

《生命周刊》采编人员郑重提醒您:我们归纳整理的单方,仅为提供者的个人经验,未经记者验证,如需使用,还应得到医生的指导。

如果您需要我们帮助,可通过以下方式与我们联系:信寄《洛阳晚报》生命周刊部《患患互动》版,登录洛阳新闻网点击“文字投稿”系统投稿,发E-mail至健康信箱lywb5678@sina.com.cn,拨打健康热线61693199或百姓一线通66778866。



互动话题预告

痤疮

老城区方先生:我今年26岁,从上初中开始直到现在,我脸上的青春痘层出不穷,往往是一个痘痘还没落,另一个痘痘又冒头了,不少痘痘还带着白色的脓点。经过多年“积累”,现在我的整张脸上除了痘痘就是不平整的皮肤,因为痘痘下去后,脸上会留下凹凸不平的痘痕,非常难看。医生说这是痤疮,可我试了很多办法,都没什么效果。谁能帮帮我?

咳嗽

西工区郭女士:近两个月,家里10岁的孩子每天早上起床后总是咳嗽,每次持续时间不是很长,偶尔带痰,到医院后,没查出异常现象。孩子吃了许多药,但都没有止咳效果,还曾试过吃生鸡蛋的办法,也没有效果。我希望通过本栏目找寻治疗咳嗽的小偏方。

荨麻疹

涧西区王女士:从两年前开始,只要一遇到凉气,我身上从脖子到脚踝处的皮肤就会起成片的红疙瘩。过三五分钟后,情况会略有好转,但症状并不会完全消退。我曾到医院检查过,医生说这是荨麻疹,但我吃过不少药都没效果。谁有好办法帮我解除烦恼?

失眠

洛宁县周先生:我妻子在怀孕期间经常失眠,当时考虑到孕期不宜服药,所以一直忍着。现在小孩已经出生十几天了,妻子还被失眠困扰着。因为不想影响到吃奶的孩子,所以我想找一个副作用小的药方来治疗失眠。食疗或通过某种锻炼来缓解失眠的办法最好。

哮喘

市民常女士:我的儿子今年8岁,三四年后被查出得了哮喘,每到天气变化时,他的病就会反复发作,医生也没有根治此病的方法。我希望找到一个好办法,通过调理使此病的发作次数减少,如果能彻底治愈就更好了。

类风湿

市民王女士:1年多前,我被确诊患上了类风湿,病情反复发作,且伴随着持续低烧。为此,我用过不少药,但一直没有明显效果。我希望通过《患患互动》栏目寻求治疗类风湿的好办法。

反流性食管炎

西工区李女士:我今年41岁,从2004年开始,我经常感到胸口内喉咙以下的部位阵阵发疼,且痛感呈放射状蔓延。每次发作时,短则持续三四分钟,长则要十几分钟。我到医院做了胃镜,医生说这是反流性食管炎,同时还查出了胃炎。我反反复复用药效果都不理想。谁有好办法帮帮我?

(记者 吴彬 整理)

大白菜叶打败粉刺

□ 见习记者 王学领 通讯员 严焱



(资料图片)

涧西区的刘女士热情献妙招说,日常食用的大白菜不仅有丰富的营养价值,而且还可治疗粉刺。刘女士给处在青春发育期的儿子试用了一下,没想到,短短半个月便出现了奇效,不仅儿子脸上的痘痘基本消除了,而且孩子的面部皮肤也比先前细

腻多了。

具体做法是用手揉等方法将整片新鲜的大白菜叶软化成网糊形状,敷在脸上,每10分钟换一片,连换三四片,每天敷一次,也可在睡前再巩固一次,长期坚持有较好的美容效果。

河科大东方医院皮肤美容科主

任、副主任医师郭艳严说,因为大白菜中维生素E的含量比较丰富,是一种能防治黄褐斑、老年斑的美容养颜蔬菜,有凉血、杀菌和一定的消炎作用,而且能去油脂。所以,当人体因为内火、脏器不和等,脸上长痤疮时,可以试用大白菜叶来减轻症状。

郭艳严还强调,长痘痘是孩子青春期的正常生理现象,一般不需要治疗,大约25岁后,症状慢慢减轻或自然消失,但要注意护理,以免留下瘢痕。长痘痘的孩子应避免情绪焦虑和紧张,保持乐观愉快的情绪,保持皮肤清洁,常用温水洗脸,避免用碱性大的肥皂,不用多油脂和刺激性强的化妆品,以免进一步堵塞毛囊,使痤疮加重。洗脸时可用毛巾轻轻擦皮肤,让淤积的皮脂排出来,但绝不能用手挤、掐、挖痤疮,这样做容易感染形成脓包和瘢痕。如果痤疮局部有感染现象,可用硫磺、硫酸锌等外用药物,也可较长期口服少量消炎药,这些最好在医生指导下应用。另外,如果长了痘痘,应多吃富含维生素和纤维素的食物,少吃甜食和油腻食物,少吃姜、蒜、辣椒,少饮浓茶、咖啡等刺激性饮料,不吸烟、不酗酒、保持大便通畅。

“美容粉”治皮肤过敏

春季皮肤过敏是一件让许多人烦恼的事情。怎样才能解决这恼人的“面子”问题?

西工区的王女士属于过敏体质,在换季的时候皮肤经常过敏,尤其到了春季,皮肤过敏对她来说更是家常便饭。皮肤过敏时,王女士就用一些外用的药膏,涂抹药膏后,过敏症状很快就消失了。去年11月,王女士脸部出了许多红斑,皮肤科医生说这是使用激素性药物后形成的激素性皮炎。

医生给王女士的建议是,多用保湿补水的护肤品,平时可以补充一些维生素。王女士按此方法坚持了一个月,脸蛋儿看上去还是红红的。经朋友

介绍,一名老中医给王女士开了一个药方,只需每天泡水喝就可以改善皮肤过敏的情况。

具体方法是取防风30克、甘草30克、白术30克、黄芪30克、薏仁100克,把这5味中药放到粉碎机里打成粉,每次取10克泡水喝。坚持喝一段时间,症状就会有所改善。

王女士说,这5味中药打成粉后,呈白色粉末状,用这“美容粉”泡的水喝起来一点也不苦。她坚持喝了一个月,面部的过敏症状已经有所改善。她还说,薏仁有除湿的功效,长期饮用还有美白皮肤的功效。

(记者 朱娜)



(资料图片)

追寻安然入睡的“理想王国”

人的睡眠既和遗传因素有关,又与个人的行为习惯密切相关。

我从小生活在农村,蚊虫叮咬甚至鸟叫,均使我烦躁难眠。几十年来,我一直在苦苦追寻那个能使人安然入睡的“理想王国”。

1969年我到成都服役。长期的机关生活再加上缺乏体育锻炼,使我的睡眠质量一直不高,可真正让我感受到失眠痛苦的是在1982年下半年。那时,我被郑州的某军校录取,这使我又喜又忧。喜的是从四川回到河南,与家人团聚更方便了,忧的是环境全变了,整天和枯燥的公式打交道使人心乱如麻。

不知从何时起,我每天4时就睡不着了,白天上课时又困得不行,用手掐大腿也难以驱赶倦意。这种状况

持续了两个来月,让我苦不堪言。爱人带我去看病,岳父告诉我放下包袱才能治好失眠,我听从他们的建议,从自医“心病”入手,一步步艰难地走出了失眠的“沼泽地”。

此后,我在坚持锻炼身体的同时,特别注重陶冶情操和良好习惯的养成,同时,还和一些解决睡眠问题的专家交上了朋友。自己虽然偶尔也有睡眠不好的时候,但再也没有真正失眠过。实践使体会到:失眠与平时的生活节奏快且无规律、过分追求完美、人际关系紧张、生活压力过大以及对自我的期望值过高有关系。

因此,调整心态对治疗失眠来说十分重要。要以平和淡定的心态为人处世;要养成良好的生活习惯,不过喜不过忧不过累;有了不良情

绪要及时宣泄,或向好友倾诉或外出旅游或到郊外吼叫等,一切转移注意力的方法都可起到减压的作用。当症状明显时,要及时找专业的心理医生咨询,最好是药物治疗结合心理治疗。只要及早干预,定能获得理想的效果。

我的亲身实践证明:良好的心态是最好的“安眠药”。安然入睡的“理想王国”全靠自己用心去营造。

(李翁)

“我与睡眠”征文

市第三医院(原铁路医院) 协办
公交18、19、30、48、53直达
打鼾失眠咨询热线:62724547、63508088

5

洛阳晚报

生命周刊

2009年4月4日 星期六

患患互动

编辑:柴辉婧
校对:项