

痛风

西工区李女士：我老伴70岁了，最近患上了痛风，我们对此病一无所知，没打听到有什么特效药，也不知该到何处诊治。谁能给我们提供一些好的治疗经验？

压气打嗝不畅

涧西区张先生：我患有压气、打嗝、气不畅已有30多年，到处求医就是治不好，有的说这是胃寒，有的说这是膈肌痉挛，不疼不痒，就是出气不顺。谁有好办法，请给我支个招。

眼珠僵硬

新安县吴先生：我今年23岁，眼珠比较僵硬，很难左右转动，也就是只能直着向前看，不会往两侧看，看左右两边时我得转动脑袋。我也试着点过眼药水，可没啥效果。现在，我除了平常看东西时有点不方便，别的也没啥不舒服的感觉，这种现象已有五六年了。谁知道这是怎么回事？有没有解决的办法？

末梢神经炎

孟津县麻女士：我今年19岁，从三四年前开始，左手经常发麻。医生说这是末梢神经炎，经多方治疗，均无明显效果。谁有好办法能帮我治疗手麻的毛病？

脓包疮

涧西区方女士：我双脚上起了成片的白色脓包，还有很多干皮。医生说这是脓包疮，涂抹了很多药物，也没什么效果。我希望通过《生命周刊》找到解除痛苦的好办法。

霉菌性阴道炎

洛龙区刘女士：我今年36岁，5年前通过剖腹产手术当了妈妈。产后，我经常会出现外阴瘙痒、小腹肿胀等情况，而且痛经也一直困扰着我。为此，我看过很多大夫，检查显示我患有霉菌性阴道炎，但多次治疗效果都不理想。谁有好办法帮帮我？

虹膜炎

洛龙区任女士：我今年30多岁了，近四五年来，每到换季时，我的眼睛就经常发红、干涩、肿胀，有时还痒，眼睛里面总是充满血丝。冬春换季时情况更为严重，每次发作都要持续一个月左右。医生说这是虹膜炎，发作时，我每天都要用眼药水，平均一个小时就要滴一次，现在，我对眼药水的依赖性特别强。我想寻求治疗虹膜炎的偏方。（记者 吴彬 实习生 张静静 整理）

醋泡黑豆 有效“战痘”



天利五行蔬菜汤专卖店协办
电话：61691689

痘痘为何找上我？我早就过了青春期的年龄了！很多人都为脸上长痘而烦恼，脸上的痘痘前赴后继地“上场”，我们该如何“战痘”？西工区的吴女士向读者推荐她的治痘小偏方。

吴女士告诉记者，她上高中一年级时，面部长了很多青春痘，到医院多次治疗，也没有效果，由于当时学习紧张，她也没在意。后来回农村老家时，奶奶看见她满脸痘痘，就让她吃点醋泡黑豆试试，结果还真治好了。

据吴女士介绍，要做好醋泡黑豆很费工夫。要选用上好的黑豆，将黑豆放在平底锅

内，以中火将黑豆煮至表皮裂开，再以小火煮约10分钟。然后把煮熟了的黑豆放入可以密闭的瓶内，再加入米醋，两者所占的分量比例大概是1:3。待变凉后将瓶盖封好，等上两天，黑豆吸收了醋，膨胀之后便可食用。吃饭时挖上一小勺，有15粒到20粒，放到碗里，可与菜混在一起吃。两个月后，小痘痘就能基本消失。

记者经过询问专家得知，黑豆含有丰富的膳食纤维，有助于改善便秘，它富含的维生素B₁及维生素E还可恢复体力和改善皮肤状况。

（记者 崔宏远）

互动话题

止痛 止咳 催眠

巧用热水袋 保暖保健康

冬季天气寒冷，儿童、女性及体虚者用热水袋取暖，安全、有效，有助于提高其对寒冷的抵御能力。日前，伊川县的郑先生还向我们介绍了自己家人巧用热水袋既保暖又保健康的几个小窍门，希望能对大家有所帮助。

将热水袋放在局部疼痛处，每次20分钟，一天一两次，能有效缓解疼痛；扭伤、挫伤发生24小时后，用热水袋热敷患处可消除血肿；将热水袋用薄毛巾包好敷于背部，

可以止咳，对患了伤风感冒早期出现的咳嗽，治疗效果尤为显著。

睡觉时把热水袋放在后颈部，会让人感到温和舒适，能起到催眠作用。此外，此法还对治疗颈椎病和肩周炎有一定效果。

郑先生最后补充说，热水袋中的水温以60℃~70℃为宜；使用前切记检查塞子的密闭性；热水袋外面最好包裹了毛巾再使用。儿童、病人在使用热水袋时要特别注意以上几点，最好旁边有人看护。（记者 李永高）



打嗝不止，试试炒黄豆

如果您连续打嗝不止，您不妨试试栾川县关女士的办法——吃炒黄豆。

关女士说自己有个亲戚，一名40多岁的男士，几年前，他毫无征兆地突然开始打嗝，而且连续不止，持续多日，甚至影响了其正常生活。当时他去看过医生，也吃过药，可没什么效果。后来，有朋友给他提供了一个

偏方——吃炒黄豆。

首先，把干黄豆放在不加油的炒锅里，放在火上，直接加热、翻炒。15分钟~20分钟后，黄豆变得稍显黄焦时就基本熟了。每天闲来没事就吃，大致吃了三四天，打嗝的症状就完全消失了。一段时间后，他又出现了连续打嗝的症状，就直接到超市买了500克

炒好的熟黄豆，每天食用，500克的豆子吃完了，打嗝就止住了。

关女士说，她周围的亲戚朋友也用过这个方法，效果不错。该偏方材料易得，方法简单，也没啥副作用。若哪位朋友遇到类似情况，不妨试试。

（记者 吴彬 实习生 张静静）

自我按摩治冻疮

互动话题
回放 2009年
12月5日老城区
吕先生通过本刊为
三年来饱受冻疮
之苦的妻子求助治疗的好办法。

热心读者支招 近日，偃师的王晓卫先生提供了一个治疗冻疮的好办法：自我按摩。

王先生说，冻疮是冬天最常见的病症之一，常见于人的手背、脚跟、脚趾、耳郭、面颊和鼻尖等部位，多呈对称性出现局部肿胀、麻木、瘙痒、青紫，甚至出现皮肤破溃。他从小学到高中每年冬天都长冻疮。后来，他看报纸上介绍按摩可以治疗冻疮，就试了试，没想到，还真管用。

具体方法如下：对于较大面积的冻疮处，用手掌的鱼际部位按摩、揉、擦；对于耳、鼻、手指、脚趾等较小部位，要用拇指、食指、中指的指腹捏揉、搓捻。按摩时用力要均匀，频率要快，每次按摩的时间越长越好，以皮肤发热为佳，要坚持每天数次。按摩前还可在局部及邻近部位皮肤上涂抹大蒜汁或姜汁，利于活血止痛。除对患部进行按摩外，还可以按摩邻近的皮肤，以增强疗效。

王先生把此法介绍给亲友，用过的人都说很有效，尤其是对初期冻疮的疗效最佳。他提醒大家注意，皮肤有水疱、破溃者不能按摩患处，可按摩邻近部位的正常皮肤以促进周边血液循环。另外，易生冻疮的人应在平时加强耐寒锻炼，如坚持用冷水洗脸、洗脚等；深秋、冬季注意防寒保暖；在寒冷环境中静止时间不宜过长，经常做适当的体育运动；受冻后，不要立即用火烘烤，以防溃烂成疮。（记者 李永高）

互动话题回放
2009年12月12日洛龙
区白女士通过本版为她5
岁的儿子寻求治疗早晚咳嗽
的好办法。

热心读者支招 近日，洛龙区的闫女士向我们推荐了一个治疗少

儿夜间咳嗽的办法：喝芝麻冰糖水。闫女士说，白女士在求助中介绍，她5岁的儿子每天早晚都咳嗽得厉害。这症状很像自己女儿小时候的夜咳。因此，她推荐白女士试用一下她们曾经用过的一个偏方，看是否有效。

具体方法是取生芝麻15克、冰糖10克，一起放在碗中，用开水冲饮，每天早晚各一次。闫女士的女儿连喝了一个星期，症状就明显减轻了。听老中医说，芝麻能通血脉、补肾益气，而冰糖能生津、润肺、止咳、清痰、去火。

闫女士最后特别要我们转告白女士，少儿体质不同，用偏方还是要慎重些，她自己女儿夜咳时，朋友还推荐了其他两个办法：一是取芝麻

1把、生姜50克，放在一起捣烂煮汁服；二是

取大白梨1个、蜂蜜50克，把白梨挖去核填入蜂蜜，煮熟，每日早晚各吃1个，连吃数日。但她没用过，建议白女士拿到偏方后多请教一下老中医或有经验的人。

（记者 李永高）

芝麻冰糖水治夜咳



读者支招

《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。