

晒背能减肥

名中医提醒：晒背非万能 晒对三点才可养生

羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳 陆彦青

全副武装防晒是必需吗？专家：未必，我们只是不需要暴晒

“太晒了！不把自己包得严严实实都不敢出门！”市民徐女士告诉记者，由于自己的工作经常要在户外活动，在大晴天出门的她经常穿戴全套防晒衣物。为了了解防晒效果，她还买了好多牌子的防晒衣，在阳台进行日晒测评。除了以往常规的防晒霜、遮阳伞外，在电商平台搜索“防晒”，防晒面罩、防晒喷雾、防晒袖套、防晒围脖等各类产品让人目不暇接。在社交平台上，防晒话题相关笔记超过1618万篇。相关调查数据显示，2023年我国防晒服配市场规模达到742亿元，预计2026年将达958亿元，防晒衣占比将超50%。为什么人们那么在意防晒？其实，晒黑并不是一件多么可怕的事情。事实上，人们担心的是阳光中的紫外线会伤害我们的皮肤。物理防晒霜主要对抗长波紫外线，而化学防晒霜主要对抗中波紫外线。因为我们的皮肤需要同时对长波紫外线、中波紫外线进行防护。这是因为长波紫外线照射到皮肤后，皮肤中的黑色素细胞为保护皮肤细胞的发源地——基底细胞层，就会促使黑色素颗

粒大量合成，从而让皮肤变黑；长波紫外线还可穿过皮肤表皮，作用于真皮层，破坏皮肤的弹性纤维和胶原纤维，使皮肤松弛、老化以及产生皱纹。我们真的需要全副武装地防晒吗？实际上，适度晒太阳会对身体有很多好处。广州医科大学附属第二医院皮肤科主任杨文林表示，适度的太阳光能帮助身体合成维生素D，预防骨质疏松，并促进皮肤产生多种活性物质，助力身体循环与代谢，预防近视以及增加免疫力。缺乏阳光，反而可能会导致骨质疏松、抑郁症等疾病。因此，每天早上我们完全可以享受半小时的阳光。专家强调，我们要避免的是暴晒导致的身体伤害。因为过度接触紫外线却可能引发皮肤问题，日光性皮炎便是其中之一，其症状表现为皮肤出现红斑、水疱等炎症反应。杨文林提醒，如果在阳光下暴露后，发现皮肤开始发红、发热，甚至伴有刺痛感，那么这可能就是晒伤的信号。

羊城晚报记者 朱嘉乐



图/视觉中国

紫外线光疗不等于晒太阳 皮肤科专家：银屑病晒太阳，治疗作用有限

羊城晚报记者 张华

在银屑病的治疗中，阳光照射患者反复提及。“听说晒太阳能治疗银屑病？”不少患者一见到医生就问这个问题。据了解，银屑病是一种由免疫介导的多基因调控的慢性炎症性疾病，影响世界约2%的人口。在过去的几十年中，紫外线光疗已被广泛应用于治疗稳定的银屑病。一听说紫外线可以治疗银屑病，很多人就以为晒太阳就好了，因为太阳阳光里就有紫外线，且随时随地可晒，还不花钱。“晒太阳与紫外线光疗，其实是两回事。”广东省中西医结合学会慢性皮肤病防治专委会主任委员、广州市皮肤病医院皮肤科刘玉梅主任医师向记者介绍，“紫外线光疗是治疗银屑病的一种方法，其最佳光疗效果要求紫外线能够充分地穿透皮肤，首选的就是中波紫外线NB-UVB(311-313nm)。因为这个波长的紫外线辐射将细胞因子的产生向Th2免疫应答的方向转移；紫外线辐射诱导角质形成细胞凋亡和肿瘤抑制基因p53的上调；紫外线辐射可诱导角质形成细胞的迁移。这些机制的累积效应可改善银屑病。

然而，太阳光是一种不同波长的吸收光谱，分为可见光、红外线、紫外线。紫外线包括长波、中波和短波，因为同一时间晒太阳所获得的中波紫外线相比于医院的紫外线光疗，患者获得的效果是完全不同的。同时，由于银屑病患者的皮肤也存在着皮肤屏障功能障碍，长期暴露在强烈的阳光下容易损伤皮肤，特别是暴晒还会造成急性晒伤。”因此，专家不建议银屑病患者专门为了治疗疾病去暴晒太阳。据记者了解，银屑病光疗联合治疗效果优于单一治疗。目前，银屑病的药物治疗主要分为局部治疗和全身治疗，包括外用糖皮质激素、维生素D3衍生物、钙调磷酸酶抑制剂、芳香烃受体激动剂等外用药物，以及免疫抑制剂、维甲酸、生物制剂、小分子靶向药等。值得注意的是，在临床上，在银屑病的光疗一般使用在疾病的维持期，每周2-3次，同时，在光疗中要求使用护肤霜，这样可以减少皮肤干燥、鳞屑、搔抓和同形反应的发生，光疗后也需要立即使用润肤保湿剂。

大暑到，三伏天，艾灸、晒背成了全民养生的打卡潮流。公园里、草地上，甚至屋顶，处处可见“晒背人”。

坊间流传的晒背减肥是真的吗？需要在正午阳气最盛时晒背？怎样晒背既能补阳又不会中暑？广东省名中医接受羊城晚报记者采访时提醒，晒背非万能，晒对时间、人群、方法，很重要。

三伏晒背大热！科学晒背可养生

大暑三伏有多热？大概就是“人立火炉上，鱼游沸鼎中。”不过比大暑温度更具有热度的是随处可见的“晒背人”。多位中医专家表示，三伏晒背，正是巧妙利用太阳“春夏养阳”的好方法。“近日大火的三伏晒背，就是一种善用太阳进行养生的手段。”广东省名中医、广东省第二中医院教授表示，晒太阳不仅能帮助促进钙质吸收，改善血液循环，提高睡眠质量，它还可以帮助生发督脉、膀胱经的阳气，可以起到祛湿除寒、疏通经络的功效。

在现代医学领域，也有多项研究证明晒太阳的益处，例如可以调节内分泌、降低老年痴呆症的发生风险等。“适当晒太阳，还能降‘三高’、降低患癌风险。”广东省名中医、广东省中医院重症医学科大科主任邹旭教授表示，在他的临床实践中，很多慢性病患者、心脑血管病高危人群以及怕冷怕风的亚健康人群，通过每天科学晒太阳，身体状况得以改善，预防了心脑血管疾病的发生。很多人都向他反馈，晒晒太阳反而越不怕热，冬天也不怕冷了。

晒背非万能，勿晒至大汗

不过，中医专家也提醒大众，晒背非万能，晒背要科学，尤其是岭南大暑天，往往暑湿夹杂，不少人对于三伏晒背了解不足，操之过急，反而容易得不偿失。有些人认为晒背可以燃脂减肥，甚至觉得流的汗都是“脂肪



晒背养生达人 受访者供图

的眼泪”。刘悦教授提醒，这种观点大错特错。

“晒背虽能促进经络畅通，但对于减肥需求的人来说，并不能简单地认为流汗就会减肥。”刘悦教授说，相反，汗为心之液，夏季若大汗，容易耗伤阳气。此外，炎夏大汗若未及时补充水分，则易中暑。

因此晒背不宜晒至大汗淋漓，至微汗即可。邹旭教授提醒，每日可晒20-30分钟，常晒者可耐受程度逐渐增加。晒背期间若感到皮肤刺痛，便可停止。晒时最好裸露背部及四肢，直接与太阳光接触，男士可脱去上衣，女士可以选择小背心小肚兜。不过不要直接暴晒头部，建议打伞或用帽子遮挡头部。

为何不在阳气最盛时晒？9点的少阳之火更佳

什么时候晒？要不要在正午阳气最盛时晒？邹旭教授表示，最佳晒背日期为初伏、中伏、未伏的第一天，三伏期间的其他日子次选。理论上，最好是晒9点-11点的太阳，因为少阳之火，可以生“气”。不过综合考虑预防中暑等情况，可尽量选择每日早晨9点左右晒太阳，若太阳猛烈时可适当提前。

尤其是小孩、老人、体虚的人，要注意预防中暑。晒背时要及时补水，如果晒背时出现体温升高、四肢无力、头晕、口渴、头痛等不适症状，要提防中暑，及时就医。

晒背之后毛孔打开，要避免汗出当风，晒背后及时把汗湿的衣服换下来，不可直接吹空调、

喝冷饮，以免让寒邪入侵，损伤脾胃阳气，导致腹胀腹泻，甚至出现面瘫等问题。

四类人更适合三伏晒背

是否所有人都适合三伏天晒太阳呢？邹旭教授表示，慢性病患者、心脑血管病高危人群、亚健康人群和阳虚、湿气重等四类人群更适合，而对紫外线过敏者、孕妇则不宜晒背。

邹旭教授介绍，当阳气受到围困，人体就容易出现“故障”，例如体寒、腰背疼痛、腿疼抽筋等，晒太阳则可补阳气、通经络，促进全身血液循环，调节血压，改善身体的亚健康状态。慢性病患者有着病程绵长、反复发作的特点，往往会伤及机体阳气。而畏寒怕冷、四肢不温、肢体困倦、精神不振，以及体质为阳虚、湿气重的人群，都可以通过晒太阳补充阳气，以“春夏养阳”，改善症状。



在屋顶晒背的广州人 图/邓朗然

带领数千粉丝三伏天晒背打卡 这位养生达人这样说

羊城晚报记者 陈辉

今年，三伏晒背已成为一种新风尚。养生达人花小要已带着数千晒背打卡者有四五年的时间。花小要观察到，热衷三伏晒背的人群正悄然发生着变化。近年来，晒背、坐石墩等自然疗法越来越受欢迎，这与都市人生活方式造成体质偏虚、湿寒困身有密切关系。

花小要介绍，她最初是因为个人健康需求，大概在6年前开始尝试三伏晒背。通过亲身体会，她感受到了晒背带来的体质改善的效果，并开始在社交平台上分享自己的心得。于是越来越多的粉丝开始关注她并加入到晒背的行列中。“许多人一开始晒背最容易走入的误区就是‘贪多’，长时间晒背，反而出现了头晕、心慌等不适。‘少火’补气、‘壮火’食气，晒背一定不要贪多，不要乱晒！”花小要解释，这就是她决定带领粉丝一起晒背打卡的缘故。她并不是监督大家去晒背，而是在群里就三伏晒背给出指引，让大家科学晒背。她介绍，晒背并不是时间越长越好，最好是开始时晒10分钟，回来阴凉处休息一下，喝点酸梅汤，没有出现不适，再晒10分钟，累

计不超过30分钟。晒背时间多长合适其实没有一定之规。每次晒后观察自己有没有上火的症状，以不上火、不晒伤、不大汗淋漓为度。在朋友圈里，她鼓励粉丝每天晒背后拍摄下舌头照片，观察并分析晒背给舌相带来的变化，这样可以更加了解自己的体质，再根据自己的体质摸索出最适合自己的晒背时长。

在朋友圈里，花小要还会分享晒背前后以及晒背过程中做哪些“功课”可以让晒背达到事半功倍的效果。比如三伏晒背时，清理身体里的淤毒，晒背后，能量才能流通顺畅；晒背前可以用五月芳草药浴包泡脚，把郁积在表皮的伏热散发出来，晒背后就不容易出红疹子、痒疙瘩。晒背后喝滋阴生津液，如酸梅汤、古早柠檬膏、黄皮饮等，把补进来的阳气趁机化精化气，把阳气收到肾里，填补“肾”的虚损。晒背后气血能量处于活跃的状态，当天不宜再做刮痧、熏蒸、拍打等治疗，以免出汗过多，耗气伤阴。

就这样，花小要已经每年都带着数千名粉丝晒背，已有四五年。她的粉丝群体是以28岁到55岁之间的热爱中医养生的人士为主，一开始参与晒背的也是这个群体。不少粉丝在群里分享晒背给自己带来身体的变化，“不痛经了”“背黑了，但因为气血充足了，脸反而白了”“开空调也不再怕冷了”等。

“不过这两年，有些对中医并不了解的人看了网上推送的文章或视频，也开始加入晒背的队伍。其中还不乏年轻的男性。”花小要表示，这一变化意味着，“晒背进行科学引导尤为重要。”比如说，有网友在视频中晒着自己穿着防晒衣晒背，或隔着玻璃晒背，效果都是大打折扣，晒背就要与阳光“赤裸相见”，不过要遮挡住头部，头部为全身阳气之最，晒头很容易引起头晕等不适。

为何这两年包括晒背、坐石墩等自然疗法在社交平台上非常火？花小要分析，这一现象的出现，主要是都市人户外活动少，阳虚、寒湿体质比较多，与此相关的深层疾病也比较多。对于这类体质的人群，一旦接触到阳光，马上就能感受到很舒服，比如有些过敏性鼻炎患者，一晒太阳鼻子很快就通气了或打喷嚏了。“身体是诚实的，也是聪明的，会去寻找最适合身体的治疗方法。”

德叔 医古系列 423 广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

痛风是如何缠上了32岁IT男？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

【医案】黄先生，32岁，痛风性关节炎3年 32岁的黄先生在公司主要负责软件设计的工作，职位节节高升，没承想尿酸也跟着攀升。3年前，他就因为踝关节肿痛到医院就诊，检查发现尿酸已经高达600μmol/L(属于高尿酸血症)。医生考虑是痛风性关节炎，给了镇痛药物处理。黄先生平时遵医嘱服用降尿酸药，但工作一坐就是好几小时，不仅缺乏锻炼，还经常熬夜，因此痛风反复发作。每次发作他就服用一些清热止痛的药物，严重时就到附近卫生院打针对症。暑假期间他与朋友叙旧，啤酒、烧烤、熬夜一样不落，老毛病又犯了，踝关节明显红肿，疼起来睡不着觉，小便黄，大便也不成形，口气也重。朋友搀扶着他来到了德叔门诊就医。

德叔解谜 大暑时节，暑湿热侵袭人体

德叔认为，黄先生的情况是湿热侵袭关节所致。黄先生既往经常服用清热止痛的药物，会损伤脾胃的阳气，脾胃有运化水湿的功能，脾胃阳气不足就会导致湿邪容易停留在体内，湿邪停留郁而化热，就导致了痛风反复发作。这次发病，黄先生通宵喝啤酒、吃烧烤这些行为加重了脾胃负担，内部的湿热遇上了大暑节气外界的暑湿热，两者结合就导致了这次痛风的急性发作，湿热蕴结在体内，还会出现小便黄、口气重、大便烂的症状。治疗上，德叔以清热祛湿健脾为主要治法，治疗3天后，黄先生的关节痛和关节水肿都明显减轻了。紧接着，减少了清热的药物，继续以健脾祛湿为法调理两周，同时让黄先生适当增加运动，此后一年多痛风都没有再发作了。

预防保健 管住嘴，泡泡腿

像黄先生这类经常痛风性关节炎的患者，由于经常使用清热止痛的药物，导致脾胃阳气受损，是痛风反复发作的根源。恰逢大暑时节，降雨增多，外界的暑湿热十分强盛，也是痛风的多发时节。中医常说“春夏养阳”，在大暑节气，也是温补脾胃的最好时机。痛风患者在饮食上一定要注意管住嘴，除了禁止高嘌呤饮食外，还要避免过度使用清暑解热的夏枯草、木棉花、荷叶、土茯苓等药材，食疗可多用茯苓、山药、白术、太子参、薏苡仁等健脾祛湿等。若处于痛风急性期，还可以用干斤拔30克、海风藤30克、威灵仙15克煮水外洗患处来清热利湿通络，缓解疼痛。

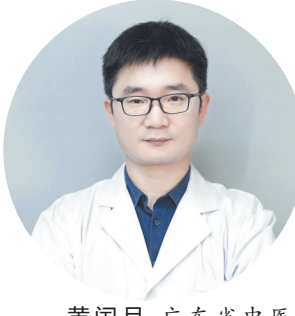
德叔养生药膳房 补气养血煲 材料：木瓜15克，薏苡仁30克，太子参15克。功效：健脾祛湿，清热除痹。烹制方法：诸物洗净，放入锅中，加适量清水，煎煮约30分钟，代茶饮。

风湿闰月说 炎炎夏日 这些水果能助你降低尿酸

在酷热难耐的夏日里，人们总渴望一丝清凉与甘甜。水果不仅能满足我们对清爽口感的追求，更蕴含着丰富的营养价值，对维护人体健康大有裨益。对于那些需要控制体内尿酸水平的人来说，选择合适的水果食用，不仅能够享受美味，还能辅助降低尿酸，预防痛风的发生。然而，并非所有水果均适合尿酸控制，尤其是高果糖水果可能与血尿酸水平上升密切相关。因此，在享受夏日的同时，尽可能地选用嘌呤、果糖含量低，且富含维生素C与钾的水果。

西瓜 味甘，性寒，具有清热利尿、降血压的功效。《日用本草》中描述西瓜，“消暑热，解烦渴，宽中下气，利小便，治血痢”。西瓜是夏天的水果之王，几乎不含嘌呤，同时，它还是一种典型的碱性食物，含有丰富的钾元素和维生素C。食用西瓜能很好地促进尿液中尿酸的溶解和排出。而且，西瓜中所含糖分与菠萝、橘子不同，所以不会导致尿酸产生显著影响。此外，橘子、柠檬、橙子和木瓜等富含维生素C的水果，也是痛风患者饮食清单上的优选，适量食之，既满足味蕾，又有益于健康。

葡萄 味甘酸，性平，具有补气血、强筋骨、利小便的作用，不仅嘌呤含量微乎其微，钾质丰富，而且富含各类维生素和矿物质，尤其是钾、钙、镁等碱性元素，对平衡体液酸碱度、促进尿酸排泄大有裨益。除了果肉，葡萄皮和葡萄籽中还含有较多的抗氧化物质，有助于降血脂、抗癌、抗辐射、预防心血管疾病等，可谓一举多得。



黄闰月 广东省中医院中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师