

## 市中研院附属医院治未病科专家提示

# “晒背”养生虽好 也要分人分时

本报讯(记者刘波)近日,网上掀起一股“晒背”风,很多人发自己“晒背”的视频,称晒背可以驱寒养生。市中研院附属医院治未病科副主任医师王莹提示,“晒背”确实可以养生,能够激发人体阳气,但要注意晒的时间、时长和方法。

王莹介绍,从中医的角度来讲,“春夏养阳”,后背为阳,胸腹为阴。而且人体背上的督脉,在中医上被称为“阳气之海”。如今一到夏天,很多人就离不开空调,但空调用多了,对人体的阳气会有一定的损伤。适度晒晒背,可以激发人体的阳气,驱寒保暖。阳气就像人体的卫士,阳气充足可以预防感冒,对过敏性鼻炎、因免疫力低造成的疾病都有帮助。

值得注意的是,晒背时要避开阳光强烈时段,上午最好在10点之前,下午要在3点之后,每次晒半个小时为宜,身体微微出汗即可。老人和孩子建议在上午晒背,儿童皮肤娇嫩,每次晒背15分钟至20分钟即可;老年人时间可适当延长,但不要长时间暴晒,更不要达到大汗淋漓的程度。第一次晒背,时间可以短一些,15分钟左右就可以,让身体逐步适应。如果没有不适感,可以适当延长,或分多次进行。晒背时,最好用遮阳伞、遮阳帽等把头部遮挡好,这是因为头部在中医来说是诸阳之会,阳气很旺盛的地方,晒多了太阳可能会引起上火。此外,眼睛也要做好防晒,避免紫外线对眼睛造成伤害。晒背不要一味追求高温,当温度超过35℃

时就要谨慎,以免中暑和晒伤,也不建议空腹晒背。晒背时旁边可准备饮用水,适量补充体液消耗。晒完后,身体毛孔打开,需要在阴凉处休息,并及时把汗湿的衣服换下来,等汗停再进入空调房。

晒背虽好,但并非适合所有人。皮肤病患者,尤其是日光性皮炎患者,不建议晒背。有基础病、三高人群,或是体虚的、刚生过病的人群不建议晒背,以免引起不适。

另外,其实除了晒背这种养生方式,在三伏天贴“三伏贴”、行“三伏灸”,也能达到温阳、冬病夏治、增强体质的目的。三伏天高热高湿,不管使用哪种养生方式,都要适度适量,根据自身体质,选择适合自己的方法,或是在医生指导下进行。

## 防范城市内涝 记牢这些知识点

本报讯(记者刘波)现在本市已进入“七下八上”主汛期,降雨、强对流天气增多,容易引发城市内涝,影响交通、居民生活,甚至造成生命财产损失。市应急管理局提示,防范城市内涝,记牢一些关键知识点,以合理避险。

市民应关注气象和水务部门发布的暴雨和积水预警信息。遇到天降暴雨时,尽量减少外出,必须外出时建议乘坐公交车,并注意路况信息,避开积水和交通不畅地区。注意路边防汛安全警示标志,尽量贴近建筑物,不要靠近有漩涡的地方,防止跌入缺失井盖的水井、地坑等危险区域。行人要尽量避开灯杆、电线杆、变压器、电力线等有可能连电的物体;发现有电线落入水中必须绕行,并及时报告相关部门。遇到大暴雨时,最好找遮蔽处避雨,并及时撤离到楼内,且尽量去往高楼层避险,不要进入涵洞隧道、地下通道等地势较低的地方。

遇到暴雨天气,最好把汽车开到地势较高的地方停放,不要在车里避雨。开车通过有积水的道路时,如果不熟悉路况,应密切关注防汛警示标志,切勿冒险涉水。行经水深未知路段,司机应下车查看或选择绕行,不可盲目强行涉水通过,可在现场观察其他同类型车辆能否顺利通过,再做决定。车辆受困时,要及时拨打救援电话,等待救援;如果车在深水中熄火,不要再进行启动,以防止发动机进水;当汽车外积水进一步加深时,要及时弃车逃生。另外,车内要准备能砸破车窗自救的物品,如锤子、大号钳子、钢锁等。当车辆落水打不开车门时,需要使用砸窗物品敲击车窗的四个角,击碎玻璃后逃生。

## 夏季烈日灼伤 四步修复皮肤

本报讯(记者狄慧)夏季,一些人的皮肤暴晒后会又红又痛,这可能是被晒伤了。市中医药研究院附属医院美容科主任李敬提醒,晒后修复能够预防色素沉着,加快皮肤屏障修复。

晒后修复四步走如下:

第一步:晒后4~6小时,一些人的皮肤会发生红、肿、刺痛的感觉,在这个时期主要治疗是为局部降温镇痛抗炎。建议立即到阴凉处或者室内环境做降温处理,在家里可以使用冰牛奶或者是冰生理盐水浸湿纱布或毛巾后,外敷在被晒伤的部位。每次外敷5~10分钟,可以重复操作。牛奶里面的脂肪、蛋白质有助于皮肤屏障的修复,而且冰敷能够使皮肤毛细血管收缩,起到镇痛抗炎的作用。另外,还可以使用绿茶冰敷,因绿茶里面含有茶多酚,可以抵抗紫外线的损伤。

第二步:皮肤会出现干燥紧绷的感觉,这一时期主要处理措施就是补水保湿。因为日晒以及皮肤的灼热使皮肤丢失大量水分,皮肤是一个不稳定的状态,要求补水保湿产品成分越简单越好,尽量不要使用一些含有酒精、香精或者是刺激成分的产品,以免引起过敏反应。在加强皮肤外用补水保湿的同时,还应该多喝水,增加体内水分的补充。

第三步:结痂脱皮期,这一时期要注意自然脱痂,不要人为撕皮造成二次伤害。加强乳液或者霜剂的使用,软化痂皮,加快皮肤的修复作用。

第四步:色素沉着期,也就是所说的反黑期,这个时期处理原则就是美白保湿。可以外用含有维生素C、维生素E、氢醌、熊果苷、氨甲环酸等美白成分的药品及化妆品来加快色素沉着的代谢消退。

## 公益体验营 快乐过暑期

昨日,本市和平区新兴南里社区为辖区青少年举办“放飞心情 快乐生活——暑期公益实践体验营”活动,孩子们在指导老师的带领下用玩具搭建机器人、制作流体熊青少年减压活动,提高动脑动手能力,丰富了暑期生活。

本报记者 庞剑摄



## 公交97路676路明起线路调整

# 线路调整拆改 合理安排出行

本报讯(记者庄媛)记者从市公交集团第二客运有限公司了解到,从明日早出车开始,公交97路、676路进行线路调整,请市民及时关注站点变化,合理安排出行。

调整后,97路终点站由天津站公交站调至中心公园公交站。上行设站有双水道公交站、泗水道贵山里、玉峰花园、珠峰里、学苑路珠江道、天山里、灰堆南、灰堆、学苑路、柳苑公寓、复兴门地铁站、大沽南路洞庭路、棉四宿舍、台儿庄路古海道、寺东路、台儿庄支路、台儿庄路琼州道、海河中学、大营门、小营门、湖北路、新华路唐山道、中心公园公交站;下行设中心公园公交站、湖北路、小营门、大营门、海河中学、台儿庄路琼州道、台儿庄支路、寺东路、台儿庄路古海道、棉四宿舍、大沽南路洞庭路、复兴门地铁站、柳苑公寓、学苑路、天山里、学苑路珠江道、珠峰里、玉峰花园、泗水道贵山里、双水道公交站。

97路调整后首末班时间为:双水道公交站5:20至22:00;中心公园公

站6:10至23:00。

原676路拆分为676南线、676北线。676南线由天职师大公交站至天津站公交站;676北线由商业大学公交站至天津站北广场。

676南线上行:天职师大公交站、天职师大、中铁十八局、轻化所、雅致里、长湖路、财经大学地铁站、泰山里、双山里、珠江公园、平江里、海翔公寓、河西支队、怒江道、洞庭一号桥、陈塘庄地铁站、棉四宿舍、土城、围堤道、光华桥、蝶桥公寓、大桥道、河东体育场、十五经路、十四经路、长城公寓、八纬路十二经路、六纬路八经路、大王庄地铁站、六纬路六经路、天津站海河广场、天津站公交站;下行:天津站公交站、天津站海河广场、六纬路六经路、大王庄地铁站、六纬路八经路、十一经路地铁站、长城公寓、十四经路、十五经路、河东体育场、大桥道、蝶桥公寓、光华桥、围堤道、土城、棉四宿舍、陈塘庄地铁站、洞庭一号桥、怒江道、河西支队、海翔公寓、平江里、珠江公园、双山里、泰山里、财经大学地铁站、长湖

路、雅致里、轻化所、中铁十八局、天职师大公交站。

676北线上行:天津站北广场、李地大街、秋实园、大沽桥、北安桥、百货大楼、荣业大街、南门外大街、南市旅馆街、西南角、黄河道西南角、瑞德里、西关大街、康华里、复兴路、吕祖堂、芥园道怡德路、小西关、西青道、红旗地道、洪湖里、通富里、和富里、咸阳北路、红桥中医院(竹山路)、商业大学公交站;下行:商业大学公交站、千里堤翠溪园、红桥中医院(竹山路)、咸阳北路、和富里、通富里、洪湖里、红旗地道、西青道、芥园道怡德路、吕祖堂、复兴路、康华里、西关大街、瑞德里、黄河道西南角、西南角、南市旅馆街、南门外大街、荣业大街、百货大楼、北安桥、大沽桥、秋实园、李地大街、天津站北广场。

676南线首末班时间为:天职师大公交站6:00至22:00;天津站公交站6:30至22:00。676北线首末班时间为:商业大学公交站5:50至22:00;天津站北广场6:30至22:00。