

腰部酸困

西工区刘女士:我的女儿正读高中,几年前出现腰部酸困、尾骨疼痛、肛门坠胀的感觉。医生说,这是由于学习压力太大,坐得时间太长了。但寒假期间,她注意避免久坐,也吃了舒筋活血的药,都没有什么效果。我迫切地想找到有效的治疗方法,让女儿安心上学。

感冒哮喘

市民赵女士:我的孩子3岁多了,稍不注意就容易感冒,还伴随有哮喘,用药多又怕孩子太小,身体承担不了。我想寻找有效的偏方。

睾丸积水

洛龙区李先生:我的儿子今年两岁,一岁半时发现他的睾丸两侧不一样大,医生诊断后认为是睾丸积水,因孩子太小不方便做手术,想寻求可以治愈的偏方。

白癜风

涧西区王先生:我今年20多岁了,几年前,我的胸部、脸部等局部皮肤出现白斑,被医生确诊为白癜风。经多方治疗,效果都不是很明显。我想寻找有效的治疗偏方。

痘痘

西工区胡先生:我的女儿34岁了,四五年前,她的脸颊上开始长痘痘,现在总是断断续续地出一片随后又下去,之前也用过一些偏方,但是一直没有效果。我想通过《健康热线》寻找有效的治疗偏方。

眨眼流泪

洛龙区金女士: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,老想眯缝着眼睛看人,跟人沟通时很受影响。医生查不出原因。我希望找到好的偏方。

中耳炎

西工区郭女士:我的孩子1岁半,经常感冒,感冒后会引发中耳炎。医生说只要不感冒就行。我希望有读者能提供好的治疗偏方。

小孩出汗

西工区李女士:我的女儿今年3岁半,睡觉时经常会出很多汗,冬天被子盖得厚点也出汗。我希望能找到适合小孩用的有效偏方。

(记者 李永高 整理)

《生命周刊》编采人员郑重提醒您: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

春季嗓子干疼
喝点番茄汁

□ 记者 吴彬 文/图

春季干燥多风,很多人都会感到口鼻干燥,嗓子发干甚至疼痛。西工区曹先生提供了一个办法,用于对付干燥季节引起的嗓子干疼,原料就是新鲜的番茄。

本周,记者在九都路立交桥附近的居民楼里,见到了热心的曹先生。曹先生的朋友告诉他一个偏方,可以有效缓解因干燥引起的嗓子干疼。

曹先生的朋友是一位40岁出头的先生。2009年春天,他像往年春季一样,出现了嗓子发干、发疼的情况,即使他非常注意,早晚喝稀饭,白天多喝水,可三四天过去了,情况

没有得到什么改善。后来,他偶然得知一个办法,非常简单:每次取一到两个新鲜番茄,洗净切碎后,用搅拌机打碎成番茄汁,不用过滤,尽量缓慢地喝下。他每天喝两次,连着喝了两三天后,嗓子干疼的情况就明显缓解,又坚持喝了几天,嗓子就完全恢复到以前的舒适和清爽。如果家里没有搅拌机,生吃番茄也行,尽量细嚼慢咽地吃番茄,让汁水充分滋润到嗓子。

曹先生说,朋友的这个办法简单、方便,而且番茄营养丰富,常吃有益健康。现在正值春季干燥,有嗓子干疼情况的朋友,不妨试试吧!



俩法治打嗝

求助回放:洛龙区67岁刘先生通过本刊3月18日的《互动话题》寻找治打嗝的好办法。



读者支招一:从报纸上读到洛龙区刘先生的求助后,家住老城区西关的读者金浩先生向我们推荐用高丽参、牛膝等7味中药煎服一次治愈打嗝的方法。

据金先生介绍,这7味中药为:高丽参9克、牛膝9克、白术15克、云苓15克、陈皮3克、丁香3克、沉香6克,把这7味中药混合在一起,放入砂锅内,加适量水煎煮半个小时,约摸水只剩下半碗时,将汤药滗出倒进碗里。然后,再向砂锅内加同前次一样多的水,熬半个小时,约摸水只剩下半碗

时,将汤药滗出倒进前次汤药碗中,一次性喝下。服药一个多小时后,打嗝即可止住。

金先生说,打嗝,在中医上叫“呃逆”,从西医上讲,是由横膈膜痉挛引起的。他的打嗝就是用这方法治好的,效果很显著,刘先生不妨试试。

读者支招二:在我市经商的四川省连女士提供治疗打嗝的方法更是简单易行。

连女士说,打嗝时干吃2汤匙到3汤匙的白砂糖,吃完后不要马上喝水,借口中的唾液吞咽,这样打嗝马上就停止了。

据她介绍,自己及家人都试过这个方法,非常有效。后

来,周围的许多朋友也都用过此方法。

连女士提醒说,要避免打嗝最好不要吃难消化的东西。

(记者 李永高)



芥末油治手脚麻木

求助回放:3月18日涧西区林先生通过本刊寻求治疗脚趾及腿部麻木的方法。

读者支招:本周,涧西区闰春林先生为我们提供了一个用芥末油治疗手脚麻木“立竿见影”的方法,林先生不妨试一试。

闰先生今年70多岁。据他讲,老年人血脉不畅,容易出现腿脚麻木的现象。他就曾出现过脚趾麻木的情况,行走都有困难。不久前,他在一份资料上查到芥末与老陈醋充分搅拌后,糊在麻木部位,能缓解病痛。后来,他又在中央电视台节目上看到,上述偏方中起主要作用的是芥末,它有舒筋活血的作用,于是,闰先生就对这个偏方进行了改良,用芥末油。

闰先生的方法是每晚睡觉前,拿医

用脱脂棉签把芥末油均匀涂在麻木脚趾上,然后取一块大小适中的干净塑料纸,把涂了芥末油的脚趾包裹起来,再套上袜子,第二天早上,除去塑料纸,10多天后,闰先生的脚趾麻木就好了。

后来,街坊里一位七八十岁的老人,经常感觉手麻,闰先生向她推荐了芥末油这个偏方,老人按照闰先生的方法,每天晚上坚持用芥末油涂麻木部位,并用塑料纸包好,几天后就好了。

闰先生介绍,他还曾用芥末油试着治疗过腿部麻木,但由于其他原因,未能坚持下来,根据他的经验,坚持用应该会有效果的。他还提醒,涂了芥末油后,一定要用塑料纸包裹好,避免芥末油沾染到卧具上。(记者 李永高)



线索征集令

为了迎接即将到来的牡丹花会,本刊公开征集与牡丹有关的偏方验方。如果您了解牡丹的药用价值,并熟知其制作及使用方法,请与我们联系。电话:18903886990。

我试我说

白醋对付灰指甲
真治

近日,市民闰先生用本刊读者提供的偏方治好了自己的灰指甲。

闰先生说,他在一次做足疗时,被发现患有灰指甲。当时,足疗工作人员提出可以治疗,但闰先生记起本刊上好像介绍过治疗灰指甲的偏方,于是就谢绝了。回家后,他在本刊2009年6月20日《健康热线》版上找到了《白醋泡脚治灰指甲捎带治好脚裂》的文章。

文章中,提供治疗偏方的西工区姚树欣先生介绍,他每天用1包白醋泡脚40分钟,总共用了5包白醋,泡了近一周,不但彻底治愈了顽固的灰指甲,还捎带治好了脚裂。

闰先生按照报道中姚先生的方法“照单抓药”,从超市一次买回5包白醋,每天倒1包白醋在盆里,泡脚三四十分钟,连泡了5天,果然治好了灰指甲。

闰先生说,如果用足疗工作人员治疗灰指甲的办法,即便享受最优惠价格也得80元,而用了《生命周刊》读者提供的偏方,3元钱就治愈了。(记者 李永高)

