

中医有“春夏养阳，冬病夏治”的养生观，这个夏天，晒背成为不少办公族、白领的新式养生方式。广外医院中医科专家提醒，晒背并非适合所有人，切勿盲目跟风。



怕晒黑者可以穿一件轻薄透气的棉质T恤，并在外露的皮肤处涂抹防晒霜。晒背期间还应适当补充水分，以淡盐水为佳。至于部分人提出“一晒就冒

冷汗、一晒就打喷嚏，等于将寒气逼出体外”的说法，其实并不科学。冷热环境交替，人体都会出现应激反应，所以才会打喷嚏、冒冷汗。

治未病不止晒背 时令养生值得推崇

其实，入伏以后并非只有晒背一种养生方法，利用三伏“天时”温阳艾灸、敷贴、温热补气等，均能强身健体，尤其对预防呼吸道疾病发生颇有好处。

三伏天气候炎热，午后11—13时“心经当令”，这是养心安神的黄金期，建议合理安排午休时间，缓解疲劳，恢复精力。民间有谚语“夏至一

阴生”，也即夏天不可一味养阳，要顺势养护阴气，阴阳平和，身心健康。

饮食则以健脾和胃、益气生津为主，可多吃鸭肉、冬瓜、百合、紫菜、番茄等属阴的食物来滋补，不宜肥甘厚味。药膳推荐黄芪乌骨鸡、补肾胡桃泥、姜汁牛肺糯米饭等，注意劳逸结合，安然健康度夏。

【相关链接】健康晒背小贴士

不宜空腹晒背，以免出汗过多导致低血糖。

晒背前不宜吃菠菜、莴苣、虾、蟹等光敏性食物，以免引起

日光性皮炎。晒背后不能马上吹空调、洗澡，也不宜进食冷饮。老年人晒背最好有家属陪同。

【健康红绿灯】

绿灯

买防晒服看4个指标



防晒指数和UVA透过率；面料密度：选透气性能好的；色泽：选颜色深的，浅色衣物不仅防紫外线能力差，在紫外线照射时，氧化氮或酚类化合物容易引起衣服变黄；厚度：不要刻意追求轻薄型，薄款防晒服容易在袖窿部位或侧缝部位发生开裂或脱线，使用寿命短。

三类人定期筛查甲状腺病



对于高危人群，如有甲状腺疾病家族史、接触射线较多、居住在沿海地区的人群等，即使还没有相应的症状表现，定期筛查甲状腺疾病也很必要。有甲状腺增生性疾病者更应该定期体检，必要时到正规医院进行血清甲状腺激素水平检测和颈部超声检查，早诊早治。

红灯

鹅肝一半以上是脂肪



鹅肝滑嫩细腻，和鱼子酱、黑松露并列为“世界三大珍肴”。但它最大的缺点是脂肪含量高，营养价值低。我们在餐馆吃到的鹅肝，并不是正常鹅肝，而是肥鹅肝。数据显示，肥鹅肝的脂肪含量高达52.5%，建议大家少吃。如果特别想吃，要注意控制量，比如只吃一两片，并搭配大量少油蔬菜。

拔牙后2小时内别进食



拔牙后30分钟，伤口通常会完成凝血过程，血凝块可起到止血和保护创面的作用。但此时血凝块十分脆弱，需要时间巩固，所以拔牙后2小时内不要进食。拔牙后咬棉花大概30—40分钟可以吐掉，但别漱口。2小时后，如果口腔无出血或肿痛等情况，就可以饮水进食。

晒背虽好 并非人人适合

□本报记者 陈曦

晒背养生只适用于阳虚者

《内经》有云：“春夏养阳，秋冬养阴”。背部督脉主人阳气，后背除了有督脉还有膀胱经，晒背确实可以疏通经络、温补阳气。近年来，不少人一到夏天就会不撑伞走路补充阳气，有的甚至俯卧在平板石上尽享阳光，其实也是一种中式“热疗”。

不过晒背补充阳气并非人人适宜。阳虚、亚健康、体质较弱人群，晒背能有较好效果；至于阴虚火旺者，晒背反而会弄巧成拙，导致体内热气升腾、破坏平衡。

应该如何区分阳虚和阴虚？

阳虚者怕冷，表现为手脚冰冷、大便稀薄、小便清长、困倦乏力等；阴虚者则会表现为口干舌燥、喜吃冷饮等。晒背治未病，第一步还是要厘清自身体质，辨别是否符合后再有的放矢养生。

一般来讲，身体怕冷、易感冒、有慢性咳嗽病、腹泻、夜尿频、痛经、月经不调的人群更适宜晒背。出血性疾病、冠心病、高血压等疾病患者，以及孕妇、幼儿切勿盲目跟风。此外，太阳辐射过强易引起白内障、光照性皮炎、结膜炎、中暑，要特别注意预防。

上午晒背最适宜 高温时节防中暑

三伏天晒背的最佳时间是上午9—10时，以及下午3—4时。此时紫外线不是最强烈，不容易灼伤皮肤。晒背总时长控制在15—30分钟为宜。地点应选在清洁、安全、阳光充足且风小的户外或者阳台。

初次晒背以身体能耐受为宜，循序渐进，以稍稍发汗为

度，切忌大汗淋漓。如出现胸闷、大汗、头晕、恶心等症状，可能是中暑的表现，应立即停止晒背，到阴凉通风处休息，补充糖盐水。症状严重者应及时就医。晒背的同时也应做好防晒，可用帽子、遮阳伞遮盖面部，戴上太阳镜防止紫外线灼伤眼睛及眼周皮肤。

房山区城管执法局

持续深入开展“畅夏清风”专项行动

自2023年度“畅夏清风”专项行动启动以来，房山区城管执法局深化履行区级统筹协调综合指导职能，快速响应，强化指挥调度，集中力量、集中时间，围绕街头游商、占道经营、夜施扰民等违法行为开展执法检查，保障区域环境秩序井然有序。

近日，房山区城管执法局统一调度长阳镇综合行政执法队、拱辰街道综合行政执法队，以“畅夏清风”专项行动为契机，认真研判，梳理重点点位，针对市民诉求集中的街头无照游商问题，开展重点执法整治，提升辖区整体街面环境秩序水平。

在执法检查的同时，加大法律法规的宣传力度，向经营者提前发放告知书，鼓励经营者合法经营、规范经营。在整治结束后督导属地综合行政执法队加强巡查盯守，抓好落实，巩固整治效果，确保问题不反弹。

此外，结合当前市区开展

的安全生产隐患大排查大整治工作，在严厉打击占道经营违法行为的同时，对露天烧烤、现场制售食品使用液化石油气罐等违法行为加大处置力度，严格处罚，有效遏制街头游商使用液化气罐的违法行为。

(李安琪)

门头沟区城管执法部门

开展夏季生活垃圾分类专项执法检查

为进一步做好生活垃圾分类工作，结合夏季特点，门头沟区城管执法部门扎实推进夏季专项执法行动，持续加大对混装混运、非法倾倒生活垃圾、将生活垃圾随意倾倒在雨水箅子等违法行为的打击力度。

专项行动中，统筹调度各

镇街综合执法队深入居民小区(村)，聚焦群众诉求多发、分类基础薄弱的居住小区(村)进行执法检查，并配合做好居民个人生活垃圾分类投放执法检查监管工作。坚持日常执法抓长效，对社会单位收运合同、台账记录、运输三联单情况进行重点检查，防范违规转运、违

规消纳行为。加大对辖区内生活垃圾处理设施企业检查力度，督促企业落实好安全生产相关要求，压实企业主体责任，严防安全事故发生。

下一步，门头沟区城管执法部门将围绕《北京市生活垃圾管理条例》要求，对全区生活垃圾、粪便转运、处理设施

企业污染物处理排放达标等情况进行执法检查，对存在问题企业及时立案调查并录入大数据平台。同时，向居民、企业商户宣传垃圾分类相关法律法规、普及投放知识，教育引导群众自觉参与源头分类，提高垃圾分类管理水平。

(成光)

·广告·