

晒背要晒对

广东省中医院主任医师 闫玉红

不少人利用三伏晒背调理身体，却发现自己流鼻涕、皮肤麻、喉咙干……
哪些是身体在排毒，哪些是没晒对？怎么补救？做好养护准备，观察身体变化，才能更好地晒背养生。

晒对会排毒 ———> 可以继续晒

流清鼻涕：后背的膀胱经是身体祛湿排毒的主要路径，若晒背过程中流清鼻涕，往往是肺在排寒。慢性鼻炎人群可以多晒太阳，一些陈寒也能从体表排干净。

轻微发痒：如果晒背之后身上起红疹、发痒，等体内的寒湿从皮肤、经络排出去就好。若体感难受，可以用艾叶水洗澡，或泡脚疏通经络，加速排毒。也可用马齿苋、甘草捣汁或煮浓汁，湿敷局

部，清热解毒、舒缓镇静。严重者建议停止晒背，就医咨询。

麻木刺痛：晒背后背部麻木或刺痛感，说明体内有瘀堵，可以再坚持晒几天，让阳气冲破瘀堵就好了。若痛感明显，建议停止晒背，就医咨询。

前胸湿透：晒背时后背不出汗，但前胸湿透了，是深度体寒的表现，继续晒几天补阳祛寒，排出脾胃之寒后会有所改变。汗

多容易耗气伤津，晒前1小时可用西洋参泡水喝，提前补气滋阴。

身冒冷汗：若晒背时身冒冷汗，说明毛孔已经打开，寒湿在排出。此时注意千万不要吹风扇、吹空调、洗澡，否则风邪入侵身体会酸痛无力，还容易生病。

稍拉肚子：有些人晒背之后有拉肚子的情况，若不感觉虚弱乏力，多是身体在排寒湿，说明晒背初见成效，可以继续晒。

晒错会上火 ———> 五件事养护

除了排毒表现，也有不少人在晒背之后有“上火”反应，如燥热、咽喉干、牙痛、眼睛红、失眠……往往是阳气、热量留在体表，没有运化、下行。

晒后滋阴补津：晒背出汗之后，可以马上喝点茅根竹蔗马蹄水、银耳羹、酸梅汤等，注意是常温的，能够滋阴敛阳。晒背给身体引入了大量阳气，此时补足体内的阴津，更能守住阳气。

分时养阴纳阳：有些阴虚生热的人不容易接纳阳气，下午15

时及之后可以吃些养肺阴的东西，如沙参、玉竹、麦冬、山药、石斛等；17时及之后适宜选择养肝肾阴的食药材，如生地、熟地、黄精、枸杞等。

活动下肢引阳：晒背两三个小时后要及时动起来，尤其多做下肢运动，把阳气往下引，以免局部郁热、上火。

比如走路30分钟以上，以脚底发热为宜；站桩5~6分钟，有助于阳气向下流通；金鸡独立（脚心贴住对侧大腿内侧）5~10

分钟，利用上焦火气来温补肾阳。

泡脚引火下行：晒背后可以适当用一些温补下焦、肾阳的药材泡脚，能够引火下行，把晒来的能量储存在肾里。

调体质保效果：若是气阴两虚体质，一周可服用四神茯苓汤2~3次。取茯苓、山药、莲子（去心）、芡实各10克，马蹄30克，瑶柱3粒入锅，隔水炖90分钟，出锅前5分钟加入鲜百合1颗。若心火旺、口苦可以留3~5粒莲子心一起炖汤。

■家有妙招

按摩“三窝”排湿气

北京中医药大学东方医院 皮肤性病科 杨碧莲 贺凌宇

夏日洗个澡很舒服，但洗错了可能加重体内湿气。

一是出汗后马上洗澡，湿气通过打开的皮肤腠理“趁虚而入”；二是洗澡后没有及时擦干，湿气更容易积聚渗透到体内。

腋窝、肘窝、腘窝这“三窝”是身体容易积聚湿气的部位，可以通过按摩三窝促进经络气血畅通，加速湿气代谢和排出，补救洗澡生湿的问题。

用手指或按摩棒轻柔地顺时针按摩腋窝、肘窝（将手臂弯曲）、腘窝（将膝盖弯曲），每次各按摩5~10分钟，不宜用力过猛，以免损伤皮肤。对于一些特殊身体状况或疾病，如孕期、心脏疾患等，应在医生指导下进行，避免引起不适或加重症状。



清华大学玉泉医院治未病中心目前开展水罐疗法，调治寒症、痹症、慢性虚性疾病。水罐由天然竹子制成，经中药汤剂长时间煎煮，使药物有效成分充分吸收到竹子纤维的空隙中，利用竹罐内气体温度降低产生的负压，吸附在皮肤表面，既对穴位产生拔吸刺激作用，又达到温煦蒸腾的效果，能够行气活血、祛瘀通络、柔筋止痛，适用于支气管炎、咳嗽、哮喘、贫血、腰椎间盘突出、肩周炎、落枕、胃痛、腹痛、失眠、慢性胃炎、慢性疲劳综合征等病症。

梁叶莺 董妍妍文 医院供图

■养生有方

头痛分类选药膳

广东佛山市中医院 脑病科 谭峰 曹冰倩

中医认为，头痛是脏腑气血经络功能失常的一种反映。根据不同的类型选择药膳，可以更好调理机体，控制头痛。

头痛急躁 | 天麻鱼头汤

适合肝阳上亢型头痛，平素急躁易怒，面红耳赤、头胀头痛，或耳鸣、口干口苦、夜眠差等。热锅加油爆香姜片，放料酒、新鲜鱼头1个（切分两边），1~2分钟后取出吸油。炖盅底放鱼头，再加天麻30克、川芦10克、水500毫升，隔水炖沸后中至慢火炖2~3小时。

头痛昏沉 | 山药茯苓排骨汤

适合痰浊内阻型头痛，平素头部昏沉，胃纳欠佳，容易胃胀等。取茯苓15克（浸泡半小时）、山药100克（去皮切滚刀块）、排骨350克（加料酒、姜片焯烫5分钟捞出）放入炖盅，加适量清水、葱结，隔水炖2小时，加盐调味即可。

头痛疲倦 | 人参鸽子汤

适合气血两虚型头痛，脑力劳动、熬夜后头晕头痛、精神疲倦、面色苍白等。取鲜人参1条（切片）、鸽子1只（去内脏，留心、肝）、红枣8颗一起放入砂锅，煲1.5小时，起锅前5分钟放少量盐即可。

头痛固定 | 当归红枣鸡蛋汤

适合瘀血阻络型头痛，疼痛部位固定，发作时感觉如锥刺。取当归10克（隔水蒸软、切薄片）、红枣5颗（去核）、黄精10克放入砂锅煮汤，煮成后加入去壳熟鸡蛋再煮5分钟。

头痛手热 | 石斛瘦肉汤

适合肝肾亏虚型头痛，自觉手脚心发热，微出汗，口干，烦躁失眠，腰膝酸软等。取石斛30克、芦根30克、猪瘦肉100克（切块）放入瓦煲，武火煮沸后文火煮2小时调味。

头痛怕凉 | 当归生姜羊肉汤

适合阳虚寒凝型头痛，尤其头部隐隐作痛，受凉、天气变化时加重，夏天手脚凉者。羊肉500克（切块）冷水下锅，大火烧开除浮沫，放入砂锅加原汤、生姜片30克，大火烧开后加盖慢炖2小时，加当归20克慢炖15分钟，调味吃肉喝汤。