

年轻人掀起入伏“晒背风”，真能养生？

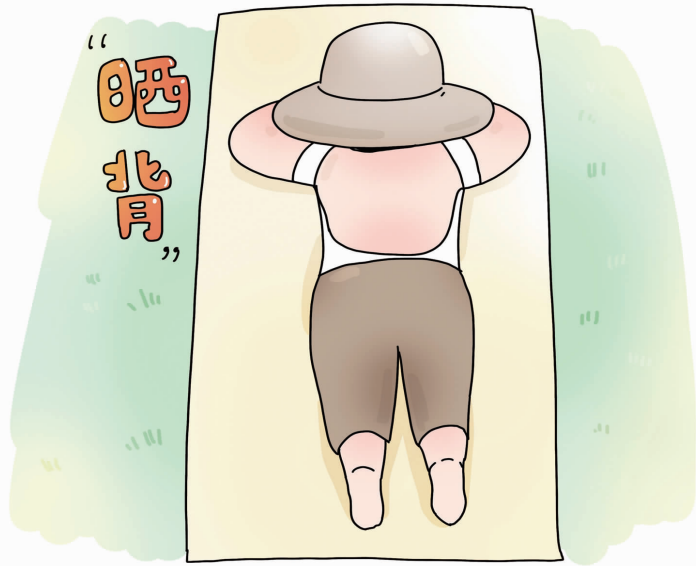
专家:确有祛除体内寒湿气的功效,但时间不宜过长,且不是每个人都适合

7月11日正式入伏,意味着迎来一年中最炎热的时候。随着三伏天的到来,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,甚至还有网友晒出“晒背攻略”。晒背真的管用吗?如何防止晒伤?

现代快报+记者
徐梦云 梅书华



扫码看视频



视觉中国供图

网友:晒背养阳除湿气

“一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏。”现代快报记者了解到,网友们提到的三伏天晒背,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。

记者以“晒背”为关键词在某种草平台搜索,相关笔记超过357

万篇,不少网友分享了晒背体验。“晒背时间不宜过长,保持30分钟到1小时。可以坐着背对太阳,也可以直接趴在草地上或者瑜伽垫上。”在一条点赞量为1.9万的晒背视频分享中,博主穿着加长款防晒

衣,用遮阳伞保护头部,人趴在瑜伽垫上。她表示这是她第二次晒背。分享中,她还提醒了一些注意事项,比如不可以空腹晒背。

关于晒背是否真的有效,网友们持不同观点。有网友表示,坚持晒背,重度后背痘好了。还有网友称自己晒了半个月,皮肤白亮通透。也有网友持反对观点,表示容易造成中暑、晒伤,不是每个人的体质都适合晒背。

医生:背晒得暖暖的就行

7月10日,现代快报记者采访了南医大二附院主管营养师梁婷婷。她表示,中医上讲,三伏天晒背有祛除体内寒湿气的功效。当太阳不是很强烈的时候,晒一晒后背身体微微出汗,阳气入体,疏通内外,可以达到促进血液循环、祛除体内寒冷潮湿的功效。所谓冬病夏治以驱寒,就是指在三伏天通过阳光的照射将体内的湿气和邪气排出体外,保持内环境的稳定。

梁婷婷说:“晒背时间需要注意。在早晨太阳不是很强烈的时候晒一晒,时间不宜过长,不要在中午或下午的烈日下暴晒,避免晒伤。”她建议,三伏天减肥,需要科学合理地安排饮食和运动,睡眠和休息也是很重要的因素,想通过单

纯晒一晒就达到减肥的目的,是不科学也是不合理的,“减肥需要管住嘴、迈开腿,做好合理的规划,自律锻炼。”

南京市中医院针灸科主任医师陈朝明介绍,从中医的角度来看,腹为阴背为阳,督脉循行于人体背部正中,为“阳脉之海”,背部有许多穴位,可以用于治疗阳气虚弱的症状,如果背部受寒,就比较容易感冒。对于阳虚的患者,晒背可能有一定的帮助。但晒背的时间要适度,长时间暴晒可能会造成皮肤的损害,比如日光性皮炎、局部灼伤,甚至引起皮肤病变等。

“可以在三伏天试一试晒背,但是需要选择一个适中的量。”陈朝明建议,晒背要循序渐进,可以先晒个十分钟,感觉背部暖暖的就可以。此外,对于晒背可以减肥的说法,他表示可能有点作用,比如对于脾胃阳虚的肥胖患者来说,晒背类似做艾灸,可以振奋脾胃阳气,提高代谢,调整内分泌,进而起到减肥的作用。“但是我们没有做过大规模的数据研究,不清楚效果如何。”他说。

陈朝明介绍,三伏天可以试试冬病夏治,比如穴位贴敷或者督灸、射频灸等,对于冬季常发的虚寒性疾病有较好的治疗作用。

消暑产品、避暑游,“清凉经济”走俏

7月11日起,40天超长“待机”的三伏天正式开启大幕。连日来,江苏各地气温节节攀升,滚滚热浪让大家感受到夏天的威力,也带来了“清凉经济”。7月10日,现代快报记者走访发现,消暑类家电、家居用品等清凉商品走俏。与此同时,清凉游、避暑游成了很多家长遛娃的不二之选。

现代快报+记者 季雨文/摄



空气循环扇成了“香饽饽”



旅行社推出各种暑期路线(扫码看视频)

消暑电器销售火爆 清洗电器服务订单“狂飙”

入夏以来,南京的气温开足马力,一路走高,消费市场也打开新局面。7月10日,现代快报记者走访了南京多家大型连锁超市以及电器卖场,发现优惠活动多多,可见商家们试图在这一波高温中赢得商机。

在雨花台区一家大型超市,空调、冰箱、电风扇等夏日“消暑必备”家电,被摆在最醒目的位置,不少市民正在选购。“这几天购买人数迎来一个小高峰,不少都是以旧换新。”电器区域销售人员说,前段时间的“6·18”大促,已经有不少消费者来买空调,这几天气温持续走高,家里空调“不给力”的市民也赶来以旧换新。

“家里两台空调已经十几年

了,今年打开发现制冷效果不怎么好,喊工人来看,说是要加氟利昂。”正在选购空调的王先生说,两台空调加氟利昂要近一千块钱,他觉得还不如重买两台,于是来看看商家有没有搞活动。

除了空调,空气循环扇也是“香饽饽”。销售人员表示,空气循环扇的卖点是能与空调搭配,可以打散空气,加快室内空气流通,让空调制冷效果更佳,价格在300~800元。

探访中,现代快报记者注意到,夏季一到,清洗空调服务的订单跟着“狂飙”。空调清理师傅老陈最近忙得连轴转,“昨天晚上清洗空调洗到凌晨一点,一天洗了十几台。”老陈说,很多上班族平时要工作,所以晚上6点后成了清洗空调高峰期。“现在家庭条件好了,一家能有三四台空调,每台空调清洗半个多小时,一晚上我们

能跑两三家。”

避暑清凉游热度高 水世界成家长遛娃首选

目前,各大高校、中小学陆续迎来暑假,亲子游在这个时间段成为主流。炎热的天气丝毫不影响大家出游的热情,只是在选择路线时更倾向于户外,寻找一些避暑胜地。

7月10日,记者来到某旅游平台线下门店,展板上列举着暑期特色路线。针对亲子游,“现在清华、北大等高校都开放了,这类亲子研学游,不仅能玩还能增长见识,不少家长都会选择。”门店销售人员推荐道,这类研学游通常5天的行程,家长收费在3000元左右,孩子的收费仅一半。

此外,最当红的莫过于避暑清凉游。据途牛数据显示,云南、新疆、甘肃、青海、内蒙古等避暑胜地

出游热度升温显著,成为众多用户避暑出游的心仪之选。溯溪徒步、漂流,成为许多家长带孩子的避暑良方。

炎炎夏日,玩水是孩子们的快乐源泉,各大水世界也成了家长遛娃的首选去处。在某点评类平台上,各大水世界也用各种形式进行促销。一般来说,水世界的成人票在200元左右,儿童票价是成人票价的六折左右。顶着大太阳玩水,很容易晒伤,于是夜场票应运而生。例如江宁区的一家水世界就上架单人夜场票,票价比普通票价便宜不少,下午4点之后入场,可以玩到晚上10点闭园。

“清凉经济”提供新商机 刺激了相关行业的发展

“清凉经济”是夏日主流,它对消费提振有何作用?鲸平台智库专

家、眺远营销咨询创始人高承远表示,日渐火热的“清凉经济”显示出避暑刚需的消费驱动力。“这种消费力量,可以视之为市场对气候变化和季节性需求变化的回应。夏日经济为商家提供了新的销售机会,同时也刺激了旅游、娱乐、餐饮等相关行业的发展。”

高承远认为,发挥“清凉经济”对消费提振的积极作用,可以发展生态旅游、绿色消费,开发避暑路线或者清凉娱乐等系统性开发,也可以从产品入手,开发清凉电器、防晒用品、夏季户外装备等创新、场景化产品。“更简单的是,直接改善夏季消费环境,在原来消费场景的基础上,提供舒适的空调环境、清洁卫生的公共场所,可以直接吸引用户参与和消费。”这些措施都可以进一步激发夏日经济的活力,促进消费增长,并提供更多就业机会。