

三伏天，公园有人扎堆晒背？

零星有人来晒，还有人剪了衣服后背自制晒背服

三伏天，公园里有人扎堆晒背养生？昨天是大暑节气，记者来到传说中“扎堆晒背”的黄浦区丽园公园，从上午9点一直等到10点20分，公园一处绝佳晒太阳点位陆续有人来坐一坐、晒一晒，有时候一个人，有时候2个人，最多时四五个人。“三伏天，来晒晒太阳，出点汗，肯定是有好处的，但是晒多长时间，因人而异，我们一般晒半个小时左右。”阿姨们表示，她们心里有数。

“三年前，当时好像兴起过一阵三伏天晒背风，那时候公园里最多同时有20多个人一起晒背，后来慢慢少了。”黄浦区公园管理部门相关负责人表示，“扎堆”有些夸张，零星去丽园公园晒背的周边居民确实有，建议大家根据医生诊断量力而行。

为晒背 阿姨剪掉衣服后背自制晒背服

早上9点多，记者来到丽园公园。公园的大部分地方都有树荫，晨练的老人们绝大部分在树荫下锻炼身体，有的在打拳，有的在健身器材上锻炼，有的在散步。没有在锻炼的老人们就在树荫下的座椅上休息聊天。

绕公园兜了一圈，记者发现，只有大草坪最开阔，没有树荫遮挡，阳光比较充足。大草坪边缘，刚好有一排座椅，如果是背对着太阳坐，确实是一处晒太阳的好地方。9点20分左右，记者远远看到一位市民坐在椅子上，一件黄色防晒衣反穿在前面，背对太阳坐着，似乎在晒背。约莫一刻钟后，这位市民走了。

9点40分左右，先后来了两位阿姨，在椅子上坐下。“两位阿姨是在晒背吗？”记者上前打招呼。“是的，晨练好来休息坐一会，顺便晒一晒。”其中一位穿黑色上衣的阿姨应答。

“今天大暑，这会气温也不算低了，不会晒伤？”面对记者的疑问，阿姨回答，“不会的，这个要看自己的情况，我一般坐10分钟，最多20分钟，晒一晒，出点汗，有好处。你不知道，冬天的时候，在这里晒太阳的人才叫多呢！这排椅子，一张椅子坐3个人，全部坐满，来晚了一个位子也没有。就是伊给我让了个位子，我们才认识的。”黑衣阿姨指了指旁边的阿姨。记者注意到，这位阿姨戴着遮阳帽、墨镜、冰丝防晒面罩，防晒措施很到位。

10分钟以后，黑衣阿姨先行离开。记者又和防晒措施很到位的阿姨聊了聊。“三伏天晒背好，能祛除体内湿气，还能促进钙质吸收。你看我，以前剪指甲会听到脆脆的声音，现在指甲都变软了，说明缺钙。年纪大了，各种毛病，所以要多注意。晒背呢，也有讲究，特别要注意保护头部，头部不能晒，所以我戴了帽子。”这位阿姨告诉记者，除了晒背，她还去社区卫生服务中心开了三伏贴，“我去年也贴了，感觉效果还是有的，所以今年再去贴。”

9点50分，又来了一位晒背的阿姨，防晒措施很到位的阿姨和她打了个招呼，两人简短交流了一下三伏贴的体会，防晒措施很到位的阿姨就离开了。这两位阿姨也是通过晒背认识的。

新来的这位阿姨更有晒背经验。“我前几年就开始晒



了，但没有坚持，从去年开始，只要有太阳，每天都来晒，感觉有用，所以今年也坚持每天都来。”阿姨说，“晒多少时间因人而异，有的人晒20分钟，有的人晒半小时，我去年试过一个小时，有点吃不消，所以现在基本晒半小时左右。像你

们年轻人，晒一个小时应该没问题，你看有些户外工作者，在大太阳下工作的时间还要长。”

此时，记者注意到，阿姨穿的衣服很特别，“您这是专门买的晒背服吗？”“不是，这是我把衣服的后背剪掉，自己做的。这样不就晒到的面积会多一点嘛。”阿姨告诉记者，直接把衣服后背撩起来晒公园不让，说有碍观瞻，所以她自己做了2件晒背服，替换着穿。

10点多，又来了几位阿姨。到10点20分，一共有4位阿姨同时在晒背，年纪估计都在六七十岁左右。大家有的开始脱掉鞋子，光脚踩在石板上。从交流中，记者感觉到，这些阿姨都笃信中医养生，她们有的还会趴在石板上。

管理部门：
三年前确实“扎堆”，现在人少了

“三年前，丽园公园的那块草坪边上，确实有不少人在晒背，高峰期，大概20多个人一起晒，基本都是老年人，男女都有。”黄浦区公园管理部门相关负责人介绍。

不过，这两年，晒背的人慢慢变少了，“可能是有些人觉得晒了以后作用不大就没有坚持，可能也有别的原因。当然，我们也采取了一些管理措施，主要是希望他们量力而行，文明晒背。”这位负责人表示，“现在说‘扎堆’有些言过其实。”

据了解，晒背现象今年在黄浦区的公园中，主要出现在丽园公园，其他公园目前比较少见，“这可能和丽园公园周边都是居民区有关，老年游客较多。”

对于一些游客的晒背，其他游客怎么看？“我没试过，但感觉没什么用，还是在健身器材上锻炼锻炼。”在丽园公园，一位在健身器材小广场锻炼的老年游客表示。“可能有效果，但我们也没晒过，不知道。不过，晒的时候确实要注意一些形象吧。”另一位游客表示。

其他公园：
两三年前确实有，今年好像不多见

那么，除了丽园公园，其他公园有晒背现象吗？“好像三年前确实有，中外游客都有，但今年好像不多见，不知道是不是和近期经常下雨，草坪比较湿有关。”世纪公园工作人员介绍。

“两三年前有过，今年目前没有看到，至少没有几个人聚在一起晒的情况。”上海植物园工作人员介绍。

记者查阅了三年前的相关报道和社交平台记录。当时，确实有一部分市民游客在中山公园、和平公园、复兴公园、世博文化公园等处晒背。从社交平台的记录来看，在上海公园的“晒背笔记”发布时间也多集中在2024年。2025年和今年，也有网友发布晒背笔记，显示IP地址多在上海之外，其中一些博主是为了销售晒背服。也有人晒图，说晒了以后背部很痒，发现红肿，起了疙瘩。

从一些医疗机构发布的科普视频来看，能不能晒背因人而异，如果要晒背，一定要选择早晚气温相对低、太阳没那么毒辣的时候，建议在晒背前可以咨询医生，根据个人体质量力而行。

晨报记者 郁文艳