

## 多梦

涧西区吕先生:一年多来,我晚上睡觉总是做梦,虽然很快就能入睡,但是整夜都沉浸在梦境中。早上起床后,我感觉很累。这是不是病?谁有好方法让我不再做梦?

## 胎记

瀍河回族区潘女士:我的右手臂上和手掌内侧各长了一片红色的胎记。小时候,胎记面积并不大,可随着年龄增长,胎记也在变大。用什么方法可以把胎记变小或者去掉?

## 疱疹、扁平疣

西工区允女士:我的女儿23岁,最近几个月来,她的嘴唇和嘴巴长了一些红色的小水泡。水泡破了以后会流出脓水,被脓水污染的皮肤又长出更多的水泡。她到多家医院看过,被医生诊断为疱疹,一直未能治愈。现在,我女儿脚底部和手背上,尤其是手指附近还长了很多扁平疣,经过多次治疗,扁平疣一再复发。我想通过《患患互动》寻找根治疱疹和扁平疣的方法。

## 荨麻疹

老城区郭女士:我的儿子身上经常长痘痘,医生说这是荨麻疹。儿子吃了许多药,大多都是服药时有效果,药物一停,痘痘就又出来了,而且儿子出汗时,痘痘会更多。谁有治疗荨麻疹的好方法?

## 便秘

孟津县范先生:我父亲今年70多岁,患有便秘。由于长年卧床,他患有严重的便秘。看着老人受罪,我心里也不好受。谁能提供给我治疗便秘的好方法?

## 晨起头晕

西工区周先生:我的小孩子今年8岁,他每天早上起床就喊头晕,感冒时也会头晕。带他到医院接受检查,医生认为他有些贫血,别的生理指标都正常。我想帮孩子找一个治疗头晕的方法。

## 肉刺

涧西区刘先生:我的手上会长一些肉刺,自己忍不住想拔掉。有时,肉刺虽然拔掉了,可手部皮肤也会被撕破。怎样才能让手上的肉刺不再出现?

## 胃炎

西山区牛先生:我是一个生意人,经常陪客户喝酒。都说喝酒伤胃,我算是体会到了。现在,我患上了胃炎,吃东西时稍不注意,胃里那个难受劲儿就甭提了。谁能提供一个小偏方,让我治好胃炎?

## 迎风流泪

新安县朱女士:每到冬季,只要一刮风,我就要流泪。这个毛病让我很痛苦。我用过一些眼药水和内服药,症状却没有多大改善。我想寻找一个治疗迎风流泪的方法。  
(记者 朱娜 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

□ 记者 吴彬 实习生 张静静

## 绿茶荷包蛋,止咳效果好

2009年9月5日,本刊以《姜茶炖鸡蛋治好咳嗽》为题刊登了热心读者肖亦东的偏方。本周,涧西区的范女士告诉记者,这个办法她爱人试用了,觉得效果不错。

范女士的爱人今年66岁,近10年来,几乎每年冬天,他都会出现持续咳嗽的情况,严重时影响其正常说话和睡觉,打针、吃药效果都不明显,这让他和家人非常痛苦。去年9月,范女士从本刊上看到热心读者提供的办法,便将报纸收藏起来,准备到天凉时让爱人试试。

2009年冬天天气变冷时,范女士就按照报纸上登出的办法,先用滚烫的开水冲泡一杯绿茶,约500毫升。取一块生姜,切成片放在一个大碗中,把热腾腾的茶水倒进放有生姜的瓷碗中,



打入两个鸡蛋,鸡蛋黄不用打散,再放几块冰糖,约25克左右。最后,将碗放在蒸锅里,以小火蒸个把小时,然后趁热吃荷包蛋喝汤,通常在睡觉前服用。范女士说,整个冬天,他爱人一共喝了三个“疗程”,每次变天前开始喝,连喝三天。就这样,整个冬天快过去了,她爱人咳嗽的老毛病也没再犯。

提供这个偏方的读者肖亦东曾说,一般咳嗽服用3日即可治愈,严重者可再连服3天。范女士打算以后每年天冷前都用这个办法给爱人做预防,她说,这个办法真是营养又健康。

## 患患互动

鼻咽炎特色治疗  
特约  
纱厂西路军安大酒店后医院 63177019

## 梧桐花治紫癜

□ 记者 李永高

本月7日,洛龙区王女士通过本刊为8岁女儿寻求治疗过敏性紫癜的好办法。

近日,涧西区黄女士通过“百姓一线通”提供了一个用梧

桐花治疗过敏性紫癜的方法。

黄女士说,她女儿也曾患有过敏性紫癜,也是去过多家医院都未能治好,病情发作时,看着孩子疼,做家长的真是难受。后

来,听人说用梧桐花可以治愈这种病。黄女士就把一些梧桐花摘去花蕊,仔细清洗后晒干、碾碎,然后用水给孩子送服,每天两勺。孩子果然就逐渐地康复了。

黄女士补充说,身边有人试过,在梧桐花开放时,直接取新鲜的花瓣,认真清洗干净后,做馅包成饺子或包子让患者食用,对治疗过敏性紫癜也有明显效果。



## 润面油治脚裂

冬季,许多人的脚后跟都会干燥,甚至裂口,令人疼痛难忍。

去年刚入冬,瀍河回族区郭凤岭先生的脚后跟就变得干裂粗糙,用手摸起来如同砂纸一样粗糙。郭凤岭的爱人给他介绍了一个简单便宜的方法,一次就能缓解不适,用上两次,症状基

本就能消失。郭凤岭说,每晚睡觉前用热水把脚洗净,在患处涂抹润面油,涂抹后,可用手搓搓,使润面油均匀地遮盖住干裂部位,裂口严重的可以加大润面油的用量。找一个塑料袋把脚套住,也可以买塑料鞋套套到脚上。第二天早上起床时,把塑料

袋取下,当时就能感到脚光滑了很多。第二天晚上,继续照此方法进行,连续用上几天,脚后跟干裂处就会复原。

此后,每晚洗净脚后,郭凤岭都会涂抹一点润面油,这样,他就和脚后跟干裂说再见了。

(记者 朱娜 实习生 王敏)

## 辣椒姜汤 赶走胃疼

天气寒冷,胃部也容易受凉。没事,几片姜和辣椒就可以赶走胃部不适。

西工区张先生的爱人,前段时间由于吃了过凉的食物,导致胃部出现不适。先是胃部一阵阵发疼,一整天胃都有饱胀感,根本吃不下饭。当时正好是周末,她没来得及到医院检查,也不敢随便乱吃药,就只是多喝水。可到了晚上,张先生爱人胃疼得更加厉害了。张先生说,他小时候肚子疼,喝了母

亲给他熬的辣椒姜汤,很快肚子就不疼了。张先生凭着记忆,给爱人熬了一碗辣椒姜汤,她喝下此汤,大约30分钟后胃就不疼了。

张先生说,准备一口炒锅,锅里放一小勺盐。待盐炒热后,加适量的水,同时放四五片姜,再放两个红色的干辣椒。煮10分钟后,将锅端下,趁热把辣椒姜汤喝下去。此后几天可以继续喝辣椒姜汤,直到胃部不适感消失即可。  
(记者 朱娜 实习生 王敏)

## 巧用偏方“驱逐”肉瘰

近日,洛龙区的宋女士提供了一个1元钱消除肉瘰的偏方,有这方面需要的读者不妨试试。

两三年前,宋女士左手背出了一个肉瘰,起初,只是觉得不好看,没咋上心,谁知没几天,不小心弄破了,肉瘰里面的脓液流了出来,并且脓液流到哪儿,哪儿就生出新的肉瘰,正苦恼之际,同学给她讲了个偏方。

到药店买回1元钱的鸭胆子,用锤子轻砸,将其去壳

后,取出里面的白仁,碾碎成糊状。每次洗手后,用一点鸭胆子糊和适量护肤品(比例约为1:1)混合在一起涂抹在肉瘰处,要不了几次,肉瘰就变成脓包,继续涂抹,脓包就会收缩成痂,脱落并完全消除。至今,宋女士左手背的皮肤仍很光洁,没有色斑或疤痕。

不过,经记者了解,鸭胆子挥发性油有刺激性,而且鸭胆子仁具有一定毒性。宋女士也提醒大家,使用鸭胆子时要谨慎。  
(记者 李永高)

## 受凉感冒,喝点葱白水

如果因为受凉引起了感冒,在病发初期不妨喝点葱白水,或许因此就免去了吃药的痛苦和麻烦。

老城区王女士今年24岁,本月初,她在办公室午休时受了

凉,下午就出现流清鼻涕、鼻塞、流眼泪的情况。晚上吃完晚饭,她觉得感冒有加重的趋势,打算出门买药。她母亲说先试试治感冒的“土办法”。王女士的母亲拿来七八根小拇指粗细

的葱,剥皮后只取葱白,将其切碎放在碗内。将滚水冲入,加上盖闷一两分钟后,即可稍微晾一下,趁热喝下。

王女士大口喝下一大碗葱白水,很快就觉得身上冒汗。

她用热水洗漱后马上就休息了。第二天一早,感冒的症状就消失了。这个方法简单且原料易得,王女士觉得“比吃药还有效”。

(记者 吴彬 实习生 张静静)