

三伏天晒背并非人人适合

医生提醒:特殊人群慎晒

YMG全媒体记者 张莘

进入三伏天后,社交平台上掀起一股“晒背风”,各类伏天养生妙招频频“出圈”。有人认为三伏天晒背是“不要钱的‘天灸’”,能够祛湿、补充阳气,也有人认为没有效果,甚至有网友出现晒伤、中暑等症状。烟台市中医医院针灸科医生路瑶提醒,晒背应避免中午强光,控制时间,防止中暑,同时做好防晒措施。

晒背好处多多

三伏天是一年中最为炎热的时期,此时自然界阳气旺盛,有利于晒背。

中医认为,三伏天晒背可以更好地吸收阳气,对于驱寒除湿、提升免疫力、促进血液循环有显著效果。

路瑶表示,晒背好处多多,可以补充阳气。阳光被视为自然界中的“阳火”,能直接滋养人体的阳

气。阳气充足有助于抵御外邪入侵,保持身体健康;可以温通督脉和膀胱经。根据经络学说,背部是督脉和膀胱经的主要路径,晒背可以温通督脉和膀胱经,促进气血流通,增强脏腑功能;促进背部经络的畅通,改善局部循环,有助于驱散寒湿,减轻肌肉紧张和疼痛。这对于防治风湿、关节炎等疾病有积极

意义。

此外,晒背通过激活背部的经络和穴位,可以增强人体的防御机能,提升免疫力,减少感冒和感染的机会。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,合成维生素,预防骨质疏松。

晒背要讲究方法

“虽然晒背好处多,但是要讲究方法。另外,部分人群并不适合晒背。”路瑶说,晒背的正确姿势为背朝太阳,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。

她提醒晒背养生的市

民,要注意避免中午强光:上午9-10点、下午3-5点为宜,谨防中暑。控制晒背时间:初次尝试时不宜过久,一般从5-10分钟开始,逐渐增加至20-30分钟。注意补水:晒背过程中容易出汗,需及时补充水分,以防脱水。做好防晒措施:虽然晒背需要直接接触阳光,但长时间暴晒需涂抹防晒霜保护皮肤,尤其是敏感部位。

“特殊人群慎行,如紫外线过敏者、高血压、高血脂、糖尿病患者、孕妇及儿

童应在医生指导下进行晒背。”路瑶说,适合晒背的人群包括阳虚体质者(常感手脚冰凉、怕冷的人群),寒湿体质者(容易感到身体沉重、关节疼痛的人),处于亚健康状态者(工作压力大、睡眠不足、精神疲惫)。部分人群不适宜晒背:紫外线过敏者(对阳光敏感的人群),特定疾病患者(如严重的高血压、心脏病患者),特殊体质者(气阴两虚或阳盛体质)。

专家支招 如何预防“小胖墩”

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)近年来,我国儿童青少年肥胖率居高不下,已经成为严重的公共卫生问题之一。肥胖不但会阻碍儿童青少年生长发育,而且可能影响他们的身体健康。近日,烟台市疾控中心专家提醒,定期测量身高体重,平衡膳食,避免成为“小胖墩”。

孩子应如何保持健康体重?

定期测量身高体重。身高体重是判断儿童青少年是否肥胖的基础,建议家长每1-3个月为孩子测量一次身高体重,并学会用体质指数(BMI)来判断孩子是否肥胖。如发现儿童青少年体重增长过快,应积极寻求医生或营养师的建议。

食不过量,保持能量平衡远离肥胖。三餐规律,用餐时细嚼慢咽;食物种类丰富,每天尝试摄入12种以上食物,每周摄入25种以上;选择健康食物,培养清淡口味,少吃油炸、高盐、高糖食品。

积极锻炼。儿童青少年每天应坚持进行不同种类、符合年龄特点的身体活动。以有氧运动为主,提高身体的耐力和免疫力,消耗身体多余的脂肪。每周还应进行3次增强肌肉力量或骨骼健康的运动,提高基础代谢率,进一步促进脂肪的燃烧。

改善导致肥胖的环境。家庭、学校和社会应当共同努力,加强教育宣传,增加学校体育课程和社会运动设施建设,为孩子营造健康的生活、学习环境,同时关注孩子的心理健康,提供支持和关爱,帮助孩子建立积极的心态,学会应对压力和挑战。

滨医康复物理治疗专业 通过5年期国际认证

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 常静)近日,记者从滨州医学院获悉,该校康复物理治疗专业正式通过世界物理治疗联盟(World Physiotherapy,简称WP)5年期国际认证,滨医由此成为全国第七所、全省第一家通过WP认证的高校。这标志着该校物理治疗专业在教育质量、专业水平和实践标准方面达到了国际标准,为学生继续深造和国际化发展拓宽了新途径。

据悉,WP是全球物理治疗领域权威组织,通过其认证是对教育机构教学质量、师资力量及学生实践能力的全面认可,彰显了学校在物理治疗教育方面的卓越实力和国际影响力。滨州医学院相关负责人表示,将不断深化国际化教育理念,全力培养具备国际视野、创新精神与实践能力的物理治疗人才,为全球健康福祉贡献应有力量。

此外,滨州医学院假肢矫形工程专业2022年就顺利通过了国际假肢矫形学会国际专业认证,系山东省唯一、全国第三家通过国际专业认证的院校。

肝炎患者注意饮食细节

专家提醒,科学膳食、合理营养在病毒性肝炎的防治过程中起着十分重要的作用。合理膳食可以改善机体营养状况,提高机体免疫力,减少病毒感染概率。

对于已经感染病毒的患者,合理营养可以调节身体代谢,减轻肝脏代谢负担,促进肝细胞修复、减少肝脏损伤,甚至逆转肝纤维化、稳定肝硬化病情。

天津市第一中心医院营养科营养师朱丙连说,对于无症状的肝炎病毒携带者,要遵循平衡膳食原则,做到食物多样,平均每天要吃够包括主食、蔬菜和水果、牛奶鸡蛋肉、

坚果和大豆在内的12种以上食物。其中主食要尽量增加粗杂粮的比例,肉类尽量选择瘦肉,顺序上鱼虾优于禽肉、禽肉优于畜肉,以便补充微量营养素、膳食纤维和一些抗氧化物质的摄入量,利于增加机体的抗病毒能力。

在肝炎的急性发作期,一般都会有一些胃肠道症状,要注意饮食清淡、低脂少油腻、选择软烂易消化的食物,不必强迫进食,同时要注意少量多餐,以免增加胃肠道和肝脏负担。

由于摄入受限易导致营养缺乏,根据患者情况可以在营养医师的指导下补充一些成品微量营养素或者营养制剂,用

于改善机体营养。

朱丙连说,对于慢性肝炎患者、重症或肝功受损明显的患者,要保证能量和碳水的摄入量,蛋白质要量足、质优、产氨少,适当限制脂肪摄入以及保证充足的微量营养素。此时的营养治疗尤为重要,要知道无论任何一种营养素,如能量、蛋白质、脂肪或者是碳水化合物,不管是超标或不足,或者结构、质量不合理都会影响肝脏功能以至全身健康,建议寻求临床营养师的帮助,给予个体化地调整各种营养素的摄入比例和结构。

朱丙连建议,肝炎患者要注意以下饮食细节:避免饮

酒,酒精在肝脏内进行代谢,摄入酒精将直接损害肝细胞;勿滥用药物,特别是那些主要经过肝脏代谢的药物,如止痛药和感冒药;减少精制糖的摄入,尽量避免食用过多甜食和含糖饮料;饮食保持清淡,控制油脂、盐分和调味料的摄入,尤其要减少反式脂肪酸的摄入;尽量避免食用油炸、油煎食品;选择新鲜且卫生的食物,减少摄入烟熏、烧烤、腌制食品;勿盲目进补具有保健功能的药物或营养品,因为任何药物或补品都需要在肝脏进行代谢,不当的补充可能会对肝脏产生不利影响。

据新华社