

蚊虫叮咬

西工区周女士：我的女儿今年2岁了，她的血型是O型，每到夏天似乎特别招蚊子。而且，被蚊子叮过的皮肤，会肿起一角硬币大小的水疱，又痒又疼，往往四五天后才会消下去。眼看天气变暖，我担心女儿再被蚊虫侵扰。谁有好办法给我支个招？

腿疼

西工区马女士：我的父亲今年67岁，最近两三个月，他经常在上午感到腿肚子疼，同时还伴有抽筋。午后，腿抽筋的情况基本不犯，但腿肚子还是疼。去医院看病，大夫说可能是由缺钙引起的，但他吃药后效果也不明显。我希望通过《生命周刊》寻求安全有效的偏方。

上火

涧西区何女士：我的儿子2岁半了，经常上火，上火时他的手指关节、手掌会出现小红点，嘴唇很红，严重时流鼻血，平时我也给孩子适当喝板蓝根之类的药，但是效果不是很明显。我希望寻求有效的偏方。

咳嗽

西工区赵先生：我今年71岁了，3月初至今，我持续咳嗽近一个月，其间一直在吃缓解咳嗽的药，还输了8天液，但症状没有得到缓解。谁有好办法来帮帮我？

神经性皮炎

瀍河回族区李女士：两三年前，我经常胳膊肘、脖子、后腰、腿上发痒，抓挠就会出现血点，并且越抓越痒，红点也更严重。大夫说这是神经性皮炎，我吃过很多药，但是药一停就反复发作。我希望通过报纸寻找治疗神经性皮炎的方法。

皮肤瘙痒

洛龙区王女士：我的母亲今年75岁，得糖尿病已经十几年了。近一个月来，她全身皮肤瘙痒严重，看过中医和西医，但都没能作出明确诊断，医生说这跟过敏无关，用药治疗效果也不明显。全身瘙痒是不是和糖尿病有关呢？有没有小偏方可以治疗？

抓痕

涧西区孙女士：3个月前，我的右侧脸颊被家里2岁的孩子用指甲抓了3道红印，其中一道还破皮出了血。直到现在，脸上的3道红印也没消下去。因为我的肤色属于特别白皙的那种，脸上的红印特别明显，别人问起时总让我很尴尬。谁有偏方能帮我解除苦恼？

(记者 吴彬 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。

胡萝卜、枸杞子、菊花茶，帮你明目

经常使用电脑的人都有这种感觉：长时间上网后，眼睛会变得酸胀，容易流泪，而且明显感觉视线模糊。洛龙区章女士提供了一个调理的办法，对缓解视线模糊效果不错。

章女士今年41岁，做会计工作，平时经常要面对电脑。有时加班，她在电脑前要连续坐近6个小时，如果连续使用电脑，她就会感到视线模糊，看东西比较费力。2009年冬天，一个偶然的的机会，一个朋友告诉她一个办法：工作忙碌时，每天吃3根胡萝卜、20克枸杞子，并且喝菊花茶，视线模糊的情况就能得到一定程度的缓解。章女士照着这个办法，尽量挑选新鲜多汁、约为



两指宽的小胡萝卜，放蒸笼上蒸，待冒大气后，再蒸5分钟左右即可，做早餐或上午加餐；枸杞子洗净后，嚼服，当零食吃；菊花用开水冲泡，经常饮用。

章女士说，她使用这个办法时，刚好是2009年年底，工作量很大，她持续使用一星期后，发现视线模糊的情况真的有所缓解，眼睛流泪的情况也有所减少。她又使用了半个月，眼睛情况明显比平时加班时好得多。章女士说，胡萝卜、枸杞子、菊花茶，都有明目的作用，建议经常面对电脑和过度用眼的朋友，不妨用这个食补的办法，来帮助眼睛减轻疲劳吧！(记者 吴彬)

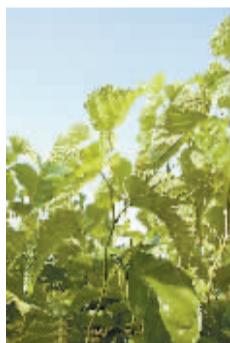
桑叶粥治感冒

感冒是一种常见病，尤其是在冷热交替频繁的季节，人们更容易发病。虽然不是什么大病，但感冒引起的咽部干痒、打喷嚏、鼻塞、流涕等却让人难受不已。西工区的吴先生打来电话向读者推荐了一种不用吃药、仅用桑叶粥就可治感冒的方法。

吴先生告诉记者，他前不久回老家看望母亲，路上着了凉。到家后，他开始出现感冒症状，头痛、咳嗽等，他母亲为他熬了桑叶粥，喝后感冒症状一下减轻了许多。具体方法为先准备鲜桑叶100克，大米和砂糖适量。将桑叶洗净后在清水里泡一个多小时，然后用土罐熬制，不能用大火，只能用文火慢慢熬。一罐桑叶粥常常需要熬一两个小时。这时候的粥最能够保持其原汁原味的清香，功效也最好。吴先生表示，他后来查询得知，桑叶味甘性寒，甘寒结合，故下气而益阴，是中医清热解毒之要药。所以，许多治疗感冒的方中均有桑叶。

吴先生提醒读者，鲜桑叶买回来后一定要先浸泡一下，以消除残留在桑叶上的农药；若是用干桑叶的话，可减少用量，干桑叶在中药店就可以买到。

(记者 崔宏远)



白萝卜蜂蜜助祛痰

本周，涧西区马先生向本刊推荐一个他本人试用过的祛痰偏方，原料就是白萝卜和蜂蜜。

马先生今年35岁，近几年来，每到春天，他就会感到口鼻发干，喉咙里痰多，非常不舒服。痰多时偶尔也会咳嗽，但咳嗽并不频繁。这种情况往往要伴随他整个春天。2009年春天，一个朋友告诉他一个祛痰的办法：每次取约1/3个白萝卜，用榨汁机打碎成萝卜汁，加入1汤匙~2汤匙蜂蜜，搅拌均匀后喝下。每天一次，连喝3天后，症状就明显减轻；喝到第5天，痰多的情况就基本不见了。今年3月中旬，马先生又出现了痰多的情况，再次用了这个办法，不到一周就解除了苦恼。

马先生建议，白萝卜要选择新鲜、多汁的，最好是带甜味儿的，取量时不必拘泥于前面所说的“1/3个白萝卜”，只要将白萝卜榨汁后取约为200毫升的一小杯即可。白萝卜榨汁后最好不过滤渣滓，加入蜂蜜后味道还不错。他说，这个方法简单有效，老人小孩都容易接受，很值得向大家推荐。如果您也有春天多痰而少咳的苦恼，不妨试试马先生说的这个办法吧。

(记者 吴彬)



淡盐水治好咽炎



慢性咽炎多见于成年人，病程很长，症状顽固，不易治愈。近日，市民贺先生向我们推荐了一种用淡盐水治好慢性咽炎的方法，建议正遭受慢性咽炎折磨的同志可以试一试。

老城区贺先生说，他有咽炎已经七八年了，后来做喉镜确诊为慢性咽炎，吃了不少药，这个毛病还是经常犯，发作起来他吞唾沫都很困难。不久前，一位朋友告诉他一个简单易行的方法，他试用后发现疗效显著。

贺先生得到的方法是每天饮用几杯淡盐水，具体用量如下：500毫升的开水加食盐少许，这里的少许

就是用小孩吃饭所用汤匙的勺尖取一点儿。

贺先生分析说，食盐有消炎杀菌止痛作用，因此，此方法适合慢性咽炎病人，但是每天饮用食盐的总量不宜超过20克。

记者请教大夫得知，慢性咽炎主要症状是咽部不适，干、痒、胀，分泌物多而灼痛，易干呕，有异物感，咯不出，吞不下，多因受凉、过度疲劳、烟酒过度等致全身抵抗力下降，病原微生物乘虚而入而引发。另外，营养不良、患慢性心、肾、关节疾病，经常接触高温、粉尘、有害刺激气体的人也容易患上此病。

慢性咽炎难治，就在于病因多，病理类型亦多，还有一些疾病会出现类似咽炎的症状，常被误诊误治。因此，建议有类似症状的市民最好到正规医院确诊后，再决定是否选用贺先生的方法，以免贻误治疗时机。

同时，最好能劳逸结合，防止受凉，戒烟酒及辛辣滚烫等刺激食物，避免吸入尘埃、有害气体，经常参加体育锻炼，增强体质，提高身体抵抗力。另外，一些不适宜过多摄入食盐者慎用此方法。

(记者 李永高)

牡丹征集令——

邀请花草
“争奇斗宴”

一枝独秀不是春，百花齐放春满园。在牡丹花会来临之际，《健康热线》公开征集以花中之王——牡丹为首的各种花草偏方、验方。

以牡丹为首的不多花草，不但好看、可吃，还有很多药用价值。只要您熟知其制作过程，不管是食疗佳方、民间偏方、实用验方、偶得秘方，还是保健良方，都可以跟我们联系；只要您了解其实际药用效果，不管是外敷、内服、熏蒸、浸泡，还是制成佳肴，都会大受欢迎；只要您有切身使用经验，不管是何种令人意想不到的奇招、怪招、妙招、巧招，都希望您与我们分享。

“牡丹征集令”，邀请花草“争奇斗宴”，您可拨打本刊健康热线18903886990或百姓一线通66778866与我们联系，在这个百花盛开的春天，让我们的健康花园同样绽放美丽！