

小腿抽筋

涧西区周女士：我今年67岁了，晚上睡觉时小腿老是抽筋，这种情况已经有三四年了，两条小腿都有这种情况。抽筋时，我把大拇指脚趾头往上勾，腿也疼，必须下地走走才会好点。我去医院检查，排除了缺钙的诱因，医生也说不出其他原因。谁有治疗小腿抽筋的偏方、验方，请帮帮我。

红疹

西工区宋女士：我女儿现在1岁零9个月，从两个月前开始，她的脸上、胳膊上、腿上开始出现类似蚊子叮咬的红疹子，非常痒，只要女儿用手一挠，疹子就会变硬，甚至会肿。我带女儿到很多医院检查过，有的医生认为是病毒性疱疹，有的认为是痒疹，但试过很多治疗方法，都没有明显效果。我希望通过《生命周刊》寻找治疗这种红疹的方法。

紫癜

涧西区牛先生：我老伴儿今年70岁了，被紫癜困扰已有5年。症状出现在她的两腿膝盖以下直到脚面的部分，刚开始只是成片的红色斑点，天气暖时症状也会轻点。可一到天冷时，症状就严重了，她小腿上的皮肤会出现大片的紫色斑点。但腿部没有别的症状，平时也不影响走路。她曾去很多医院看过，西药、中药也都吃过，没有明显效果。我希望热心市民能提供治疗紫癜的偏方。

脚掌疼痛

涧西区周女士：我父亲今年60岁，从2009年12月开始，他的右脚掌突然出现疼痛症状，尤其是第二个脚趾和第三个脚趾间的脚掌部分，走路触地就痛感明显。到医院拍片、检查，未发现异常，试了不少方法也没有明显效果。如今，父亲每天走路，只能尽量避免右脚掌触地。谁有好办法来帮帮我父亲？

小臂疼痛

涧西区张女士：我母亲今年58岁，从两个多月前开始，她右手小臂内侧的肌肉出现酸痛症状，持续至今，有时候炒菜单手端锅都使不上劲。此前，母亲手部并没受到磕碰，也无拉伤情况。谁知道这是怎么了，有什么好办法？
(记者 吴彬 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

近日，市民潘先生向记者介绍了他用醋泡蛋帮偏瘫妻子逐渐恢复健康的方法。

潘先生家住涧西区，今年60多岁了。他妻子因脑出血导致偏瘫，先后住院治疗三四次，并被多家医院诊断为下半生无法再行走。潘先生很不甘心，带妻子出院回家后，他一边照顾卧床的妻子，一边尝试寻找有效的治疗方法。

潘先生听说原来单位的同事曾利用醋泡蛋治好了冠心病，就想到既然这个方子能软化血管，那是不是对治疗偏瘫也会有一定作用呢？经过尝试，他妻子吃了20多天醋泡蛋后，目前已经能拄拐行走了，由生活完全不能自理康复得可以半自理了。

醋泡蛋治偏瘫



据潘先生讲，在使用这个方法时，必须使用标注为9度的醋，醋的酸度就是醋瓶上标明的

总酸含量，也就是每100毫升多少克，这个克数就是醋的度数，用其他酸度的醋没有效果。在超

市里可以买到这种醋，按1个鸡蛋用75克醋的比例，2个鸡蛋需要150克醋。将2个鸡蛋洗净后浸泡在醋里，两天后，蛋壳就软化了，用筷子将鸡蛋搅碎，密封好，次日即可服用。按上述配比制作的醋蛋水要服用五六天，每天一次，空腹(最好是早上)加些温开水服用。

潘先生说，这个方法没有什么副作用，吃醋对人体来说，有病可以治病，没病亦可起到保健作用，有胃溃疡症状者应慎用。不过，上述方法需要长期坚持服用，用三个月到半年后，要停一段时间再用。另外，他又为妻子增加了一味中药，等效果明显后会介绍给大家。
(记者 李永高)

猪肺粥助止咳化痰

如果咳嗽、痰多，不妨以猪肺、薏仁和粳米为原料煮粥调理一下，这是高新区张先生的食疗办法。

张先生今年45岁，2009年冬天的一场感冒，让他落下了咳嗽、多痰的毛病，这种情况持续

了一个多月，在干燥的空调房间里，他有时咳出的痰还带血丝。吃了不少药，也没明显效果。一个偶然的机会，他得到了这个食疗办法。他从超市买来薏仁和粳米，每天晚上煮粥前再买50克左右的生猪肺。先将洗净的生猪

肺放在少量清水中煮，水开后煮10分钟左右捞出，切成黄豆大小的碎块；然后将煮好、切碎的猪肺与50克左右的粳米、25克左右的薏仁混合煮粥，待水开后，用小火煮大概半小时，米烂即可。

张先生每天晚上喝这样的粥，连续喝了五六天后，咳嗽和多痰的情况有所减轻，又连喝了三天后，他开始隔三岔五煮这样的猪肺粥，咳嗽和多痰的情况就渐渐不见了。
(记者 吴彬)

红枣泥涂手，皴裂不见了

原料就是红枣。

具体方法是将双手用温热的水浸泡三四分钟，用软毛巾擦干。取刚煮熟的红枣一枚，剥皮后趁着温热用枣泥涂擦手部皮肤，并反复揉搓，一枚枣是一次的用量。齐女士每天涂两次，三天后，她整个手部的皮肤就变得柔软、滋润了，不但干皮不见了，手部的裂口也开始愈合了。

齐女士说，她以前手部出现

皴裂时，总怕使用药膏影响清洗餐具和食物，因此很少用药膏，手部皴裂也迟迟好不了；用红枣泥涂手这个方法，不仅效果明显，还不妨碍干家务。她每天早晚熬稀饭时在锅里放几个红枣，待稀饭熬好，红枣也煮好了，趁热将枣泥涂抹在手上，见效很快。据说这个偏方对防治手部冻疮有明显效果，有此类烦恼的患友，不妨试试吧。
(记者 吴彬)



生姜红糖止胃疼

因为进食生冷食物而引起胃痛，可以用生姜红糖水来缓解，这是汝阳县杨先生的经验。

杨先生今年36岁，平时胃就怕凉，吃东西时稍不注意就会胃痛，这个毛病在寒冷季节尤其容易出现。不过杨先生有偏方，每次胃痛只要来碗生姜红糖水，胃疼就能得到有效缓解。今年2月初，杨先生吃了一碗温面条后，胃就开始痛了。杨先生的

妻子到厨房切了半块较为新鲜的生姜，尽量切碎成末，取红糖约50克，将两者放入大碗中，倒入滚烫的开水，然后加盖3分钟到5分钟，在不烫嘴的前提下，尽量趁热喝下。几分钟后，杨先生就感到胃部变得温热，疼痛也很快就消失了。

杨先生说，这个偏方方法简单、原料易得，且见效快，很值得推荐。
(记者 吴彬)

陈醋花椒为脚跟止疼

求助回放：1月21日，涧西区年过七旬的杜先生通过本刊寻求缓解脚跟疼的好办法。

读者支招：近日，市民袁先生针对杜先生的病症提供了用山西陈醋和花椒面治好脚跟疼的偏方。

袁先生说，他老伴也曾患脚跟疼，他们用的方法是：取适量山西陈醋放入锅内加热到合适温度后，

倒进盆里泡脚。醋量以能够浸泡病痛脚跟为宜。醋凉了可加热后再泡，这样坚持每天泡一个半小时左右。另外，晚上睡觉前，取一些面粉，在里面放些花椒面，用醋调和到稀稠合适后，用塑料布把调好的“混合面”裹到病痛处。

这样，白天、晚上齐用力，袁先生老伴的脚跟疼很快就被治好了。
(记者 李永高)

白胡椒鸡蛋治尿床

西工区方女士4岁的儿子曾有尿床的毛病，用了白胡椒和鸡蛋的验方后，尿床的毛病渐渐不药而愈了。

方女士说，儿子很小就养成了定时排尿的习惯，过了两岁半就很少尿床。2009年秋

天，她儿子生了一场病后，就不时出现尿床的情况，最多一周竟尿床四次。医生说是跟病后孩子体弱有关，但吃药后没有什么明显效果。一个偶然的机会，方女士听朋友告诉她一个办法：取一枚生鸡蛋，用筷

子在蛋壳上捣一个小孔，将六七粒洗净的白胡椒放入鸡蛋中，然后用一小片湿了水的纸封住蛋壳上的孔，将鸡蛋放在蒸笼上加热，待上汽后再蒸三四分钟即可。每天中午让孩子吃一个这样蒸熟的白胡椒鸡蛋，连

吃一周后，方女士4岁的儿子，就渐渐不再尿床了。

方女士说，这是个食补的办法，主要原料是鸡蛋，营养、安全又有效，可比吃药打针强多了。
(记者 吴彬)