,请严格按照医生规定的剂量服用药物。四是坚持锻炼,健康饮食:避免肥胖,得脂肪肝的风险会大大降低。除此之外,

定期体检很重要。
医生提醒,接种乙肝疫苗是预防乙肝最安全、有效的措施,乙肝母婴阻断措施可有效预防乙肝母婴传播;注意饮食、饮水卫生和接种疫苗,可有效预防甲肝和戊肝;切断传播途径,可有效预防丙肝;日常工作、生活接触不传播乙肝和丙肝。
需要注意的是,有疑似病毒性肝炎症状或易感人群,应主动到医疗机构检查。病毒性肝炎患者应遵从医嘱,进行规范化治疗,切忌自行停药或轻信虚假广告。

健康资讯

重视远视储备 科学防控近视



暑期来临,使用各类电子产品等可能会增加孩子用眼时间,影响孩子眼健康。在国家卫生健康委22日举行的新闻发布会上,专家提示,家长要培养和督促孩子养成良好的用眼卫生习惯,带孩子到医院定期检查视力,了解孩子远视储备量变化。
“远视储备是孩子成长过程中的一种生理性远视,重视远视储备的保护对于儿童青少年近视防控至关重要。”北京同仁医院主任医师魏文斌在发布会上介绍,远视储备是监测屈光度发展的重要指标,与年龄对应的远视储备量是预测近视发生的最佳指标。如果儿童在小学一

年级时远视储备已消耗完,那么他们在小学阶段极易发展为近视。
专家建议,家长要带孩子定期进行眼保健和屈光筛查,如果远视储备过低,要及时改变生活习惯,包括增加户外活动,减少近距离用眼等。在儿童眼球发育过程中,视力和屈光度的发育是相互匹配的。如果远视储备超过相应年龄上限,应注意儿童是否是远视。远视储备在正常范围内时,还应关注儿童的视力情况,如果儿童视力低于年龄对应的裸眼视力标准,应进一步完善眼科检查,排除其他可能的眼部疾病。

(新华)