

三伏天晒背补阳气需谨慎

■ 李琪

自石墩治疗痛经后,近日“三伏天晒背”的“另类养生”法又开始被热议。位网友发帖,称三伏天晒背是“不要钱的‘天灸’”。有人认为十分有效,能补“阳气”,有人觉得毫无用处,争论不已。

烈日下晒背,真的对身体有益吗?记者采访湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华教授,进行分析。

三伏天临近,掀起“晒背风”

“一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏。”随着三伏天的到来,网络上掀起一股“晒背风”。记者调查了解,许多网帖中都提到,三伏天晒背,主要是为了养阳,最佳体验时间在初伏、中伏、末伏这三天,这样做是为了让体内的伏邪排出体外,不仅能驱寒保暖,还能缓解抑郁、改善体质、改善肤色。

对此网友看法不一,有网友表示,三伏天晒背真的有效。“我常年宫寒,痛经十分严重。在三伏天第一天,我按照伏天晒背的注意事项在太阳下晒了20多分钟,汗流浹背,整个人感觉很轻松。3天后来月经时仍有不适,但确实与过去相比有所缓解。”

还有网友表示,去年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,反而觉得身体轻爽,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。

还有坚持三伏天晒背几年的网友发帖称,手脚冰冷的情况基本不再出现,鼻炎也很少犯。

盲目跟风,“晒背”变“晒伤”

除了以上网友所说的好处之外,部分网友跟风也吃了苦头。调查显示,晒背新手在入门阶段对晒背流程及注意事项的不熟悉,容易造成身体损伤。

某网友表示,自己早上7点半出门去跑步,跑完步顶着太阳回来,喝了半瓶水吃了大半个包子,就去晒背了,晒背后开始头疼,晚上12点

去医院挂急诊,早上8点多才出院。医生诊断是高温脱水,导致钾缺失。

无独有偶,另一网友在得知有晒背养生这件事后,马上开始行动,9点开始晒背,20分钟后结束,感觉浑身舒畅,但晚上洗澡时发现后背红肿,经医生诊断后是中度晒伤。

解读:晒背可吸收太阳光的“元阳”

对于晒背的不同看法,湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华教授给出解读。

朱镇华表示,阳气外散外浮,气血聚集体表,毛孔张开,腠理开泄,日夜耗阳,同时夏季多湿,湿为阴邪,易伤阳气,则必然内阳中虚(内寒),所以夏天要顺养体内的阳气,阳气向外透散的过程可顺带把体内的伏邪排出体外。三伏天时,人的阳气最旺盛且向外开散,毛孔张得最开,易发泄到体表。

中医有言:腹为阴,背为阳。因为对于人体来说,阳经多行于背部,阴经多行于胸腹部。后背有两条大的经络,督脉总管着一身的阳气,两条经络容易发生淤堵,受寒,阳气在督脉中受到围困,去不到该去的位置,人体就会出现“故障”,如腰背疼痛、腿疼、腿凉、腿抽筋等。

朱镇华表示,和太阳光来个亲密接触,用晒背来吸收太阳光的“元阳”,不仅可以提升阳气,升级体质,连陈年老寒气都可以排掉。

“但是盲目跟风晒背是不可取的!”对此,朱镇华指出以下晒背要点和禁忌事项。一、要点:(1)适宜人群:虚寒体质、寒湿内盛的人以及经常便溏腹泻、四肢寒凉怕冷的人群;(2)第一次晒背,应该选择早上8-9点的太阳,或者下午

3点以后的阳光,20分钟左右即可,了解身体的耐受性。如果觉得舒服还能接受,可以循序增加时间,一般体质推荐晒30-60分钟为佳;(3)饭后建议休息半小时再晒,若不吃午饭,晒背出汗加上气温高,很容易低血糖,出现头晕心慌等症状;(4)晒太阳的过程中会流很多汗,需要及时补充水分,可以喝点常温酸梅汤、绿豆汤、淡盐水。同时携带温水及防暑降温药品,如十滴水、仁丹、风油精等,以便应急之用。二、禁忌:(1)紫外线过敏者不能晒;高血压、高血脂、糖尿病、冠心病病人不可以晒;气阴两虚或阳盛体质的人禁晒;年龄大的慎晒,需家人陪同;孕妇不可以晒;喝完酒不能晒;(2)晒完出汗期间,禁止吹风、直接进入空调房。刚晒得热火朝天,一进入空调办公室,整个阳气就会被闭着,立马胸闷恶心呕吐,这是暑热闭阻而无出路导致,需立马刮痧、放血泄热;(3)晒完背后最好在阴凉处避强风冷水,一定要等汗停了,准备一件外套,再进入空调房;(4)晒背不可以直接暴晒头部,头部属阳,晒久了会头晕、中暑、胸闷。建议打伞或者用帽子遮挡头部。

(来源:三湘都市报)



这群青年医生的技术不一般

■ 赵玲卉

借助上海市推拿专科联盟成员单位优势 大力发展中医推拿适宜技术

中医推拿专业是医院中医科重点打造的中医适宜技术之一,2021年,医院加入上海市中医推拿专科联盟。为了进一步提升中医医生的业务能力,发挥中医技术特长,更好地服务广大群众,医院选派付超兵、薛进周、姜桑华、靳宁等多名中医青年医生到中医药大学附属岳阳医院医院推拿科进修推拿技术。进修学习期间,在岳阳医院严振、顾非、刘鲲鹏等几位主任的带教下,他们掌握了“丁氏推拿”、“三步推拿法”等特色海派中医推拿技术。经过大量临床病例的积累和沉淀,他们根据疾病诊断、症状和病人特点,充分发挥中医推拿在调整筋骨、疏通活络、理活气血及活血化瘀等方面的优势,针对颈椎病、腰椎病、骨关节炎、疲劳综合征及内科、妇科慢性病的推拿诊

疗,开展的更加得心应手。

在本次疫情发生之前,走进医院四楼的中医综合诊疗区,常常床位已经接近“客满”。刘阿姨是这里的老病号了,她说:“中医推拿我不迷信‘老专家’,这些年轻医生有学历、有技术、有经验,服务热诚,我很信赖他们”。如今,这群青年医生已经是社区居民有口皆碑的“中医达人”。

蓝生万众“针功夫”,护航百姓健康路

说到“打金针”,它的受欢迎程度绝不亚于中医推拿。余会娟、郭文杰是医院中医科针灸治疗点名率颇高的中医医生。针灸的适用范围广,针对内、外、妇、儿、五官科等多种疾病的治疗和预防,尤其对颈肩腰腿痛、面瘫及带状疱疹后遗神经痛等也有着较好的治疗效果。因此,科室每天来来往往进行针灸治疗的既有年长者,也有年轻白领,他们都

能准确报出这两位医生的班次、擅长项目,自己看好后,又把家人朋友带来,慕名而来的“铁粉”真不少。

余会娟医生是科室的青年骨干,在临床“摸爬滚打”了10年,始终在实践中摸索、积累,芒针、电针、温针等各类针刺技术掌握的游刃有余,医术老练、医风淳朴。“余医生给我打针灸,太舒服了,一点都不疼”“小余看着年轻,针法真不错,穴位找的准,又关心我们老年人”,患者的肯定也再次印证了余医生医者仁心、品德高尚,温暖了无数病患。

还要再说一下科室的另一个青年医生——郭文杰,年纪轻轻、斯斯文文、博学多才,是熟络的老病人们对她的评价。参加工作以来,她几乎每天坚持学习,既参与临床工作也从事科研工作,是集团公司重点人才培养对象。为进一步提升诊疗水平,她被选派至上海中医药大学附属龙华医院进修学习,在苑素云主任的带教下,中医内科基础更加扎实,辨证施治水平进一步提升,拓宽了中医药服务领域,让更多的区域百姓受益。

提到中医医生,大家的传统印象通常是年纪颇长的老中医。如今,在蓝生万众医院的中医综合治疗区却是另一番景象,科室活跃着一批中青年医生,穿梭在各诊疗区域。很多患者愿意排队等待他们接诊,接受中医内科、中医推拿、针灸等项目的治疗,他们到底有何过人之处呢?让我们一起走近身边的这几位青年医生。

