

我试我说

油炸鸡肠治尿床

去年本刊曾经介绍了涧西区李女士邻居家孩子用油炸鸡肠治好了尿床的验方。本周,西工区读者何先生向记者反映:这个办法的确不错,感谢生命周刊为大家提供了一个交流偏方验方的平台。

何先生说,亲戚家的儿子8岁了,上小学时才和父母分

床睡。孩子从小有尿床毛病,每天晚上都得喊他起夜一两次,不然,第二天就得洗床单,孩子为此也非常自卑。2008年8月2日,他们在本刊5版看到了《孩子尿床,试试油炸鸡肠》,他们照方一试,效果还真是不错。

每次从市场上买回成副的

鸡肠子,用白酒洗净后控水,切成段,不加任何调料。在锅里放入适当油,加热,将切好的鸡肠子炸至焦黄即可捞出。控油后放在盘子里晾一下,等其不太烫时就可以让孩子当零食吃,每天吃数次。何先生说,亲戚家的8岁儿子照着这个方子连吃了三四副鸡肠子,果然如推荐

该偏方的李女士所说,尿床的情况明显减少了,后来他又吃了几次,到现在,孩子尿床的毛病就基本不再发作了。

何先生说,这个方法的安全、有效,且油炸鸡肠可以当零食,小孩子也容易接受,是个不错的办法。

(记者 吴彬)

互动话题

血液循环不佳

西工区董女士:十几年前,父亲患了脑溢血,直到现在,他小腿至脚部的皮肤都是紫红色的,平时走路只能依靠拐杖。希望寻到对症的偏方验方。

磨牙

瀋河回族区焦先生:近一年来,我几乎每天都会不自觉地咬牙,睡觉时不自觉地磨牙,有时白天也磨牙。谁知道这是怎么回事,有没有治疗的小偏方?

失眠

涧西区郭女士:母亲今年58岁,12年前曾因受刺激而持续情绪低落,且晚上睡不着觉,白天没有精神。医生诊断为抑郁症,用了不少药,效果不理想。希望寻找治疗失眠、抑郁的方法。

骨刺

涧西区李先生:七八年前,我左腿膝关节部位出现了骨刺,平时隐隐作痛。遇到阴雨天气,疼痛感更强,各种药物用了不少,效果不明显。希望寻找有效的偏方验方。

偏头疼

老城区焦先生:儿子今年22岁,从高中起就出现偏头疼。每天9点到中午12点,疼起来他就无法正常学习。吃了许多药,都没有效果,如果谁有好的小偏方请帮帮我们。

头皮发痒

涧西区张女士:我今年56岁,身体状况良好,但总是头皮发痒。我平时并没有头皮屑,但即便刚洗完头发,还是痒得难受,希望能找个治疗的偏方。

眼睛干涩

栾川县孙女士:最近我经常感到眼睛发干、发涩,而且平时双眼怕光、怕风,光线稍强就睁不开眼睛,见风易流泪,到医院检查,一切正常。希望寻找安全有效的小偏方。

口周皮炎

偃师市苏女士:女儿今年8岁,从三四年前开始,她经常烂嘴角。后来逐渐严重,嘴唇经常发红发痒,有时还溃烂。医生说是口周皮炎,我们试了很多方法,都没有好的效果。希望读者能提供好的偏方。(记者 吴彬 整理)

偏方验方

巧用醋姜糖 俩法治打嗝

打嗝儿止不住,既恼人又尴尬,不过,再遇到这种情况,您不妨试试涧西区马女士和西工区孙女士提供的偏方,原料就是米醋、生姜、红糖和白砂糖。

米醋红糖水止打嗝儿。涧西区长春路马女士向本刊推荐:打嗝不止,可以尝试用米醋加红糖的办法,这个办法她外孙用过,效果不错。

马女士的外孙今年5岁,2008年冬天,孩子一早坐大人电动车出门时受了凉,回家后

就一直打嗝不断。从早上一直持续到傍晚,说话、吃饭都受影响。一个朋友告诉他们一个偏方:将约100克米醋与一两汤匙红糖(大约10克)混合,放火上加热至水开后,再小火煮5分钟即可熄火。待其稍微凉凉后,让孩子慢慢喝下。

马女士说,煮出来的米醋红糖水,酸酸甜甜的,孩子还比较愿意接受,小家伙喝下后十几分钟,打嗝的情况就明显减少。约一个多小时后,基本完全止住了。马女士说:“这个办法又

安全又有效,很值得推荐。”

打嗝儿还可试试姜汁白糖。西工区解放路孙女士提供的治打嗝偏方原料是生姜和白砂糖。

孙女士说,3月初,有次她出门办事,因为时间紧,她在5分钟内吃完了一份凉盒饭。可能是吃得太急,再加上天冷饭凉,她一下午打嗝儿不止,跟人说话都无法连贯,她试着用喝水、吃东西去压住打嗝儿,都没有效果,这令她心烦气躁。晚上回家时,她母亲

告诉她一个办法:取两大片生姜,切碎后放在蒜臼里捣烂成汁;然后加入1汤匙白砂糖,一边冲入开水一边搅拌,待其稍微凉凉至不烫嘴时,慢慢喝下。

孙女士说,喝下后感觉到咽喉到胃部都暖暖的,不到20分钟,打嗝就逐渐减少,后来慢慢平息了。据说,这个办法专门对付因吃饭过快、过饱,或走路太快或受寒凉刺激等引起的一时打嗝儿。

(记者 吴彬)

1棵芹菜5个枣
醋浸花生米

控制血压效果好

近日,读者西工区袁先生和伊川县杨先生分别就如何控制高血压向记者讲述了各自的“经验谈”,希望能给大家有所帮助。

西工区袁先生向本刊推荐的有效降血压办法是:每天用芹菜和大枣煮水当茶喝。这个方法有人坚持使用,效果不错。

袁先生说,他认识一位80多岁的老先生,患有高血压多年,以前经常需要药物控制。五六年前,一个中医告诉这位老者这个降血压的方法:把一棵芹菜5个大枣,洗净后放在锅里,添两大碗水,水煮开后再用小火煮10分钟即可。晾凉后可当茶喝,煮一次是一天的用量,大枣和芹菜也可以食用;第二天再用新鲜的材料煮水。这个方子可以在每年阴历三月初一和十月初一开始使用,每次连续服用40天。

袁先生说,那位老先生照这个方法,每年两个阶段服用,血压果然得到了一定的控制。坚持了3年以后,血压逐渐平



稳,后来老袁先生每年都用这个办法,不用整天吃降压药了。袁先生说,芹菜降血压,大枣补气,这都是食疗的材料。但连续喝芹菜大枣水,味道不是很好,需要按求坚持使用才能有效控制高血压。需要提醒的是,如果服用期间同时使用降压药,要随时关注血压并咨询医生,根据身体情况调整降压药的用量。

(记者 吴彬)

家住伊川县的读者杨建明(音)先生则是通过长期使用醋浸花生米把困扰多年的高血压治好的。

伊川县的杨建明先生原来是一名高血压患者,尤其持续劳累、心情烦躁时,血压就会升高,为此长期服药。后来,一位中医告诉他,高血压只要不是病理遗传性的,一般都可以通过长期食用醋浸花生米得到缓解或治疗。按

照老中医的指导,他经过两个多月的调理,血压基本恢复正常。

杨先生说,醋浸花生米的具体操作方法是:选取新鲜花生(最好是红皮花生)0.5公斤左右放入器皿中,用食用醋把花生完全淹没,加盖浸泡两天后即可食用。

每天晚饭后或临睡前嚼食醋泡花生10个左右,一周后适当减量,两周为一疗程,一般性高血压一个疗程便可见效。如果在醋中兑兑适当蜂蜜,有助于清肺和治疗轻微咳嗽。杨先生的多位亲朋选用此食疗方法后,高血压症状也都有了不同程度减轻,还捎带治好了一位亲戚的老胃病。

另外,杨先生说,他还先后按那位中医的指点用晒干的花生壳150克煎服,用研成末的干花生壳冲水喝。三年多来,他的血压再没升高过。

(见习记者 王学领 通讯员 蒋瑞)

读者支招

妙法消灭手脱皮

互动话题回信

嵩县邵先生通过本刊寻求治疗手脱皮症状的民间验方。(详见9月19日本版互动话题卷)

热心读者支招一

洛宁县雷先生来电话说,他表弟在上技校时,因对数控机床上的防锈油产生过敏,实习时出现双手脱皮现象,持续了5年多,今年牡丹花会期间,经人介绍试用了自制的“五合一”外敷药物,经一个多月治疗,双手脱皮现象基本治愈,雷

先生愿意推荐给邵先生一试——

首先选用肤轻松、米糠油、凡士林、蒜泥、维生素B片(碾碎)适量,混合在一起,每天早、中、晚各抹手部一次。在涂抹药膏时,手部要不停按摩,麻花转揉搓,10分钟后用硫磺皂将手洗干净即可。

雷先生最后补充说,此自制药方对治疗因过敏引起的各种皮肤脱皮均有不同疗效,但对病理性、遗传性皮肤脱皮效果不是太好。雷先生还强调,表

弟在治疗双手脱皮时将药膏也使用在了治疗脚气上,最终脚气也基本治愈了,希望此验方能对治疗邵先生的手脱皮有所帮助。(见习记者 王学领 通讯员 关运斐)

热心读者支招二

手指脱皮让米醋当“护手霜”。这是瀋河回族区刘先生的亲身体会。现在,他将自己的经验提供出来,供患友共享。

刘先生今年50岁,几年前,他也跟邵先生一样,每年秋天都要遭受手部脱皮的困扰。当时他的左手皮肤,一到秋天,就明显发干、发红、脱皮,虽然没有明显瘙痒,但一层层脱皮让手部非常不舒服。这种情况困扰了刘先生五六年。

一个偶然机会,他听说一个用米醋擦洗的办法。于是,每次洗完手,他都蘸取少许米醋,在手上反复揉搓,揉搓后不用再洗手,就当是摸了“护手霜”。他照此方法一天揉搓手部三四次,连续3天后,他手上的皮肤逐渐变得柔软、滋润,干皮都不见了。他坚持使用这个方法一周后,手上脱皮就消失了。从那以后,他就摆脱了秋天手脱皮的苦恼。

刘先生说,这个办法简单、实用,没啥副作用。他希望邵先生试用他推荐的这个偏方,能早日摆脱手指脱皮苦恼。需要注意的是,用这个方法期间,手部皮肤要尽量避免直接接触洗衣粉等物质。(记者 吴彬)

《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》的《健康热线》版,登录洛阳网点击“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18903886990或百姓一线通66778866。