

# 三伏天晒背， 哪些人适合？

保健

近日，佛山一女子称“夏天楼顶晒后背10天瘦4斤”的话题冲上热搜。据当事人称，晒完感觉自己眼神都变得清澈了，每天晒大概半个小时，虽然黑了，但感觉值得。近年来，网上掀起一股“晒背风”，认为这是不要钱的“天灸”，可以祛寒湿、减肥等。晒背养生是真的吗？晒背该怎么晒？

## 三伏天宜补充人体阳气

中医认为，晒太阳是流通气血、令阴阳相和的良方，具有调动人体抗病能力、改善人体代谢等多重功效。三伏天虽然是一年中最炎热的一段时间，但也是万物生长最为繁茂、自然界阳气最盛之时。根据中医学“天人合一”的整体观理论，此时正是补充人体阳气、冬病夏治的最佳时间。

现代科学研究发现，阳光除了能促进钙质吸收，还能降“三高”、降低患癌风险。适度地暴露于阳光下，皮肤会将胆固醇转化为维生素D。西班牙国立马拉加大学研究发现，日晒不够导致的维生素D水平较低，可增加患肥胖症和2型糖尿病的风险。加拿大皇后大学研究表明，青年时期晒够太阳，乳腺癌风险至少降低17%。

## 哪些人适合晒太阳？

广东省中医院心血管科大科主任中医师邹旭指出，慢性病患者、心脑血管病

高危人群、亚健康人群，以及阳虚、湿气重人群，尤其适合在三伏天晒太阳。

**慢性病患者** 慢性病和疑难杂症有着病程绵长、反复发作的特点，这往往会伤及机体的阳气，可以通过晒太阳的方式补充阳气。

**心脑血管病高危人群** 尿酸高、血脂高、血糖高、腹部肥胖等高危人群，可以通过晒太阳补充身体阳气，加快新陈代谢，起到“未病先防”的作用。

**亚健康人群** 晒太阳可以补阳气、通经络，促进全身液循环，从而改善身体的亚健康状态。

**阳虚、湿气重人群** 选择三伏天晒太阳出汗，能激发气血经络的活动，阳虚、寒湿体质导致的手脚冰冷、痛经、鼻炎、腹痛、拉肚子、周身困倦等症状都会有所改善。

## 三伏天晒太阳的要点

什么时间晒？最佳体验日期为初伏、中伏、末伏的第一天，三伏的其他日子次选。早上9点至下午3点都可以晒。小孩、



资料配图

老人、体虚的人最好在早上9—11点晒太阳。少阳之火，可以生“气”。

每次可先晒20—30分钟，看情况加到1小时，了解自己的耐受程度。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。

要注意的是，不要直接暴晒头部，建议打伞或者用帽子遮挡头部。饭后建议休息半小时再晒，晒中需及时补充水分。晒太阳之后毛孔打开，最好在阴凉处及时把汗湿的衣服换下来，不可直接吹空调、喝冷饮。孕期身体情况比较特殊，建议不要随意扰动气血。

此外，有些人可能会出现对阳光过敏或紫外线不耐受的情况，晒太阳可能会加重症状，过度晒太阳也可能导致皮肤晒伤。因此，在选择晒太阳时，要根据自己的身体状况和健康需求来适当控制时间和强度。

(来源:广东省中医院)



## 在家熬猪油吃，健康吗？

近期，在家熬制猪油的视频在各大短视频平台上火了起来，家庭自炼猪油，健康吗？专家指出，猪油的饱和脂肪酸含量较高，对大多数人来说，适量摄入不会引起健康问题，但对需要控制血胆固醇的人来说，应适量控制，不宜常吃多吃。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、中国营养学会理事范志红表示，自己在家炼制猪油不像商业化生产的那么纯净，常有微量水分和铁离子残留问题，更容易氧化变质，因此炼制之后须尽快食用。同时，因家庭炼制猪油的火力无法精准控制，肥肉过热会产生有害的杂环胺，还可能产生多环芳烃类致癌物，以及促进衰老的AGEs(晚期糖基化终末产物)。“如果一天吃25克猪油，理论上会吃到28毫克胆固醇。对医嘱控血胆固醇的人来说，需要考虑适量控制。”范志红补充道。

北京营养师协会理事顾中一表示，猪油中大概有41%是饱和脂肪，47.5%是单不饱和脂肪酸，11.5%是多不饱和脂肪酸。维生素、矿物质不多，再加上热量非常高，还是建议大家控制食用较多的饱和脂肪，会增加心血管系统疾病的风险。顾中一提醒，如果自己在家里炼猪油，要注意不要让油大量冒烟，以防出现一些有害物质。

关于如何健康吃油？根据《中国居民膳食指南(2022)》建议，饱和脂肪摄入量不应该超过每日总热量的10%，每人每天的油脂摄入量应该在25—30克，若超重或肥胖，每日用油量应该更少一些。

(来源:中国新闻网)



## 多次CT检查 会导致辐射累积吗？

医院临床实践中，经常需要CT复查，比如：急诊脑出血的患者，如果病情加重，需要通过复查CT明确出血范围是否扩大；手术治疗后一般也要进行CT检查明确恢复情况。那么，重复进行CT检查，会不会造成辐射累积？

北京大学第三医院放射科介绍，X射线辐射损伤有两种效应：确定性效应和随机性效应。存在剂量阈值，损害程度与剂量成正比，这种效应被称为确定性效应。根据敏感性不同，人体各器官各有其阈值，这种效应是有规律和可控制的，因此不必太过担心。

随机性效应表现为远期事件的发生几率，这种效应与剂量无关。通常X线或CT检查可能产生的辐射损伤均为随机性效应。实际上，人类时刻都受到来自大自然的辐射，食物、水和空气均含有微量放射性元素。人每吃一根香蕉，会受到约0.0001mSv(辐射剂量的单位)的辐射剂量；一次10小时的长途飞机旅行，辐射剂量约为0.05mSv。据统计，全球每人每年平均接受来自于自然界的辐射剂量达到2.4mSv，而目前基于前沿技术，低剂量胸部CT扫描的剂量水平可控制到0.5mSv以内。

(来源:北医三院)

## 一听到铃声就紧张

# 你有接打电话恐惧症吗？

在高度数字化的时代背景下，一部分人喜欢私事用社交软件，公事用邮件、办公App等，唯独对接打电话有着恐惧和警惕，越来越多的人喜欢给自己贴上“电话恐惧症”的标签。网络上，不少人分享自己的恐惧原因：铃声一响，有人嫌电话耽误时间，有的则怕尴尬、怕沉默，有人怕加班、怕出事，还有人怕诈骗骚扰。电话恐惧症是一种病吗？

## 语音通话的“失控感”

电话恐惧症指的是对拨打或接听电话的恐惧和回避行为。电话恐惧症并没有被正式归入心理疾病的范畴，只是作为社交恐惧和社交焦虑的一种形式，具体表现为：能文字交流就绝不语音通话；每次拨打电话都要纠结一番；看到来电都想无声呐喊救命；电话接通时会产生生理反应，如心跳加快、手心出汗、屏住呼吸；挂断后感觉轻松长舒一口气。

本质上，电话恐惧症源于对不确定性的恐惧，折射出当下人们对失控感的逃避。

**入侵性强** 语音通话总是以“偷袭”的方式打我们一个措手不及。人们害怕的不是电话铃声，而是关系界线可能被强硬

跨越的入侵感和失控感。

**需要即时回应** 文字交流不需要马上回答，可以细细揣摩，斟酌表达；面对面谈话虽然需要即时回应，但可以察言观色，收集线索。语音通话需要即时回应，所以人们少了衡量利弊的时间，在回答他人问题时来不及思考，只能依照习惯进行反应。很多话我们常常会脱口而出，没有考虑到对方的想法和感受，很多时候我们也会变得口是心非，容易让交流陷入僵局。

**缺少非语言信息** 与面对面或视频交流不同，打电话没有面部表情、肢体语言，缺乏非语言线索。人们打电话时无法从语言信息之外得到更多对方的反馈，从而也就没办法准确判断对方的意思。语音通话甚至比现实交流更累，因为付出一样的努力，结果却大打折扣。

## 害怕接打电话怎么办？

我们需要分辨对电话恐惧的根源是什么，才能对症下药、逐个击破。有两种有效应对电话恐惧的通用方法可供参考：

**先打草稿，准备话术** 无论是主动拨打电话还是接听来电，我们可以给自己提前拟几份应对不同情况的谈话草稿。把在语音通话中自己最害怕、最焦虑的谈话节点的应对话术写下来。

**先不接听，稍后回拨** 如果电话是在毫无心理准备的时候响起时，可以试着先不接听。等待自己从电话铃声激发的应激状态走出来，并做好心理准备或打好谈话草稿后再回拨，能最大程度地降低说多错多、场面失控的可能性。

(来源:科普中国)