

肺心病

宜阳县郭女士：舅妈70岁，两年前患肺心病，经治疗后症状有所减轻，但一遇特殊天气就发作，想寻求食疗或健身治疗的好方法。

浅表性胃炎

市民周女士：父亲年过花甲，一年前患上了浅表性胃炎，试用了很多药物都没有明显效果。全家人希望找到治疗或是缓解父亲症状的偏方。

支气管炎

西工区赵女士：儿子今年4岁，1岁时被查出患上支气管炎，经常咳嗽，喉咙有时疼痛，好像有痰咳不出，严重时还会呕吐，冬天会更严重一些。希望寻求到安全有效的治疗偏方。

冻手

偃师何先生：我今年40岁，最近这两年，一到冬天，双手就变得通红，天冷时连续两三天手冻得都没有知觉，可手稍微暖和点就痒痒，有时还出现皲裂。希望寻求治疗手冻的偏方。

面颊发红

涧西区李女士：只要一接触热空气，我的双颊皮肤就发热发红，甚至两眼迷糊，睡觉起来面部又红又烫，心情愈急它愈红。希望得到有效疗法或偏方。

神经性尿频

孟津县王女士：儿子今年8岁，近三年来经常在白天尿裤子，晚上睡觉倒没有出现。有时大概每五分钟就有尿意，但尿量不多，冷天这种情况就更明显了。他上课时爱动，注意力也不集中，医院检查为神经性尿频。希望热心读者能够提供安全有效的偏方。

打嗝

西工区许先生：我50多岁了，近30年来，总感觉喉咙有东西，每天要打十几个嗝儿，严重时说话、睡觉都受影响。医生说是膈肌痉挛，谁有安全有效的偏方？

浑身疼

西工区徐女士：哥哥今年43岁，从七八月开始，他四肢和腹背部的肌肉经常持续疼痛，吃东西时牙齿咀嚼无力，头发也有脱落现象，到10月份时打激素或消炎针才会好上两天。医生说他的肺上有气泡，但也不能确定跟身体疼痛有关，别的一切正常。谁有缓解浑身疼的偏方？
(吴彬 张静静 整理)

《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。

我试我说

海带绿豆汤，告别口腔溃疡

2008年3月22日，本刊5版曾刊登了《口腔溃疡的食疗偏方》。近日，宜阳县姜先生向本报反映，按照文章所介绍的办法，他告别了反复发作的口腔溃疡。

当时提供偏方的涧西区刘女士说，她曾在杂志上看到，被口腔溃疡反复困扰，很可能是体内缺少核黄素和维生素，只要每周吃一两次海带，就可补



充人体所需的核黄素。此外，每周最好喝两次绿豆汤，把体内的火气消下去。如果嘴里正长溃疡时，最好每天用淡盐水漱口，保持口腔卫生。她就是用这些办法摆脱口腔溃疡烦恼的。

家住宜阳县的姜先生，今年41岁。从1年前开始，他几乎每两个月都要出现口腔溃疡症状，每次持续时间两周左右，最严重时口腔内有5处溃疡，用药

效果不明显。

今年6月，一个偶然的时机，他从一个朋友那里看到了《生命周刊》刊登的这个食疗偏方。他每周至少喝3次加有绿豆的海带汤，平时煮稀饭尽量放绿豆，多用盐水漱口。这样调理了两个多月后，姜先生的口腔溃疡就渐渐不再发作了。他说，这个不用吃药的食疗办法，真的很不错。

(记者 吴彬 实习生 张静静)

治疗慢性咽炎小偏方

在我们周围不少人长期受到慢性咽炎的困扰，一天到晚喉咙干干的，老觉得喉咙有东西。慢性咽炎的形有一个较长的过程，治疗慢性咽炎也没有所谓“去根”的办法。但是，一些小偏方却可以使其慢慢好转。最近老城区的吕先生提供了一个偏方。吕先生说，他患慢性咽炎有好些

年了，试了朋友告诉他的这个偏方后感觉不错。具体方法为：麦冬15克、桔梗15克、胖大海10克、甘草10克、板蓝根20克、山豆根15克、蜂蜜50克。将这些中药(除蜂蜜外)用1升的冷水浸泡20分钟，然后用文火煎煮30分钟。

煮好后，将煎得的药汁倒入

盛有蜂蜜的杯子里，分3次服用；也可将煎好的药汁与蜂蜜混合装入保温杯中，像饮茶一样慢慢饮用。

用法上需坚持每天1剂，7天为1疗程，连服2到3个疗程后对慢性咽炎的症状可以有明显缓解。

(记者 崔宏远)



甘草

红糖加芝麻，止咳效果好

冬天气气寒冷、干燥，稍不注意就容易咳嗽。如果咳嗽不止，您不妨试试伊川县张女士的偏方，原料就是红糖和芝麻。张女士今年22岁，今年春夏换季时患上了感冒，四五天后，感冒症状有所减轻，却出现了咳嗽症状，断断续续地几天不见好转，吃药效果也不明显。于是张女士的母亲想起一个止咳偏方：将炒锅放在火上加热至干燥，有热烟冒出时，放入一把红糖和两把生芝麻，并用锅铲不断搅拌，使其尽量混合、受热均匀。四五分钟后，熔化的红糖和芝麻混在一起，成黏稠的糊状，就可以关火了，稍微晾凉后即可食用。吃后，张女士第二天就感觉咳嗽有所减轻，每天一次，连吃三天后，她的咳嗽就完全好了。

张女士说，这个偏方她家里人以前也用过，方法简单，原料易得，效果不错，而且芝麻的香、红糖的甜合在一起，吃起来既香又甜。小时候就是不咳嗽，她也会嚷嚷着让母亲给做着吃。哪位朋友若出现咳嗽的话，不妨试试这个方法。

(记者 吴彬 实习生 张静静)

小儿口水多 喝点特制粥

近日，偃师的赵老先生为本刊提供了一个用特制粥治好小孩子口水多的偏方。

赵老先生在电话中说，他的小孙子今年2岁，小家伙简直就是个“口水兜”，尽管精心保护，小下巴还是红红的，真不知该如何是好。后来亲戚中有位长辈告诉他，小孩子流口水太多也是一种病态，需要治疗，并给了他一个方子——栗子茯苓枣粥，让煮来给小孙子吃。连续喂服1个星期后，小孙子的口水还真少了。

其具体方法是：栗子、大枣各10枚，茯苓15克，大米50克。将茯苓研细，大枣去核，先将大米煮沸后，再下大枣、茯苓、栗子，煮至粥熟服食，每日1剂，连服5天~7天。

赵老先生说，口水多见于3岁以内的小儿，唾液增多，或流涎不断，浸渍于两颊及胸前，不仅衣服被浸润而常湿，且口腔周围可发生粟样红疹及糜烂。他提醒说，幼儿出牙时，唾液腺受刺激，唾液分泌过于旺盛，也容易出现流涎不止的情况，不能用健脾和胃的方法治疗，应到医院儿科进行诊治。
(永高)

偏方验方

妙方治脚臭

如果您正在受脚臭的困扰，不妨试试洛龙区常女士的办法：将两种药片磨碎成粉，撒在鞋垫里。常女士17岁的女儿，就是用这个办法治好脚臭的。

常女士说，从2008年开始，上高中的女儿突然出现了脚臭的症状。即使天天尽量注意足部卫生，尽量保持鞋袜干燥，但女儿每次脱下鞋来，还是弄得满屋子都是气味。

后来，一个朋友告诉她一个办法，她到药店买了散装的消炎药磺胺(SMZ)和退热药阿司匹林(APC)，各20粒到30粒，将其混合磨碎成粉末。把粉末撒在女儿鞋子的鞋垫、鞋衬里，看起来白乎乎的一层，然后让女儿穿薄的纯棉袜，正常穿鞋。

一段时间后，鞋子里的药粉会减少，可以再次加入。常女士通常是两三天给孩子鞋里补充一次药粉，连续使用了10天左右，女儿的脚臭就明显减轻，两三周后，她的脚臭就基本不再出现了。

常女士说，上面两种药在一般药店都可买到，这个办法对付脚臭效果不错。需要说明的是，药片尽量磨碎些，不然会有小颗粒，走路时脚底不太舒服。而且，她女儿脚汗并不是很多，如果是脚汗过多的患者，使用这个方法是否有效，她就不得而知了。

(记者 吴彬 实习生 张静静)



拔毒试试土豆

哺乳期的妈妈或宝宝身上出了“毒疙瘩”该咋办？洛龙区马女士用的是绿色环保的“土豆片拔毒”。

今年32岁的马女士近日致电本刊编辑说，4年前的初秋，正沉浸在初为人母喜悦中的她，在给宝宝喂奶时，发现自己右侧乳房上方冒出一个黄豆粒大小的“毒疙瘩”，且顶部透明，能看见里面的脓液，还有胀痛感。请教妇儿科大夫，大夫说是“体内毒气太大，聚集在那儿了，和人上火后脸部出的疙瘩一样”，哺乳期，还是不用药的好。那位老大夫说，可以试试土豆片贴敷。

马女士就按老大夫所说，选了一个外皮光滑、较饱满的土豆，洗净，用刀切出一块薄片，贴敷在“毒疙瘩”上。土豆片快干时再切一片新鲜的换上，一两天后，“毒疙瘩”内的脓液就被从顶部“拔”了出来。马女士的“毒疙瘩”刚好利索，两三个月大的女儿的小屁股上方也冒出个相仿的“毒疙瘩”，于是，马女士“照方用药”，用新鲜土豆为女儿成功拔毒。

马女士说，土豆片拔毒管用又没有什么副作用。不过，要注意切土豆的刀要认真洗净；土豆切开后容易氧化变黑，属正常现象，贴敷时可用新鲜的一面。如果有时间和耐心，也可拿医用棉球蘸新鲜土豆汁涂抹患处拔毒。她一再提醒，腐烂、生芽的土豆，千万别用。
(永高)