

晒背晒进医院 断食引发晕厥

小心！跟风网红养生，搞不好会要命

眼下正值一年中最热的三伏天，“三伏晒背祛寒湿”“居家艾灸驱冬病”“断食辟谷排毒素”等在社交平台上广为流传的网红养生法热度飙升。对此，医生提醒，这些方法并非人人适合，不要盲目跟风，当心养生变伤身。



网络图片

病例1

正午晒背 两小时晒出心肌缺血

7月中旬，烈日炎炎。67岁的张女士想尝试一下晒背，她不久前刷到了一条“三伏天正午晒背能祛湿”的短视频，感觉这种方式可行，于是午饭后在小区花园里特意背对太阳，晒了两个多小时，希望能改善困扰多年的关节不适症状。渐渐地，她开始感到头晕、心慌，汗水不断地从额头滚落。回家后，不适感愈发强烈，心跳加速、胸闷气短，连走路都有些不稳。

当天下午，她来到北京中医医院就诊。在风湿病科诊室，张女士十分困惑：“医生，我这老寒腿夏天也怕凉，听说晒背能治病，怎么越晒越难受？”经检查，她的心电图显示心肌缺血，血压也比平时升高了不少。

北京中医医院风湿病科副主任医师邵培培询问后发现，张女士本身有高血压病史，属于阴虚体质。当天正午地表温度超过40摄氏度，她却未做任何防护，连续暴晒导致大量出汗。“汗为心之液，过度出汗会耗伤心阴。”邵培培解释，这就像“给本就缺水的土地又添了把火”。所幸救治及时，否则可能出现心血管疾病等严重后果。

病例2

居家艾灸 操作不当致伤口感染

最近，70岁的李女士在网上看到夏季艾灸能养生后，就购买了艾条在家灸足三里穴。她连续三天艾灸半小时，直到皮肤发红发烫才停下。第三天艾灸时，右腿外侧出现一个硬币大小的水泡。起初她并未在意，直到一周后伤口溃烂流脓，伴随持续低烧，才到医院就诊。

“患者情况非常严重，伤口感染后形成窦道，最深达0.5厘米。”邵培培回忆，经过近一段时间治疗，伤口才逐步愈合。

邵培培介绍，三伏灸作为“冬病夏治”手段，适合阳虚湿盛人群。临床上患者常见误区是认为“越烫越有效”，实际上艾灸温度应以温热舒适为度，单穴灸5至10分钟即可。在艾条选择方面，优质艾绒燃烧时烟量少且无刺鼻气味，

果。邵培培介绍，往年暑期，科室接诊过多例因晒背时间过长、正午晒背引发健康问题的患者，有人晒伤背部皮肤，有人诱发中暑，还有像张女士这样出现心血管不适症状的。

三伏天晒背确有中医理论依据，适合阳虚体质人群。不过，邵培培表示，并不是所有人都适合晒背，尤其不能盲目效仿网络上的长时间暴晒法。她强调，阴虚火旺、湿热内蕴、实热证等体质人群晒背反而会助火伤津，加重内热症状。光敏性疾病患者、皮肤病急性发作期患者、心脑血管疾病患者也不适合晒背。

即使是适合晒背，也要注意晒背的时段和时长：最佳时段是8时至10时或16时至18时，青年人不超过30分钟，老年人和儿童建议15至20分钟为宜，以背部温热、微微出汗为佳。晒背场所要通风良好，避免正午暴晒，防止因大量出汗导致脱水及“气随津脱”。如果晒背过程中出现皮肤灼痛、头晕、心悸或中暑症状，应立即停止并就医。

绒质细腻不易散碎。她特别提醒，糖尿病患者、感觉神经障碍患者及老年人，这几类人群因为皮肤敏感度下降，自行操作时更易发生烫伤，建议在专业人员指导下操作。

居家艾灸要保持环境通风，避免密闭空间引发呼吸道刺激，每周1至2次为宜，过度艾灸可能导致气阴耗伤，反而加重体虚症状。“一些患者误认为灸出痂痕，疗效更好。”邵培培说，现代临床已不推荐刻意烫伤形成痂痕的做法。夏季汗液浸渍易致感染，尤其风湿免疫病患者若出现皮肤破损，可能诱发严重并发症。“建议操作艾灸前先咨询中医师，进行体质辨识和穴位指导，避免盲目跟风网红养生法导致养生变伤身。”

病例3

辟谷排毒 饿得手抖心慌还硬扛

“医生，我只是想排毒减肥……”不久前，28岁的王女士来到北京中医药大学东方医院急诊科时，已经意识模糊、四肢冰冷、脸色惨白，额头上布满虚汗，血糖值已低于仪器检测下限。医院急诊科主任医师方晓磊说，经过两小时紧急救治，患者才逐渐恢复意识，但依然虚弱得无法自行坐起。

在后续问诊中，方晓磊了解到，王女士在社交平台上看到“三伏天辟谷排毒减重法”后就照做不误，戒断了所有主食，连续三天只喝蔬果汁，就诊当天早上开会时突然晕厥。就诊前一天，她已出现明显手抖、心慌症状，误以为是“排毒反应”而强行坚持。

方晓磊表示，类似案例近年并不罕见。伴随着减肥热潮，夏季因盲目尝试断食法导致脱水、电解质紊乱甚至休克的病例时有发生。部分中青年女性因过度追求减重效果，盲目跟风网红养生法，反而引发焦虑、抑郁及严重营养不良等后果。

“辟谷排毒的说法并不可靠。”方晓磊说，人体肝脏、肾脏本就具备排毒功能，靠断食排毒缺乏科学依据。曾有患者因长期辟谷导致肌肉量骤降，反而引发基础代谢率下降，恢复饮食后体重迅速反弹。

“从中医理论看，夏季养生讲究养阳。”方晓磊解释，三伏天人阳气外浮，此时突然断食会加重气血耗伤。中医典籍也强调辟谷并非完全禁食，“养生不能走极端”。

现代医学中的“轻断食”通常采用“间歇性”模式，如每周选择1至2天减少热量摄入，也可将米饭、馒头等替换为杂粮，但要保证蛋白质和维生素摄入。如果出现心慌、手抖、注意力涣散等低血糖症状，应立即补充含糖食物，必要时就医。

病例4

以热制热 一天运动五六个小时

需要提醒的是，夏季运动也应该科学适度。最近，持续高温闷热的“桑拿天”并未阻挡一些人的健身热情。7月初，北京中医药大学东方医院急诊科接诊了一名31岁的“运动达人”。方晓磊介绍，这名女患者连续一周每日在健身房锻炼三四个小时，下午还在郊区马场骑马两小时。高强度运动叠加高温暴晒，最终导致肌肉细胞大量破坏，引发急性肾衰竭。经紧急补液、碱化尿液等治疗，患者病情才逐步稳定。

“网络上有说法认为酷暑坚持高强度锻炼能磨练意志，甚至相信‘以热制热’对身体有益，其实是把身体置于险境。”方晓磊表示，夏季运动要量力而行，高温时段锻炼会导致大量汗液流失，使血液黏稠度增加，加重心脏负担；同时可能造成电解质紊乱，严重时可能引发热射病甚至多器官衰竭。

对于健康人群，方晓磊建议避开10时至16时的高温时段，选择清晨或傍晚进行适度运动。如果出现头晕、心慌等不适，应立即停止运动并补充含电解质饮品。室内健身也需注意通风，避免因空气不流通导致隐性中暑。

心脑血管疾病患者及老年人群体需格外警惕，高温环境下剧烈运动可能诱发血栓。部分降压药、帕金森病治疗药物还会抑制排汗功能，进一步增加中暑风险。

（据《北京晚报》）