

盛夏“晒背养生”并非人人适合

今年盛夏，“晒背养生法”又成潮流，很多人都在网上分享晒背心得：气血足了、湿疹没了、便秘通了、腿不疼了、过敏性鼻炎咳嗽改善了……晒背俨然“包治百病”。但并非人人受益于此。也有网友表示，晒背后，出现了流鼻血、头痛、背疼、发烧、愈发怕冷、心脏不舒服等不适情况。

今年7月，一则“女子把自己晒进急诊科”的新闻引发了更多关于晒背的讨论和争议。据媒体报道，50岁的王女士晒背多年，在7月17日8点多晒了背后，觉得身体不适，到医院就诊时，体温40.3摄氏度，呼吸困难，全身皮肤潮红伴肤温高，双下肢乏力；她的血化验单上出现多项危急值。急诊科医生说，王女士出现了高渗性脱水、急性肾前性肾功能损害、横纹肌溶解等多项急症。

在复旦大学附属中山医院中医/中西医结合科主治医师张雯看来，三伏晒背可能与“春夏养阳”的理论有所吻合，中医认为，三伏是一年中医气最盛的时期，此时人体阳气生发、经络通畅，适宜温阳散寒、扶正祛湿等，“但至关重要的前提是，要根据个人体质和有无基础疾病来判断是否适合，有无禁忌症。”

受追捧的“晒背养生法”

倡导者和爱好者们把晒背称为“天灸”，将三伏晒背比作“向天借阳”。记者注意到，前两年夏天，“晒背养生法”就已崭露头角，一些明星和网红纷纷分享晒后感。某养生博主认为，晒背流行起来的原因之一是很多人“阳康”“二阳”后体质受影响，这种低成本又易操作的身体调理方式便受到追捧。

今年在更多养生博主和体验者的推荐下，晒背之风愈发猛烈。多位受访者表示，他们是从网上的晒背帖或晒背视频中了解到这一养生方式，于是抱着试试的心态，加入晒背队伍。

张婷今年36岁，8年前生完小孩，就落下了痛经的毛病。听说晒背对身体好，她便开始尝试晒背。

每天9点到11点之间、或是16点左右，只要不刮大风不下雨，张婷就会用伞遮住头部，趴在露天小院里晒背半小时，有时也晒十来分钟肚子。因担心晒伤，她穿着长裙长裤。

每天晒背前，张婷会备好饮用水、擦汗毛巾、遮阳伞等物品，晒后一小时内她不吹空调和风扇。她发现，在没吃止痛药的前提下，伴随自己8年之久的痛经缓解了；不到；到后来疼痛感已完全消失。

59岁的蓝天则称晒背“治”好了她的肩周炎。蓝天说自己长期在空调房里跳舞和做瑜伽，肩背痛了十几年。2023年夏天，她就开始晒背，“10点以前和15点半后的太阳对我来说太弱了，一般中午晒才舒服，时间1小时-3小时，边晒边喝米汤或生脉饮。”蓝天说，晒背后，她感觉背不痛了，肩周炎也完全好了，“手向后背能直接摸到肩部了。”

如何判断晒背是否发挥了正向作用？张雯以阳虚体质（如平日常手脚冰凉、吹风遇冷易腹泻、喜暖畏寒等）人群举例，在晒背后，阳气汇聚在背部的督脉和足太阳膀胱经位置，可能会对改善阳虚症状有所帮助，耐寒能力、体力状况等较之前会有所改善。不过，即使晒背有温阳驱寒的效果，也不会短时间内快速起效，可能离不开一定的宣传和心理因素，“比如对人们提及的通过晒背能够缓解痛经或者治疗便秘，目前还没有开展过类似的医学循证试验来证明。”

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师董菲亦提及心理因素的作用，“有些人是因为压力或焦虑出现不适，如肠易激综合征、纤维肌痛、心慌、失眠等，当晒背后得到心理满足，相应症状便会改善。”

“三伏天晒背阳气最盛”不可盲从

24岁的小陈是养生爱好者，“今年上半年待在两广地区，雨水多导致体内湿气重，还有点脾虚，网上有很多晒背帖，我就想尝试一下。”七月下旬，回到湖南长沙的小陈开始晒背，每天9点或15点，他靠坐一把竹椅，在户外或阳台露背晒25分钟



左右。那时候的气温基本在35℃-37℃，为防晒黑，小陈会把头和肩颈部位遮住，“全身汗水狂滴，整个人很舒服。”

小陈表示，一周后，他出现了腹泻的情况，“网上的晒背帖说，拉肚子是正常现象。”

在视频号的轮番推送下，50岁的贾琴也在视频号的轮番推送下，50岁的贾琴也按捺不住开始晒背。“我身体一直挺好，也有锻炼习惯，只不过觉着这是个冬病夏治的养生季节。”从6月中旬至8月初，她一共晒了三次。

贾琴自称稳健派，晒背地点是小区花园长椅上，最晚出门时间是10点，她身着防晒衣帽、长裤和袜子，设置好时长15分钟的闹铃，到点就结束，回家后避开空调。第三次晒完当晚，贾琴的脸部右侧、右耳和脖子连接处有点发痒，触感类似起鸡皮疙瘩，一粒一粒的小疹子与皮肤同色。慢慢地，疹子长满全身，手掌也长满砂纸触感的小水泡，皮肤变得干燥粗糙。

一次聚餐饮酒后，疹子开始剧烈瘙痒，她挂了三甲医院的专家号。“医生告诉我，晒背是错误的，没有科学依据，夏天太阳本来就毒，正常情况人们应该躲。并且我身体很好，不适合晒背。”经诊断，贾琴患上过敏性皮炎，她把遭遇发在朋友圈后，有好友私信说她，其在去年晒背后出现了紫外线过敏。

除了上述情况，流鼻血、头晕、发烧、更加怕冷等，也是晒背人士提及的不良反应。

董菲推荐老年人，尤其是重度骨质疏松患者在适宜的天气和温度下晒背，紫外线可以帮助其活化维生素D3在体内代谢，改善骨密度。但偏热偏燥体质人群、皮肤损伤者晒背后可能会加重不适感。此外，系统性红斑狼疮患者日晒后出现日光性皮炎的风险很高，甚至会导致病情发作。“光敏性食物会增加日光在人体内的代谢。”董菲补充，吃光敏性食物（如菠萝、芒果、芹菜）的人群，需减少日晒时间。

张雯指出，高血压、糖尿病、肾脏病等慢性病人，晒背有可能引发血压、血糖、电解质的波动；此外，高血脂和冠心病患者，紫外线过敏者，心脑血管疾病人群、急性感染性疾病人群、孕妇等，都要避免三伏晒背。

在社交平台上，除了晒背治病，“晒背能减肥”的说法也备受关注，对此，张雯指出，这可能是人体脱水后导致的体重减轻，指望三伏天晒背减肥不是一种健康的减肥方式。董菲解释，“中医里讲瘦人多火、肥人多痰湿，温阳的东西对治‘痰’是有好处，虚胖人群有可能通过晒背改善代谢，但后面也要靠规律的饮食和运动，不能说单靠晒背就能瘦。”晒完之后一身轻，是脱水后的减重效果，减的不是肥肉，脂肪还在，补水后体重很快会反弹回来。

张雯曾浏览过的一些帖子写道，不分男女，不论病情多重，要在一天中太阳最盛的时候进行晒背。“我觉得这个观点很极端，是完全错误的。”他建议，晒背最好在阳光温和的时段进行，通常是6点-9点和16点-18点，每次时长则需要根据个人耐受程度来控制，一般15分钟-30分钟为宜。

董菲谈道，中医养生讲究平衡，适度

晒背对背部经络阳气有一定裨益，但暑天晒背还有热邪和中暑风险。立秋以后，早晚稍凉，8点前或16点以后是比较合适的晒背时间。同时，晒背要以体感温度为主，除了气温还要考虑环境温度，体感温度过高或过低、湿度太大，都不宜晒背。

张雯提醒，晒背前和过程中要及时补充水分，晒完后需更换衣物，不要立刻喝冷饮或者进入空调屋内，挑选阴凉的地方让体温慢慢下降。“若晒背过程中出现了高热、抽搐，甚至昏迷等应立即到就近医院急诊科就诊。”

受访医生表示，晒背不是三伏专属，一年四季都可以，冬天更需要晒。张雯说，一些网络推崇的“三伏天晒背阳气最盛”不可盲从，若操作不当或防护不到位，晒背只会弊大于利。

“体弱人群过度日晒很危险”

记者注意到，关于晒背疗法，支持与反对的声音可谓泾渭分明。

支持者依据的主要是“春夏养阳”理论，即适度合理的晒背对人体背部的督脉和足太阳膀胱经的运行有一定好处。三伏天气温高，晒背可以借助太阳的阳气，起到温阳散寒、疏通经络以及祛除体内寒湿淤结的作用。

反对者则认为，上述理论并没有科学依据。另有一些医生通过社交平台发布视频，明确表达了反对三伏晒背的看法。

上海某医院李姓主任医师认为，三伏天晒背的危害是可能会中暑、湿热内蕴、气阴两伤等，此时要收敛而非发散，“我没有看到一个人的阳虚，是通过三伏天晒背晒好的。”江西某医院中医经典科魏姓主治医师直言“天灸”的科学出处不详，且暑天应该避暑，短时间的大汗实际上会伤津耗气，可能还会伤阳。

重庆医科大学附属第二医院皮肤科主任医师赵恒光建议避免晒背的养生方式，“个人认为，是伪科学，要防止出现皮肤晒伤甚至皮肤癌。”

“从西医角度来讲，晒背没有那么神奇的作用。”在安徽医科大学第一附属医院老年内分泌科主任医师孙艳看来，晒背主要的好处是接受紫外线照射，帮助体内胆固醇转化为维生素D。她告诉记者，头顶、脖子、胳膊、手腕等方便裸露的人体区域，每天接受30分钟-60分钟的正常日晒已经足够（避免烈日），不需要再额外进行短期的高强度日晒。

孙艳说，对于心血管疾病、体质本身偏弱的人群而言，过度日晒使得体温升高非常危险。至于裸露背部但涂了防晒霜的晒法，其实属于无效照射，而不涂防晒霜背部皮肤又容易灼伤，“裸露晒法也会增加中暑和脱水概率，心脏不好的还有心肌缺血风险，总体来说没有晒背的必要。”

科普博主马马表示，通过晒背来养生是人民大众一种质朴的、追求健康的表达和努力，但他认为，从皮肤科角度讲，晒背没有任何必要，阳光中的紫外线无时无刻不在威胁皮肤健康，可以穿透皮肤屏障，造成光老化，如果长期大量照射，还会造成多种皮肤问题。他表示，如果没有必要，则无需对人体做干预，如有必要，出现症状应去医院诊断治疗。（文中张婷、蓝天、贾琴为化名）

本报综合消息

话费套餐为啥升级容易降级难

近年来，电信运营商推出了越来越多样的手机资费套餐供用户选择。不过，记者采访了解到，原本为了满足消费者个性化、多样化需求的套餐，办理起来却并没有那么容易，一些消费者想根据实际需要调整套餐至更低档位时遭遇了阻碍。

“当初升级套餐都可以线上‘一键办理’，降低套餐就得找客服或者去线下。”让市民小云不解的是，本来是可供消费者自由选择的话费套餐，为啥升级容易降级难？

办理降档遭遇“踢皮球”

小云告诉记者，两年来，她一直使用某运营商一款119元套餐，每月可享20GB国内通用流量，300分钟国内通话以及300M家用宽带。由于不再需要绑定宽带，她想更改为更低价格的套餐。拨通电话后，人工客服让小云先将宽带无线猫退还至线下营业厅，再办理资费降档。

“去了线下之后，工作人员告诉我营业厅没有权限更改更低价的套餐，让我联系电话客服，结果客服也称自己已没有权限更改，让我等反馈。”就这样，小云经历了反复的沟通和等待，最终选择了拨打政务热线投诉。“上午投诉，下午客服就回电办理了。”但此时距离小云最初申请更改套餐，已经过去快1个月了。

“更换更贵套餐时，通过APP或电话、短信等方式即可办理，但是降低套餐时则需联系并等待专员处理，有的消费者甚至会遭遇线上客服、线下营业厅轮番踢皮球。”中国消费者协会近日发布的《2024年上半年全国消协组织受理投诉情况分析》显示，上半年，电信服务投诉量为31437件，同比增长92.56%，套餐升级容易降级难是投诉的主要问题之一。

除了流程繁琐、遭遇推诿、办理时间冗长等情况，记者在网络投诉平台搜索发现，还有一些消费者反映，电信运营商客服会以升级服务为由引导办理新的套餐。用户由于种种原因发现新套餐不合适后，想改回原套餐，过程同样艰难。

“本来以为升级后流量更加优惠，后来发现我根本用不了那么多流量。客服推销套餐时承诺到期可以降档，当我要求降档时却开始拖延，要么只来电6秒，要么直接发信息说我没有接电话。”7月，浙江消费者陈女士欲将每月38元的资费套餐降为28元。令她意想不到的是，原本一通电话可以解决的问题却耗费了6天时间，最后还是以投诉方式才成功办理。

想要“保号”无奈找代办

“找客服，投诉都试过了，要么说没权限，要么就是让我去线下营业厅，过了一个星期还是没办成。”近日，广东的赖先生欲将129元的套餐更换为8元“保号”套餐，多次碰壁。

赖先生所说的8元套餐，是电信运营商推出的一款最低价位套餐，月租只有8元，且可以使用通话、流量，因此被戏称为“保号”套餐。不过，这款套餐办起来并不容易。不少消费者在投诉平台上称办理过程中遭遇了各种障碍，需要经过一番努力或投诉后，才能成功。

在尝试“保号”的过程中，赖先生发现了网购平台上有专门帮助更改套餐的代办业务。“反正价格也不贵，我就想试一试，结果下单后第二天回访电话就打来了，确认后就顺利办好了。”赖先生称。

“全国更改，8元套餐，降低资费。”在网购平台上，搜索“保号”后，相关商品十分醒目，记者观察到，销量较高的代办店铺销售过万单，24小时内就有超400人购买。

通过咨询商家，记者得知，所谓的代办服务其实就是商家代替消费者投诉，办理过程中需要提供手机号码、验证码等，接听回访电话。

“‘保号’代办业务通常需要使用到消费者个人信息，存在身份、隐私信息被非法采集、利用、泄露的可能性。”北京市中闻律师事务所律师王赓提醒，找人代办“保号”套餐，尽管有效，但也需要关注其中的风险。

升档降档应提供同样办理方式

记者在采访中发现，一方面，电信运营商虽然不会直接拒绝用户更改更低价套餐的要求，但是在流程、环节和手续方面，可能设置重重障碍，给用户制造诸多困扰；另一方面，通过投诉、代办等方式，用户往往能成功改办更低价格的套餐。

“在这一过程中，消费者更多感受到的是运营商服务的低效与不便。究其原因，还是运营商在用户保有量以及整体经济利益的驱使下做出的不当行为。”王赓表示，消费者有权根据自身的实际需要自由选择手机资费套餐，升级容易降级难不仅涉嫌侵犯消费者的知情权、选择权以及公平交易权，还违背了自愿、平等、公平、诚实信用的民法基本原则。

本报综合消息