

脚后跟疼痛

涧西区杜先生:我已年过7旬,近来发现右脚后跟很疼,到医院检查,医生说是长了骨刺。我想寻求一个方法,可以帮助我缓解脚后跟疼痛。

舌头烫伤

西工区钱女士:前几天我和朋友一起去吃火锅,舌头被烫伤了。当时感觉没什么问题,回家后,我觉得舌头一阵阵地发麻,去医院就诊,医生也没有好的治疗办法。现在,我吃饭都觉得没味了。谁有什么好办法帮帮我?

咳嗽

老城区赵先生:我今年61岁,这些日子也没感冒,就是老咳嗽,已经快两个月了。开始是干咳,痰液较清,这两天咳嗽时喘得又厉害。我一直吃药,也不见好。谁有好的调理方法帮我一下?

流涎

涧西区吴先生:我今年都50多岁了,但每天睡觉都会流口水,弄得被子、枕巾上脏脏的。我去医院检查,也查不出是什么病。谁能帮我解除痛苦?

肉瘰

市民周先生:去年,我的手心上长了一个小肉瘰,不疼也不痒,我自己抠了抠也没在意。可是从那以后,原来那个肉瘰旁边长出好几个小肉瘰,最近,我的半个手心上都是肉瘰,快愁死了。我去医院打过针,涂过药,就是不见好。谁能告诉我这肉瘰该怎么去除?

面部红疹

西工区何女士:我的脸上总是不定期地长一些红疹,遇热更明显。现在,长红疹的范围越来越大,我都不好意思和人面对面说话。这究竟是什么毛病?谁能帮帮我?

关节疼痛

涧西区张先生:最近几年,我的各个关节总会无缘无故地疼痛,每次一两处痛,三四天后,疼痛感会自行消失。每次疼痛发作的时间不固定,没有规律。疼痛处有时候不会红肿,有时会出现一点不太明显的红肿症状。疼痛部位主要发生在四肢的关节上,肩关节处也常常发作。谁能帮帮我?

脚心出汗

瀍河区赵女士:我一到冬天脚心就爱出汗,不管天多冷,到外边走一圈回来就要换袜子,这已经折磨我快20年了。我曾经尝试过药物治疗,但效果不明显。有什么办法能帮我解除烦恼呢?(记者 崔宏远 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,未经过医生验证,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。

互动话题

药物+饮食 治疗痛风

求助回放 1月14日西工区李女士通过本刊为70岁的老伴寻求治疗痛风的好经验。

读者支招 本周,偃师的王先生给本刊热线打来电话,谈了自己朋友治愈痛风的过程。

三四年前的一个冬天,王先生的朋友在吃火锅时,喝了半瓶二锅头,第二天,他的右脚前端就开始发红和肿胀,特别是拇趾根部肿得厉害。经医生确诊,他患了急性痛风性关节炎。

据医生介绍,痛风又叫高尿酸血症、代谢性关节炎,是人体内一种叫做嘌呤的物质导致新陈代谢发生紊乱,造成尿酸(嘌呤的氧化代谢产物)的合成增加或排出减少,从而引起的病症,常因受凉、酗酒、摄入高蛋白膳食所致,多见于中老年男性,初期多发于下肢。

在服用常规药物期间,王先生的朋友遵



医嘱戒酒、节制饮食:每天用250毫升的杯子喝8杯到10杯白开水,专挑胡萝卜、西红柿、樱桃等碱性果蔬吃,不喝肉汤,远离肉类特别是动物内脏、水产及辛辣、刺激性食物,限盐、控制体重。

王先生说,当时没有新鲜樱桃,医生就让他朋友吃樱桃罐头,几天后,患处就消肿,疼痛感也减轻了。另外,还有朋友建议,在樱桃上市时,用新鲜樱桃与粮食发酵和低度酒按1:10比例泡在一起,早晚饮用此酒能有效防治痛风。因为涉及酒,王先生的朋友就没试用。

最后,王先生提醒,注意饮食、服用樱桃虽对缓解痛风有效,但不能代替必要的药物治疗,尤其是高血压等患者更应慎重。而且从李女士老伴的年龄来看,他还应该去医院接受进一步检查,有一种假性痛风即软骨钙化症,也多见于50岁以上的老年人。(记者 李永高)

外敷内服治疝气

近日,瀍河区的张先生向本刊推荐了用外敷热水袋、内服荔枝核水治好了困扰他20年的疝气的方法。

今年70多岁的张先生看到本版上期刊登的《巧用热水袋 保暖保健康》一文后,给健康热线打来电话说,文中的郑先生称用热水袋能止痛、止咳、催眠,而他则用热水袋治好了困扰自己20多年的疝气。

张先生的方法是把灌有沸水的热水袋用毛巾包好(防止烫伤皮肤),将其敷在小腹处,边敷边用手持续适度按揉,缓慢推送疝块回到腹腔,动作要轻柔。每天有空就热敷,晚上睡前也可以热敷。大概半个

月后,病情就会好转,严重者坚持1个月也会见效。

除了热水袋外敷,张先生还推荐了喝荔枝核水:每次取一两个荔枝核泡水喝,随时都可以喝。荔枝核在药店可买到,自己收藏的也行。

张先生提醒,疝气可见于任何年龄的人,而且疝气类型也有多种,因此,最好先由医生确诊患的是哪一种类型的疝气,再选择对应的治疗方法,以免耽误、加重病情。同时,老年及儿童患者用热敷法时,要有人在旁边看护,避免发生烫伤等意外。(记者 李永高)



我试我说



姜片水“解冻”手脚

本周,我市一名中学生打来电话称,姜片水在一周内帮她治好了手脚冻疮,因此,很感谢提供这一偏方的苗先生,也谢谢《生命周刊》。

这名叫李翔雨的中学生,就读于我市一所重点中学。她说,学校很重视体育锻炼,每天下午都要进行大运动量的跑、跳训练。学生们夏秋季节还好过,冬季最不好受:穿得太薄怕感冒,太厚一活动就出汗,特别是双脚,锻炼刚结束时,热乎乎的,可要不了多长时间,就潮乎乎的,冰冷冰冷的。加上前一段气温骤降,她的双脚冻了,紧接着双手也冻了,早晨时手脚钻心地疼,稍微一遇热又特别痒,尤其是到晴朗的中午,痒得难受极了。

李翔雨的父母在1月7日《生命周刊》4版上看到汝阳苗先生给一名读者支招:姜片水泡走冻手,于是,每天晚上,他们就按苗先生的方法熬姜片水让她泡脚。一周之内,她的手脚就“解冻”了。

李翔雨说,她在用这个方法时结合自己的情况进行了一些变通:她用了三片姜而不是一片姜,熬出的水也就较多,她先用其中的约1/3泡脚,剩下的水还盛在锅里放在炉子上保温,泡脚20分钟后,再开始泡脚,泡脚时连续从锅中取姜片水加入盆中,这样既舒服,效果还好。她已经把这个好方法介绍给了同学们。

(记者 李永高)

猪油拌蒜泥治愈钱癣

本周,高新区宋女士打来电话称,本刊介绍的一个偏方帮她治好了孩子身上的钱癣。

宋女士说,她的孩子今年3岁了,右胸口出了一块癣,最初只有1分硬币大小,她也太不上心。后来,那块癣扩散成1元硬币那么大。街坊看到后告诉她,这俗称钱癣。于是,她到药店买回了治癣的药膏,可是涂抹后效果并不好。

正着急时,宋女士看到刊登在2009年9月19日本版上的《蒜泥猪油击退皮肤

癣》的文章。文中提供偏方的老城区郭女士说,她左胳膊小臂上曾出现过一块1元硬币大小的癣,发红发痒,还起成片的小疙瘩。她用膏药涂抹效果不理想,后来采用了一位邻居教的办法:每次取四五瓣大蒜,去皮后放在蒜臼里捣烂成泥备用。将肥猪肉放在无油无水的干净炒锅内,锅放在火上待猪肉熬出油来,取适量,稍微晾凉后与捣好的蒜泥混合,搅拌均匀,厚厚地涂抹在患处。郭女士每天涂2次到3次,连用3天

后,患处皮肤的红肿、瘙痒和小疙瘩就逐渐消退了。

于是,宋女士就按郭女士的办法做成了猪油拌蒜泥。因孩子小,大蒜对皮肤又有强烈的灼痛感,宋女士就等晚上孩子熟睡后,往患处涂抹一点儿,再敷一张纸,然后用内衣盖好。这样涂抹了两三个晚上,钱癣就彻底被治好了。宋女士说,这个偏方原料易得,安全有效,她总共就花了5角钱。

(记者 李永高)