

关节疼

涧西区王女士:我的双腿关节疼痛,不能提重物,前几天提了一两公斤东西,腿就疼得厉害,还不能长时间活动。我想寻求能治疗这个病的偏方。

下午发烧

汝阳县常先生:我母亲28年前患有气管炎,近日因感冒住院,其间每到下午就发烧,一直用药治疗,却没有任何效果。我想借《生命周刊》求助有效的治疗方法。

饭后头出汗

洛龙区李先生:以前,我一吃辣的东西头部就出汗,近来,每次吃饭后,我的头部也会出汗。这是怎么回事?有什么方法能治疗?

面肌痉挛

老城区黄先生:近两三年,我的右眼下眼皮总是跳,据说这是面肌痉挛病。我到医院看过,吃药、打针,都没有多大效果。我希望找到治疗的方法。

小痘痘

涧西区慧女士:最近,我的下巴上经常起一些小痘痘,医生说最近很多人长这样的痘痘,不知道这是季节原因还是身体原因。谁能帮我消灭这些小痘痘?

咳嗽

瀍河回族区杨先生:我儿子今年3岁半了,2009年9月,他因发烧、咳嗽到医院接受治疗,退烧后,孩子就一直咳嗽不止。我带他到不少医院看过,都看不好,而且专家的说法各不相同,我们很无助。谁能帮帮我们?

肚脐周围疼

西工区李先生:我的父亲55岁了,2009年5月,由于喝酒导致肚脐周围隐隐作痛(饭后疼),去医院检查一切都正常,吃过一些药却没有什麼效果,刮痧也不管用。谁能帮忙提供这方面的偏方?

尿频

西工区郭先生:我患有尿频很多年了,到很多医院看了都没有效果,希望能通过报纸寻找到偏方。

眨眼流泪

洛龙区金女士:15年前坐完月子后,我的眼睛就非常怕光和风,平常说话总眨眼还常流泪,总想眯缝着眼睛看人,跟人沟通很受影响,医生也查不出原因。谁能给我提供有效的偏方?

中耳炎

西工区郭女士:我的孩子1岁半,经常感冒,感冒后就会引起中耳炎。我希望有读者能提供好的治疗偏方。

尿急

老城区史女士:我的外甥女已经6岁了,总是尿急、尿频,白天总是尿裤子。医生检查不出来毛病,孩子吃药也不管用。谁能给我们支个招?

(记者 李永高 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:信箱《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

中草药“管”好支气管



“我去年一冬都没有咳嗽了,看来,我的支气管炎好了。”连续咳嗽了四五年的闫先生,近日高兴地对记者说。

据家住西工区的闫先生说,前些年,一入冬他的支气管炎就发作,咳嗽不止,还“嘿喽嘿喽”地喘,多方治疗就是好不了。2009年10月,他从一本医药刊物上得到一个药方:白茯苓、川贝、杏仁、甘草、五味子、京半夏、当归、桑皮、陈皮各9克,用砂锅加水煎服,早晚各喝一次。

闫先生照方从药店里买来这些中草药,前后共吃了9服药,花了不到60元钱,去年冬天,他就再也没咳嗽、气喘了。

记者向新区一药店从医40多年的坐诊老中医王鼎请教。王大夫说,陈皮、半夏、白茯苓、甘草为中药方剂“二陈汤”药物,配以川贝、杏仁、桑皮、五味子等药物,具有燥湿化痰、肃肺止咳功用,因此,从传统医药上讲,本方治疗慢性支气管炎应该是有较好疗效的。不过,王大夫也指出中医治病讲究“辨证施治”,患者个体有差异,病征有不同,同样是咳嗽,用药也会有不同,因此本方最好在医生指导下使用。(记者 李永高)

蒲公英水治喉咙疼

近日,市民贾女士为我们提供了用蒲公英水治好喉咙疼的方法。

据偃师市贾松桃女士介绍,自己因为筹备过年,过于忙碌而上火。春节期间,她喉咙发炎,不仅疼得难受,也影响吞咽,于是,她取出一把去年秋天晒干的蒲公英,放在锅里加入两碗水,用火煮沸后,再熬20分钟左右,等到剩下一碗水时,把水倒进杯中晾至温度适宜时,服下。她头天晚上喝了一次,第二天

早晨喉咙就不疼了。

贾女士说,选取的蒲公英最好是秋天整棵采摘后,用水洗净,晒干保存的。一把干蒲公英一般可以熬4次水,早晚各一次,可以喝两天。蒲公英水没有什么苦味或怪味,如果是让小孩服用,或想改善口感,可加入适量白糖或冰糖。她提醒大家,喉咙疼时不要吸烟、饮酒,尽量避免刺激咽部。

(记者 李永高 文/图)



俩偏方消小儿食气

春节期间,小孩儿放寒假,加上自制力又弱,稍不注意就容易吃多了,胃里胀得难受。家长不妨试试洛龙区马女士治疗小儿消化不良的方子。

春节期间,一个偶然的的机会,记者听

马女士聊起两个治疗小儿消化不良的方子:取栗子10枚,洗净后去壳取肉,捣成泥状,再加水煮成糊状,调入适量白糖即可服食,每日两剂;取山楂、炒麦芽各9克,加入适量水煎煮,每日1

剂,分两次服下。

马女士说,这两个方子是家里老人传授的,能益气补脾、和中健胃、消积化滞,很管用,街坊邻居都常给消化不良的儿童用,特别是春节期间孩子们贪嘴又活动少,家长可以试试。(记者 李永高)

花椒水让呼噜“消声”

近些日子,家住老城区的蔡先生终于不用再为自己扰人的呼噜声烦恼了。蔡先生向读者推荐了几个小偏方,可治疗睡觉打呼噜,有兴趣的朋友不妨一试。

蔡先生告诉记者,首先要准备5粒~10粒花椒,每晚睡前将其放入杯中用开水冲泡,待水凉透后把花椒捞出,将花椒水服下,连服5天,这样就可以暂时解决打呼噜的烦恼。如果想彻底除掉睡觉打呼噜的毛病还要改变用嘴呼吸的坏习惯,平时可以进行长跑训练,一来能减肥,二来也容易学会闭嘴深呼吸。

蔡先生还表示,临时急救的话还可以试一试用于治疗牙龈肿痛的西瓜霜喷剂,每晚临睡前向喉咙深处喷约0.5克,这样可刺激鼻、咽、喉部,使其保持畅通,从而避免打呼噜。需要注意的是,这种方法只适合在特别疲劳、鼾声大作时使用,不可养成依赖性。

(记者 崔宏远)

巧用偏方 打败牙疼

俗话说:“牙疼不是病,疼起来真要命。”牙疼的痛苦给人们的生活带来极大的困扰,当牙疼找上了门,你可以试试用小偏方打败它。

几个月前,家住西工区的小军发现自己有颗蛀牙,由于工作忙,他就一直没在意。直到前几天,牙齿疼得越来越厉害,弄得小军整晚都没睡着,又是吃止痛药,又是吃消炎药,效果都不明显。幸亏有个从老家来的亲戚给他说了个偏方,解了燃眉之急。

小军告诉记者,将100克普通白酒放入杯子里并加入10克食盐,慢慢搅拌,等盐溶化之后将酒放在火上烧开,稍微晾一下就含上一口,注意不要咽下去,牙疼很快就会止住了。等牙疼止住后,再用100克绿豆以及适量冰糖放锅里加水煮,直至绿豆烂熟,把1个鸡蛋打入绿豆汤中搅匀,稍晾一下次服完,连服两三天。这样,连牙疼引起的口腔红肿也会消失。

(记者 崔宏远)

特制米酒喝走坐骨神经痛

患坐骨神经痛的难受劲儿,恐怕只有患过此病症者及其家人感受最深。据林先生说,他爱人就曾患过坐骨神经痛,走路困难不说,晚上还疼得睡不着觉,幸亏一个验方帮他爱人解除了痛苦。

市民林先生说,3年前,爱人患了坐骨神经痛。从那时候起,疼痛昼夜追随,让她痛苦不堪。其间,他们也曾多次到医院检查、打针、吃药,花了不少钱,但效果始终不

明显。后来从一位朋友那儿得到一个民间验方:从药店买回优质牛膝、草果、走马胎各450克,浸泡在750克米酒内,7天后,每日分早晚适量服用。

林先生的爱人按照验方每日两次,每次15克到30克,连服了12天,坐骨神经痛从重到轻,从轻到无,渐渐全好了,至今已有两年多时间,从未复发。后来,他们又将此方介绍给患有同样病症的同事、朋友,

他们都觉得效果不错。此方经济实惠,几味药在药店随时可以买到,因此,林先生夫妇想将它介绍出来,让更多的人受益。

记者从老中医处了解到,方中的走马胎为紫金牛科植物走马胎的根茎,有祛风活血、消肿止痛、强壮筋骨等功效;牛膝活血化淤,善引药下行,能补肝肾、壮腰膝;草果辛温,能燥湿除寒。不过,孕妇、阴虚发热及高血压患者要谨慎使用此方。(记者 李永高)