

近 40℃还在晒背？强行晒背或会伤身 专家：三伏天动起来更重要



“晒完背之后感觉睡眠有了明显改善，关节也不僵硬了。”用衣服蒙住头，趴在草地上，齐先生刚刚在世纪公园的草坪上晒了40分钟背，接着又赤脚在草地上走了一会。他说他已经坚持两、三周了，这一套流程做完，感觉全身舒坦，晚上睡觉都睡得更香。

上海进入第三轮高温天气，多地气温超过40℃，但依然阻挡不了市民晒背的热情。

在社交平台搜索上海晒背，能够看到近日依然有不少市民顶着高温去公园里晒背，并分享自己的心得体会。

令市民趋之若鹜的晒背真的有这么神奇的功效吗？上海中医药大学附属曙光医院传统医学科副主任医师傅慧婷介绍，在中医中三伏天是养阳的好时机，而晒背正是一种被动的养阳方式。

“人体为了满足重要脏器心脑血管的供血，只能以牺牲肢体末梢等微循环为代价。所以，每逢夏季三伏，中老年人群容易出现局部皮肤麻木、肢体麻木、肢端冷等症状。”傅慧婷说，健康的年轻人不怕冷也不怕热，那是因为他们心脏功能强大，而对于患有慢性病的中老年人群可就不一样了，因此需要通过晒背促进人体血液循环。

另一方面，越是热的季节里，贪凉饮冷的人群也越多，比如24小时呆在空调间，有很多人会因为体质原因或作息问题出不了汗，或出汗太少，同时心肺功能都会越来越弱，因此可以选择通过晒背来提高新陈代谢。

“立秋将至，还有一些人容易在这个季节感冒咳嗽、拉肚子，对于他们来说晒晒太阳也是有帮助的。”不过傅慧婷也表示，本来就是室外的体力劳动者、容易出汗的人群或者晒背的时候容易得红疹、剥脱性皮炎的人群就不适合晒背了，另外经常感到阳光炽热，太阳底下走一走都觉得头晕脑胀的，也不要去强行晒背。

“晒背应该选择每天上午的9点到10点，下午的4点到5点，这段时间内的阳光柔

和，红外线较强，紫外线相对较弱。”傅慧婷表示，不建议市民大中午去太阳底下曝晒，至于间隔多久晒一次、每次晒多长时间因人而异。“晒完背后人全身出汗，感觉很舒服就可以了。”

过度晒背对身体也是一种损耗，“晒背最好的方式就是让你的身体微微出汗。如果一个人晒背后大汗淋漓，汗后出现心悸、头晕、倦怠乏力等，这就证明晒背不适合他。”

傅慧婷建议，晒背时要准备一杯白开水，及时补水才能防止中暑。晒完背后也不要马上去吹空调、吃冷饮。“这个时候吃冷饮对肠胃的刺激比较大，而且毛孔打开，吹冷风也容易感冒，建议等汗收住了，慢慢地过渡到正常的生活环境里。”

“现在还有一些年轻人，常年不运动，心肺功能很弱，所以容易手脚冰凉。”傅慧婷表示，晒背固然可以促进人体血液循环和提高新陈代谢，但是更提倡市民在夏天的早上和傍晚多出去活动。

“多出去走走，接触接触大自然，你太阳也晒到了，汗也出了，心情也更舒畅了。”傅慧婷说。

见习记者 崔逸星

上海即日起开展家电维修市场专项整治行动 让家电维修“李鬼”见鬼去吧

打击“黑网点”，排查菜市场、里弄等场所的“李鬼”家电维修；清理道路、社区、菜场小广告，和网页、App、小程序上的家电维修广告等虚假信息；家电维修投诉案件有落实并加大惩治力度……入夏后，空调等维修需求猛增，家电维修投诉也猛增，记者从上海市商务委获悉，本月上海将进行家电维修市场专项整治，严厉打击家电维修“李鬼”。

进入酷暑天，沪上市民空调、冰箱“中暑”的情况不少，市民在修家电的过程中遇到“李鬼”家电维修的情况也不在少数。上海市商务委介绍，今年1-7月市商务委接到此类家电维修类投诉单共169件，较2023年同期下降46%。但是入夏以来，7月承接的投诉单数量较6月上升2倍多，多数是投诉在家电维修过程中无病假修、小病大修，而探究其来源，都是遇到了“李鬼”家电维修。这些市民超过90%是在网络上搜索到了400-电话为虚假信息，其余则是老年人轻信信箱中的小广告遇到了非正规的家电维修人员。

晨报首席记者 吴琼

将对家电维修市场进行专项整治

记者了解到，8月5日至8月31日期间，全市相关部门将集中力量进行夏季上海家电维修市场专项整治行动。

打击家电维修服务中存在的“无病乱修”“小病大修”等；整治冒用家电维修生产者商标或特约维修标识和无照经营的家电维修主体；清理线上线下家电维修虚假信息和强化规范服务；推出“打击‘黑网点’”“清理虚假违规信息”“保障消费者权益”“规范服务示范”等行动，进一步优化净化本市家电维修市场环境，提升市民家电维修安全感和满意度。

打击“黑网点”，开展线下菜市场、里弄等相关场所的排查。全面梳理12345市民服务热线投诉单，对投诉涉及的社区“小广告”呈现的“400-”电话号码进行溯源。对发现的无照经营家电维修服务“黑网点”和冒用家电维修生产者商标或特约维修标识的主体登记



造册，并将线索反馈至市场监管部门，予以坚决查处。对涉及注册在外地的冒用家电维修生产者商标或特约维修标识的主体，及时将相关线索移交至相关省市市场监管部门。

清理虚假违规信息，对主要道路、社区、菜市场等相关场所加大日常执法检查频次，对涉及家电维修类乱发“小广告”，乱悬挂、乱张贴宣传品及乱涂写、乱刻画等行为予以坚决打击。严格落实ICP备案准入，加大对重点平台、网站、App、小程序违规提供家电维修信息服务的监管力度对违规提供涉虚假家电维修互联网信息的网站、App、小程序予以关停或下架处置。

全面梳理12345市民服务热线投诉单，对家电维修主体虚假宣传、价格欺诈等侵害消费者权益行为予以严厉查处。对涉及金额较大的、涉嫌诈骗等违法犯罪的家电维修企业和个人迅速立案查处，加大惩治和警示力度。对立案查处的市场主体加大曝光力度，放大执法威慑效果。

规范服务示范行动，集中开展3-4次专业服务人员专项培训，扩大家电维修持证上门服务人员规模，依托“962512”上海家电维修服务热线平台（以下简称“服务平台”）、上海交电商业行业协会、上海家用电器行业协会、上海电子产品维修服务行业协会（以下简称“一台三会”）倡议引导全行业开展持证上门服务，并引导市民扫码查询信息。发布一批品牌家电维修企业名单，组织品牌家电维修企业巡回进社区，每个区组织不少于3场现场宣传服务活动，为市民提供优质便捷服务。

想少踩坑？正确的报修渠道是关键

“一定要通过正规的渠道找到正规的家电维修。”对于“家电维修中如何避坑”这一问题，上海家电维修协会相关负责人强调，市民找对报修渠道是关键。

“至少有3种渠道能找到家电维修‘正规军’，一是拨打12345进行咨询，二是拨打962512或登录网站查询，三是在上海市消保委微信公众号进行查询。”市商务委相关负责人告诉记者。

此前，记者报道过“一台三会”向社会公布了2024年上海市家电维修服务行业378家推荐企业名单，其中罗列的维修企业便是上海市家电维修协会认定的家电维修“正规军”。

“家电维修的价格往往需要维修师傅到现场后才能确定价格，在明码标价上存在一定的操作难度，市民除了要找正规的维修渠道外，建议在报修时也要掌握一定的技巧，例如，不要简单地说空调坏了，而是告诉维修人员是不制冷了，还是控制失灵，抑或是滴水等具体情况，方便维修人员进行预判。”交家电维修协会相关负责人建议，当维修人员上门进行维修时，首先要验证其是否持有正规证件。

同时，市民若遇到被消费侵权的情况，也应及时投诉。

“在这次的行动中，百度等网络平台也将加强对家电维修相关信息的监控，如果遇到消费者投诉或举报的情况，将及时进行赔偿、下线相关信息等处理。”市商务委相关负责人介绍。

