

# 今晨6点

烟台日报社主管主办 国内统一刊号 CN 37-0073 总第5975期  
今晨6点编辑部出版 2024.7.29 星期一 农历六月廿四

## 中消协发布消费提示：“儿童安全坐垫”不安全

中消协25日发布消费提示，市场上所谓的儿童安全坐垫为非法制售产品，消费者要选择儿童安全座椅，拒绝儿童安全坐垫。

近日，市场监管总局对制售儿童安全坐垫等不符合机动车儿童乘员用约束系统标准的问题产品开展整治。目前在售的儿童安全坐垫，根据其标称的产品结构、使用场所、安全性能等特点，均是非法制售的机动车儿童乘员用约束系统类产品。

儿童安全座椅是指安装在乘用车上与后排座椅固定，在车辆行驶过程中保护宝宝安全的产品，必须符合强制性国家标准、获得强制性产品认证（CCC认证）且标注CCC认证标志后方可出厂销售。

据新华社

## 小心把自己晒进急诊科 晒背养生你做对了吗？

夏季高温炙烤模式开启，“晒背养生”火了。晒背大军纷纷在自媒体上分享晒背感言：有人晒掉秤，有人晒跑痛经，有人四肢不再发凉，甚至自感眼神都晒清澈了。不过，也有人因晒出横纹肌溶解直接进了急诊室而登上新闻热搜。今天，就来和大家聊聊如何正确晒背。

### 晒背是古人的养生秘方

晒背并非“江湖偏方”。中医认为，人体背为阳，腹为阴。被称为“阳脉之海”的督脉位于脊背正中，两边是足太阳膀胱经。督脉和膀胱经为阳气最盛之处，也是人体阳气容易不足的地方，所以在夏天晒背能够有效地疏通经脉，同时能够补充身体所需的阳气。据传，宋代官员晁端仁患上“冷疾”，始终治不好，后来每天中午晒晒背部而病

愈，说明晒背的保健价值从古就得到认可。

晒背养生的另一个理论基础就是我们常说的“冬病夏治”。“冬病”指在冬季容易发作和加重的疾病，如慢性支气管炎、支气管哮喘等。“夏治”指在夏天，天气炎热时，疾病处于缓解期，对它进行调理，可以预防在秋冬季复发，或减轻发作的程

度和次数。

人体阴阳气血的盛衰依季节变化。因为体内阳气不足，或体内兼有寒湿邪气潜伏，利用“三伏”全年气温最高，人体也进入了阳气最旺盛时期的特点进行“扶阳”，可最大限度地激发人体的阳气，祛除体内沉寒痼冷，达到少发病或不发病的目的，体现了中医“治未病”思想。

### 晒背带来的三大益处

近期，越来越多的晒背人士在自媒体分享晒背心得，有人掉秤4斤，有人晒后眼神清澈……这些都靠谱吗？晒背确有益处，具体来说主要有以下三点：

三伏天阳光比较强烈，可以加速体内阳气的生成，有利于人

体吸收阳光中的紫外线，紫外线能够促进血液循环，提高人体免疫力并且合成维生素D，预防骨质疏松。

晒背可以促进人体排汗，汗液中含有乳酸、尿素等人体排出的废物，有助于体内毒素的排泄，起到

祛湿排毒的作用。

多晒太阳可以帮助血清素水平升高，血清素能够抑制褪黑素分泌，二者正好是调节我们睡眠的重要物质。阳光也会帮助我们大脑合成相关的神经递质，同时改善焦虑抑郁。

### 晒背要晒到“点”上

随着晒背大军的日益壮大，网络上也不乏晒背伤身的案例。中暑的、晒伤的，甚至晒出横纹肌溶解的，比比皆是。由此可见，三伏天晒背也要讲究方法。

夏日阳光猛烈，晒背的时间要根据不同的耐受程度而定，老人、体虚之人建议晒温和的阳光。一般来说，三伏天的上午8点到10

点，下午4点到6点是比较适宜的，午时（11-13点）、未时（13-15点）要谨防中暑。

晒背时背朝太阳，头稍低下，脖颈处（大椎穴）要晒到。若在室外，应当选背风的地方，不可直接暴晒头部，可用帽子或伞遮挡。暴露皮肤直接和阳光接触最好，男生光背晒，女生可以穿露背衫，坐着

或者趴着都可以。对于吸收阳气来说，隔着衣服晒也是有效的，只是会弱一点。

另外，晒背过程中需及时补充水分（温开水或淡盐水），晒太阳之后毛孔打开，需要在阴凉处及时把汗湿的衣服换下，一定要等汗消了再进入空调室，不可直接吹空调、喝冷饮。

### 晒背并非每个人都适合

中医讲辨证施治，晒背也要因人而异。这些人适合晒背：阳虚、亚健康、体质较弱人群，比如免疫力低，肢体困倦、经常感冒的人；体虚自汗、手脚冰凉，特别是伴有舌

胖或有齿痕、舌苔腻的人；怕风畏寒、容易腹泻的人；女性小腹凉、痛经的人；还有一些颈椎病、腰椎不好的人。

至于阳热体质，阴虚火旺者不

宜晒背。再有，晒背不当容易造成中暑、晒伤，平时高血压、糖尿病、冠心病患者也不适合自行晒背。儿童、紫外线过敏者、月经期女性、孕妇更不建议晒背，当听从专业医师指导。

据北京青年报

### 学点知识

## “三伏”与“三暑”是一回事吗？

今年7月22日，我们迎来夏季最后一个节气——大暑。民谚有云“冷在三九，热在三伏”，又说“小暑大暑，日蒸夜煮”。“三伏”的日子是怎么确定的？和小暑、大暑有什么关系？

“三伏”包括初伏、中伏和末伏，它的日期由二十四节气和干支纪日的日期共同决定，所以也被归为“杂节气”一类。民谚云“夏至三庚数头伏”，从夏至日开始，数到第三个庚日（指干支纪日中带有“庚”字的日子）开始入伏，到第四个庚日前一天，为初伏。立秋后的第一个庚日到第二个庚日前一天，为末伏。两者之间是中伏。在“十天干”中，每个庚日相隔10天，所以初伏和末伏都是10天。中伏的长短取决于入伏早晚。经计算，入伏的日子在阳历7月10日至21日之间。如果在7月18日前入伏，则中伏为20天，三伏天共40天；在18日后入伏，则中伏为10天，三伏天共30天。今年是在7月15日入伏，三伏天就是40天。

在二十四节气中，有3个节气带有“暑”字：小暑、大暑和处暑，合称“三暑”。“三暑”反映的是暑热变化趋势。从小暑到大暑，暑热不断加强。“处暑”的“处”是终止、结束的意思，所以“处暑”也俗称“出暑”。如果将入伏和出伏的时间对应到节气时段的话，通常是在小暑节气期间入伏，立秋、处暑节气出伏。也就是说，“三伏”与“三暑”的时段基本重合。

既然如此，古人为何又要设置一个“三伏”呢？

“暑”与“伏”的含义不同。“暑，煮也，热如煮物也。”既热又湿，是小暑和大暑节气的典型特征。小暑是我国全年降水最多的节气，开始进入“高温高湿”阶段。大暑是我国全年平均气温最高、高温日数最多的节气，“湿热交蒸”至此达到顶峰。而三伏之“伏”主要有两重含义：一是说阴气伏藏；二是指人的伏藏，“隐伏避盛暑也”。基于这种认识，民间还衍生出吃伏羊、贴三伏贴等多种饮食习俗和保健传统。

相对而言，“三暑”是客观的气象表达，对于农事具有重要参考意义，而“三伏”是中国古人对于暑热的观念认知，体现着传统的阴阳观，是民众调适生活方式的指南。换言之，“三暑”主要是自然时间的科学表达，“三伏”蕴含着人文时间里的生活智慧。

据人民日报

