

□本报记者 王路欣

食盐在养生的智慧里，如同一颗璀璨的明珠，尤其在炎热潮湿的三伏天，合理用盐能助力身体调养。食盐在养生方面有哪些妙用？潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟为您解答。

●如何给身体补充盐分？

姜伟表示，三伏天是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段，此时不少人出汗较多，不仅造成水分流失，也损耗了体内盐分。当体内盐分不足时，人们会感到口干舌燥，即使大量饮水也难以缓解，有些人还会出现手脚麻木的情况。

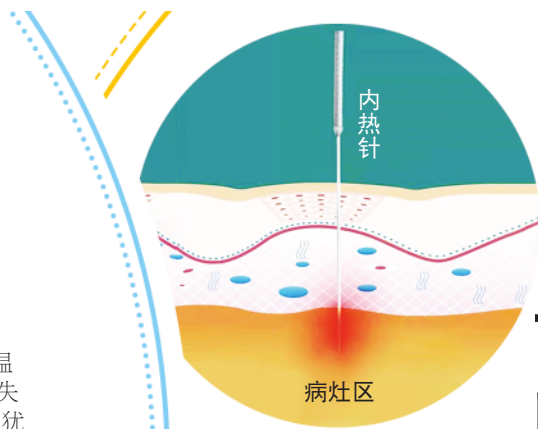
结束一场酣畅淋漓的运动，汗水湿透了衣衫，此时一杯淡盐水（温水中加入少量盐，以微咸为宜）便是最佳伴侣。它不仅能迅速补充流失的盐分，还能避免肾脏负担过重。切记，一定要适量饮用，以防过犹不及。

此外，不少市民夏天会出现胃口不佳的情况，炒菜时稍增一点盐量（比平时略多，但切勿过量），食物更鲜美。建议每日食盐摄入量不超过5克，高血压、肾病患者需遵医嘱，严格控制进盐量。

●食盐有哪些外用之处？

姜伟表示，食盐除了在饮食方面有着重要的作用，还可以作为泡脚的药材。三伏天泡脚作为借助夏季高温调理身体的传统养生方式，可以促进血液循环、祛湿驱寒、调节体温，帮助改善夏季常见的疲劳、水肿、睡眠等问题。泡脚时在水中加入一勺食盐，祛湿效果更佳。盐具有杀菌作用，能帮助打开脚底板的毛孔，促进湿气排出。但要注意水温不可太热，泡脚10分钟-15分钟为宜，至脚部发红、微微出汗即可。泡完脚后，务必擦干脚趾缝，以防真菌感染。对于脚汗多、有异味的人来说，坚持每天用盐水泡脚，一周后会有明显效果。手脚冰凉者，可在水中加入几片生姜，暖身效果更佳。

此外，盐还可以用来热敷，通过热力渗透和盐的矿物质成分缓解疼痛、促进血液循环。可将粗盐装入棉布袋中，密封后加热（用微波炉即可），待温度适后敷于患处（最好垫上一条毛巾），每次敷10分钟即可。



◀内热针疗法原理图

了解一下内热针疗法

□本报记者 王路欣

跌伤、扭伤后可能带来反复疼痛，怎么办？对此，潍坊市中医院针灸推拿科的专家为市民推荐一种有温度的治痛利器——内热针。

专家表示，内热针技术是将现代恒温加热技术与针法松解相结合，用特制针具刺入人体腧穴或肌肉处，并辅以针身恒温加热的一种治疗技术。内热针技术在中医经筋理论的基础上，结合现代筋膜理论、运动康复理论等诊疗方法，具有松解及修复痉挛性软组织，促进肌细胞再生和再血管化的作用；也具有促进局部血液循环，减轻肌筋膜的张力和无菌性炎症的作用，从而使肌筋膜痉挛性缺血情况得以改善，起到治疗疾病的作用。

那么，内热针技术能治疗什么疾病？

专家告诉记者，内热针疗法适用于各部位软组织损伤及骨关节病引起的慢性疼痛，包括：颈椎病、颈源性头痛、肩周炎、网球肘、腰椎间盘突出症、膝关节痛、肌筋膜炎、腰肌劳损、髌髌关节炎、髌髌关节炎、退行性骨关节病等。



甲状腺乳腺问题试试八大中医疗法

□本报记者 王路欣

当前，随着人们生活压力的增大，乳腺结节、甲状腺结节等疾病的诊出率越来越高。中医认为，乳腺增生多因肝郁气滞、痰瘀互结引起，甲状腺结节常与气滞血瘀、痰凝有关。对此，潍坊市中医院甲状腺乳腺外科专家介绍八种中医特色疗法，帮助甲状腺、乳腺疾病患者化解难题。

○穴位贴敷

将吴茱萸研末，加醋调和，贴敷于涌泉穴、三阴交处，可起到引火下行、交通心肾的作用。

○耳穴压豆

取神门穴、肝点、内分泌穴区、交感耳穴等位置，通过王不留行籽持续刺激，起到治疗乳腺增生的作用。

○艾灸

艾灸神阙穴，可以起到温经散寒、疏通经络、调理阴阳的作用，还可以减轻化疗引起的胃肠道等不良反应。

○埋针治疗

取双侧合谷、内关、足三里等穴位，通过刺激人体浅表络脉，可以起到促进血液循环，有效减轻患者术后疼痛、焦虑，以及恶心、呕吐等胃肠道不适。

○中药封包

用冰片、芒硝制成中药封包，可将患肢多余的水分排出。适用于预防和治疗乳腺癌术后上肢淋巴水肿。

○刮痧

用刮痧板刮耳部和头部，可减轻焦虑，促进睡眠，缓解疼痛；刮全背部可治疗乳腺炎。

○放血疗法

耳尖放血可治疗发热、麦粒肿；在少商、商阳穴位放血可治疗咽喉肿痛。

○拔罐疗法

拔火罐可以缓解肌肉劳损疾病，对乳腺癌患者有一定的缓解效果。乳腺癌患者若局部疼痛不严重，可在中医的指导下通过拔火罐的方式进行治疗。

□本报记者 王路欣 实习生 张云蕊

每年夏季，防中暑都是人们重点关注的内容。但你知道吗，情绪也会“中暑”。人长时间待在超过35℃的高温环境中，出现心情烦躁、莫名焦虑或情绪低落等现象，称为“夏季情感障碍综合征”。那么，如何预防情绪“中暑”？昌邑市人民医院中医科副主任冯晓杰为您解答。

冯晓杰告诉记者，中医认为，情志是重要的致病因素，也是主要的健康指标。70%以上的疾病都与心理紊乱有关，这些疾病的起始病因往往不是所谓的外感六淫、内伤饮食等，而是个人曾经受长期、较为剧烈的负面情绪带来的心理创伤。情绪是有记忆的。每个人的生活都是情感经历的重复。尽管生活场景不同，但总是感觉雷同。某个场景或某句话、某种腔调都足以唤醒自己深藏记忆里的那种感觉，如果那是一种负面的情感，它就是心理创伤，或者称为烙印。这种心理创伤容易在情绪“中暑”时被引出，导致情绪产生较大波澜。

冯晓杰表示，应对情绪“中暑”，可从以下方面做起：

●加强心理建设

安排一场静养是最好的解决方法。但是，对于大多数职场人来说，条件可能不允许，这时就需要一套简单有效的疏导来安抚和排解负面情绪，比如加强心理建设。俗话说，心病还需心药医。情绪“中暑”是心病，心理建设就是心药。因为传统中医理论就是“心主神志”，而不是“脑主神志”。加强心理建设的目的是提高心理耐受度，拓宽心理舒适区。方法就是读经典书籍，每静读一次都是对心灵的洗涤和升华，逐渐做到宠辱不惊，自会远离情绪“中暑”。

●艾灸

艾灸绝不仅是“治寒以热”的方法，也是扶阳、益气、通经、活络、固精、安神等强身防病治病之法。对于已经情绪“中暑”的患者，安排一次固本导气、引火归元的脐灸或关元灸，配合意守丹田的静息导引法，无需多日便能达到通体安泰、精固神谧的理想状态。

●佩戴中药包

将具有清热利湿、透窍醒神作用的中药材打碎成末，装入一个小布袋，制成香包，随身携带，以便随时把闻。这类中药除了可以化解湿热，还可以驱蚊除湿、止呕定眩，是大众喜闻乐见的夏季保健用品。

●自制代茶饮

代茶饮也是不错的解暑方法。通常用药有石菖蒲、陈皮、山楂、乌梅、玫瑰茄、菊花、合欢花、绿茶等，用这些药泡出的茶饮有芳香辟秽、健脾安神等功效，能有效缓解因高温带来的不良情绪。

情绪『中暑』中医支招疏郁结