

小儿疝气

西工区李女士：我的孩子今年快4岁了，患有疝气。医生说要做手术治疗，但我想通过其他方法治疗孩子的病。哪位市民可以提供好的治疗方法？

睡觉磨牙

西工区张女士：我的女儿今年26岁，小时候曾出现过睡觉磨牙的情况。给女儿吃了打虫药后，这种情况就再也没有出现过。如今，女儿又发生了睡觉磨牙的情况，而且挺严重的。我很担心睡觉磨牙会损坏牙齿，想帮女儿找一个治疗睡觉磨牙的方法。

子宫肌瘤

西工区王女士：我有一个女同学刚结婚3个月，现在准备怀孕。她到医院做检查时发现患有子宫肌瘤，肌瘤也比较大。我想帮同学找一个治疗子宫肌瘤的食疗方法，让她早日怀上小宝宝。

关节肿胀

高新区孙先生：我的母亲今年56岁，她的左腿关节肿胀，还长有一个小骨刺。现在，她的腿总是抬不起来，行走很不方便。有什么偏方可以治疗母亲的腿病？

口腔溃疡

老城区史女士：我经常长口腔溃疡，三黄片之类的下火药也吃了不少，但总不见效果，可能是我的治疗方法不对。谁有治疗口腔溃疡的好方法？

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，不同的医院给出的诊断不同，有的说是前列腺肥大，有的说是增生、钙化等。我希望能通过《互动话题》栏目寻找偏方。

小孩出汗

西工区李玉芳：我的女儿今年3岁半，她在睡觉时会出很多汗，冬天盖稍厚一点的被子也会出汗。经常出汗肯定对孩子身体健康有影响。怎样才能让女儿出汗的毛病得到改善？

迎风流泪

洛龙区张女士：我的眼睛从15年前坐完月子后就非常怕光和风，平常说话总眨眼睛还常流泪，总想眯缝着眼睛看人，跟人沟通很困难，医生查不出原因。我希望找到管用的小偏方。

(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。

互动话题

保护咽喉 看这两招

蒲公英水治哑嗓

近日，市民宋先生打来电话说，蒲公英水帮他治好了哑嗓子。

宋先生是我市某企业的职工，2月28日，既是周末又逢元宵节，当天从中午到傍晚，几个朋友聚在一起边聊天边喝酒，晚上散席后，他发现自己的嗓子竟哑得不能正常发



声了。

宋先生的妻子又生气又心疼，据宋先生事后说，他是从除夕开始，几乎是“一天一场儿”。无奈之下，宋先生的妻子从中药店花0.2元买回10克蒲公英，捎带向人家讨了一点菊花，参照2月25日本版刊登的《蒲公英水治喉咙疼》中张女士介绍的方法。晚上睡觉前，她把5克蒲公英和菊花放在锅里加入两碗水，用火煮沸后，又熬了20分钟，只剩下一碗水时，晾至温度适宜，让宋先生服下。第二天早晨，宋先生的嗓子就舒服多了。

早上起床后，宋先生的妻子将剩下的蒲公英和菊花放在带盖儿的茶碗里，用沸水泡了30分钟后，滤去残渣，晾凉让宋先生饮下。

宋先生说，两碗蒲公英水不仅帮他治好了哑嗓子，而且早晨也没有了往常“喝高”睡醒后的头晕、胃酸等难受感觉。

(记者 李永高)

香油蛋茶能亮嗓

用嗓过度或劳累而出现嗓子嘶哑、喉咙干燥并伴有痰时，即使马上吃药、喝大量的水也不能快速见效。这时候，喝点香油鸡蛋茶可以有效缓解症状。

润西区的张先生说，他小时候很容易上火，每次嗓子疼或有痰的时候，母亲总爱给他喝一碗香油鸡蛋茶，喝完再睡上一觉，第二天起床后就会感觉嗓子舒服了很多。张先生上大学后，很想弄明白其中的道理。他查阅了相关资料，发现中医认为鸡蛋味甘、性平，具有滋阴养血、润燥的功效，可以改善血虚、阴虚的症状。而经常适量服用香油能增强声带的弹性，使声门灵活有力，对声音嘶哑、慢性咽喉炎有良好的恢复效果。

此外，早上喝一小口香油，还有润肠通便的作用。香油和鸡蛋二者同用，对嗓子当然有好处了。

香油鸡蛋茶的做法非常简单，打一个鸡蛋到碗里，

用筷子按顺时针方向搅拌均匀，再倒入一些香油。等水烧开后，将沸水直接冲入香油蛋液中。一碗香油鸡蛋茶便做好了，连续喝上几天，嗓子嘶哑的情况一定可以得到改善，长期服用还可以保护嗓子。

(记者 朱娜)



芝麻拌蜜能通便

没有得过便秘的人，恐怕无法体会其中的痛苦，能畅快排便足许多便秘患者的愿望。

润西区宁玉琳女士在两年前患过便秘，有时两三天才大便一次。便秘厉害时，一个星期只能“轻松”一次。喝蜂蜜水、吃青菜、多运动等这些方法她都试过，可收效甚微。宁玉琳也试过

一些药物，当时服用很有效，但停药后，四五天才大便一次。那段日子，宁玉琳被便秘折磨得够呛。

一次外出游玩时，有个朋友告诉宁玉琳一个方法：黑芝麻拌蜂蜜。

宁玉琳说，别小看了黑芝麻，它不光



能补肾，还能加速新陈代谢。食用黑芝麻时，先将其压碎。但不要压得太碎，以黑芝麻不出油为宜。将压碎的黑芝麻与蜂蜜搅拌均匀，蜂蜜的量可以根据个人口味来掌握。蜂蜜本身就有润肠通便的作用，再加上黑芝麻效果更好。将搅拌均匀

□ 记者 朱娜

的黑芝麻和蜂蜜放到密封的保鲜盒里，如果天气较热，可以放到冰箱里。早晨空腹时和晚上临睡前吃上一大勺，用不了几天便秘就会得到改善。

宁玉琳说：“黑芝麻拌蜂蜜，甜丝丝的味道，还有黑芝麻的香，想不爱吃都难。”

薄荷澡浇灭火气

爱上火的人对美味的川菜和火锅敬而远之，能不能既吃了美食，还不上火呢？西工区的王先生给大家提供了一个方法。

王先生属于湿热体质，如果吃了辛辣食物就容易上火，出现口舌生疮、牙龈肿痛等症状，有时候嗓子还会发炎。以前出现这种情况时，

王先生要吃下火药，将火气泄出。多数下火药吃后会拉肚子，虽然火气很快就下去了，但是老拉肚子对身体也不好。

王先生在一本杂志上看到，用薄荷水泡澡可以改善易上火的体质。薄荷叶到药店就可买到，每次用量30克至50克，先在锅里煎水，薄荷水煎好后，倒入泡浴的温水中，水温达到自己可以忍受的极限时，进入浴缸泡澡。同时，还可以用薄荷叶泡水喝。因为薄荷有疏散风热、清咽利喉的功效，所以，当上火症状出现时，坚持泡浴几天症状就可以消失。

王先生说，不要以为有了薄荷就万事大吉，平时饮食仍然要注意，尽量避开辛辣食物，多喝水、多吃水果，保持体内水分充足。

(记者 朱娜)



巧用粉饼治脚气

恼人的脚气总也治不好，脚气患者深感烦恼。老城区的赵女士给脚气患者提供了一个小方法。

10年前，赵女士患有轻微脚气。脚气犯的时候，抹药膏也不管用，她受不了痒痛，把脚都抓烂了。赵女士心想脚趾缝里这么湿，要是让它变干燥些，是不是会好一点呢？赵女士把自己平时用的粉饼，用指甲挖一小疙瘩，涂抹至脚趾缝里。刚涂上时，感觉有些刺痒，但过一会儿就没事了。赵女士用了一次，就止痒了。之后，她又用了两次，脚气再也没有犯过。前些日子，赵女士的一个亲戚脚气犯了，用了很多药膏，都没能缓解症状。赵女士向亲戚推荐了粉饼，对方不屑地说：“一盒粉饼就能治脚气？”赵女士的亲戚抱着怀疑的态度试了

一次。没想到当天症状就得到了改善，又连续用了两天，脚气竟然再也没有犯过。这令赵女士的亲戚很是惊喜，急忙给赵女士打电话道谢。

赵女士说，往脚上涂粉饼时，要抹厚一些。只有足够的厚度，才能保持脚趾缝干燥，让真菌不再滋生。如果涂抹的粉被汗浸湿了，可以洗脚后再涂。

(记者 朱娜)

