

继“晒背”之后，“沙疗”也火了

专家提醒：不要盲目跟风

近日，不少网友在社交平台上分享了他们在新疆吐鲁番做“沙疗”的经历，表示通过“沙疗”后，长痘、痛经等症状都有所缓解。那么，“沙疗”的原理是什么？人们做“沙疗”时有哪些注意事项？

“沙疗”历史悠久

“沙疗”即“埋沙疗法”。在医生的指导下，患者将身体的部分或全部埋入沙中，利用天然沙粒的温热作用、按摩作用以及矿物质的渗透作用，以达到健身治病的效果。

“沙疗”历史悠久，是人们充分利用新疆独特的自然条件治疗疾病的一种传统疗法，具有鲜明的地域特色和民族特色。在唐代医学著作中就有“西域埋沙热，除祛风寒诸疾”的记载，历代名人游记中也多有“火洲埋沙疗疾祛病”的描述。

吐鲁番盆地古称“火洲”，气候干燥炎热，夏季气温可达40℃左右，而沙漠表层温度可高达80℃左右。据统计，随着“沙疗”知名度的提高，每年来吐鲁番体验“沙疗”的游客超30万人次。在炎热的天气中，游客们纷纷撑起遮阳伞、戴着墨镜，体验“沙疗”。



新疆吐鲁番，游客在鄯善县库木塔格沙漠风景区进行沙疗。

“沙疗”可帮助人体祛湿

在社交平台上，有网友称去吐鲁番做“沙疗”可以祛湿、减肥。还有的网友表示自己湿气重，做“沙疗”时周围沙子都变得潮湿且黏在身上。这些说法科学吗？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，“沙疗”可以帮助人的身体排出湿气。从中医角度

看，“沙疗”具有温阳散寒、通络活血的功能，对于风湿性关节炎、关节疼痛等有缓解和治疗的作用；对于慢性湿疹等皮肤病也有较好的修复作用；此外，对于手脚冰凉、腰腹寒凉以及虚寒所致的痛经、月经不调等病症也有缓解效果。

但是，以身体周围沙子潮湿的

程度来判断祛湿效果并不科学。刘清泉表示，每个人的出汗情况不同，出汗的多少和位置也因人而异，大家不能简单地将出汗和湿气混为一谈。另外，“沙疗”与减轻体重之间没有直接的关联。做“沙疗”时会出汗，确实会导致体重暂时减轻，但这并不意味着它有长期的减肥效果。

不是所有人都适宜做“沙疗”

“沙疗”适合因体内湿气、寒气等过剩引起的疾病，但有些疾病患者不适合做“沙疗”。例如，对阳光过敏者，高血压、哮喘、糖尿病患者等不宜做“沙疗”。另外，关节刚受伤或身上出现肿痛的患者不宜做“沙疗”，以免加重病情。

每年6月至9月是做“沙疗”的黄金时间，但大家要避开14时至

17时的高温时段。阳光过强会灼伤皮肤，气温过高会导致人们出现中暑、心慌、胸闷等症状。在做“沙疗”期间，大家需及时补充水分，预防脱水。吐鲁番市维吾尔医医院沙疗中心主任医师克然木·阿不地热木建议：“大家在做‘沙疗’时，一定要控制好沙子的温度，并且不要长时间暴露在高温下。一般来说，‘沙

疗’的最佳温度在43℃~50℃之间，超过50℃容易造成轻度烫伤，时间控制在20到25分钟。”

环境的高温干燥的确有助于祛湿，但治标不治本。当游客结束短暂的新疆旅游后，湿气带来的健康问题仍然存在。大家应关注如何从根本上调理身体，实现真正的健康。

据央视新闻

延伸阅读

四季养生，夏季重在防暑湿。“湿”是自然界六气之一，与脾相呼应。湿性黏浊，会影响人体的气血运行及脏腑的功能。中医把“湿”分为两种：内湿和外湿。

内湿与人们的体质和生活习惯有关，多因先天禀赋不足，大量食用肥甘厚腻、生冷食物，损伤脾胃阳气，造成脾失健运，湿自内生。它会引引起人们出现大便黏腻、精神萎靡不振、浑身无力等症状。

中医教你祛湿妙招

外湿则是由于人们长期处于潮湿环境，外界的湿邪侵入人体而产生的。常年生活在潮湿环境中的人，应该警惕因外湿诱发的各种疾病，如肩周炎、膝关节积液、骨关节疼痛等。

常见的祛湿方法有很多，大体分为内治法与外治法。内治法通过中药汤剂、中成药及食疗等方式进行调理。陈皮、苍术、黄柏等具有理气、燥湿的功效；茯苓、白术、

白扁豆等具有健脾宁心、利湿和中的功效。而在食疗方面，大家可食用冬瓜、山药、荷叶、赤小豆等。外治法主要有拔罐、刮痧、艾灸等疗法。这些疗法通过刺激人体经络和穴位来调节脏腑功能，从而改善身体代谢能力，达到祛湿的效果，让人感到轻松。注意，大家拔罐时最好用“火”罐，不要用气罐、压力罐等。

据人民日报

新闻速读

本地新闻

1. 近日，烟台市人民政府制定印发了《国家碳达峰试点(烟台)实施方案》，明确了八项主要任务，率先开启绿色低碳转型之路。

2. 近日，烟台市牟平区野生动物救护中心揭牌启用，成为烟台第9处野生动物救护中心。

3. 近日，烟台市公安局经济技术开发区分局交通警察大队在辖区内新增7处未停让人行横道上的行人交通违法监控抓拍设备。

4. 8月25日起，烟台市黄渤海新区金鑫家园预防接种门诊停诊。

5. 8月17日，2024 Velosolutions UCI 泵道世锦赛中国区预选赛烟台站暨2024中国泵道联赛烟台站在莱山区凤凰湖公园开赛。开幕式上，吉尼斯世界纪录认证官赵安琪为凤凰湖 Velosolutions 泵道公园颁发了“最大高度差的沥青泵道”吉尼斯世界纪录认证证书。

国内新闻

1. 8月16日15时35分，长征四号乙运载火箭在文昌卫星发射中心一飞冲天，随后将遥感四十三号01组卫星送入预定轨道，发射任务取得圆满成功。

2. 近日，我国科研团队成功研发出国内首株基因编辑高亮度夜晚自发光植物。该科研团队成员表示，将萤火虫等生物发光基因植入到植物细胞，打造出了神奇的发光植物，为植物绿色照明领域开辟了新的方向。

3. 山东博物馆日前发布声明：长期对社会公众免费开放，从未授权任何网站、第三方平台、商家或个人销售山东博物馆门票。

4. 近日，甘肃莲花山国家级自然保护区管护中心借助红外相机捕捉到了一段类似于鼬科动物饮水的视频。经鉴定，该动物为国家二级保护动物——黄喉貂。这是甘肃莲花山国家级自然保护区首次拍摄到黄喉貂。

5. 金枪鱼在水中快速移动时，会将鳍收缩或者折叠起来，以减少阻力。近日，厦门大学团队利用金枪鱼这一巧妙的鳍折叠机制，改进了水生机器人的设计，研发出一款更敏捷的金枪鱼机器人，使转弯速度提高了近33%。