

手臂酸痛

洛龙区柴女士：我今年56岁，一个多月前，干活时，我的右手小臂毫无征兆地使不上劲儿，且肌肉发酸疼痛。但用手揉捏右手小臂肌肉和骨头，并无任何异常感觉。我贴过止痛的膏药，也没啥效果。谁知道这是怎么回事，有没有好办法？

扁平疣

老城区秦先生：我今年39岁，几年前，我的双手手背上开始出现淡褐色的粒状物，后来越来越多，逐渐向小臂蔓延。小的有米粒大小，大的有绿豆那么大。医生说这是扁平疣，但我用了很多办法都没有效果。谁知道怎样才能安全、有效地去除这些恼人的小疙瘩？

中耳炎

老城区郑女士：我的丈夫今年46岁，从两三年前开始，他的耳朵里总会流出淡淡的黄色液体，有异味，且他的听力也有所下降。医生说这是中耳炎，但用药后效果不佳。我希望通过《生命周刊》找到有效的验方。

肩周炎

洛龙区胡女士：我今年48岁，因为经常需要伏案工作，五年前被确诊为肩周炎。稍微劳累或者遇到天气变化，肩周炎就会发作，酸痛不已。为此，我做过按摩、针灸治疗，效果都不明显。谁有好办法来帮帮我？

头发开叉

涧西区王女士：我今年29岁，发质软且发黄，平时基本不烫发，且比较注意做发膜等头发护理。现在，我的头发刚刚过肩，发梢就有很多分叉，一根头发上最多有三四个分叉。有没有缓解头发开叉的办法？食疗或者涂抹的办法都行。

失眠

西工区冯先生：我今年31岁，平时工作压力较大，经常加班。近半年来，我的睡眠质量很不好。往往是晚上10点多就躺在床上，翻来覆去睡不着，凌晨一两点入睡，早晨五点多就又醒了。我经常感觉很疲惫，却不容易入睡，白天也没精神。我曾经吃过中药，效果不明显。谁有好办法让我轻松入眠？

眼睛流泪

老城区张女士：我今年55岁，从今年立春开始，我的双眼稍微见点风，就会酸困不已，经常流泪。到医院检查，医生没有作出明确的诊断，只开了些药，但我用后症状没有明显缓解。谁知道这是怎么回事，有没有民间偏方可以治我这个毛病？

(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。

互动话题

求助回放：4月1日瀍河回族区的李女士通过本刊寻求治疗胳膊肘、脖子、腰部等处神经性皮炎的方法。

读者支招：本周，偃师市刘先生、西工区贾先生先后为我们提供了用枸树汁治疗神经性皮炎的方法。与李女士有同样困扰的患友不妨试一试。

家住偃师市的刘先生，10年前，他的脖子、胳膊肘处曾出现过神经性皮炎的症状，的确像李女士描述的那样，痒得难受，多亏同村一位老中医教给他一个偏方：用枸树枝折断处流出的汁涂抹患处。当时正值夏季，他用枸树嫩枝折断处流出的白色液体涂在脖子、胳膊肘等皮炎发作处，刚涂上时感觉稍微有点疼，

枸树汁治皮炎



但比起痒的滋味，要好受得多了，而且患处似乎还有些微肿，不过，三五分钟后就没事了。枸树汁很快被皮肤吸收，也不会乱流。他坚持每天一次，一周时间就彻底治好皮炎，也没再复发过。

据刘先生讲，听说用这种枸树汁还能治某种癣，另外，未成熟的核桃外面包的那层绿皮挤出的汁，对治疗神经性皮炎也很有效，但这些方法他还没有试过。

西工区的贾先生在提供与李女士同样偏方的同时提醒说，某些过敏性皮肤者接触枸树汁时，皮肤可能会出现瘙痒或红斑点，一般不用惊慌，清水冲洗后症状即可消失。

(记者 李永高)

热毛巾缓解眼疲劳

长时间面对电脑或用眼过度的人，常会感到眼睛发干、发涩、疲劳。西工区的王女士有妙招，用一条热毛巾就可让眼疲劳缓解大半。

王女士今年35岁，做行政工作，经常需要面对电脑工作。用眼过久，她会感到眼球发硬，转动时发干、发涩，视物模糊不清，非常难受。而眼睛一累，整个身体的疲乏度就明显加重。后来，一个朋友告

诉她一个简单而有效的办法：将质地柔软的棉质毛巾，用热水浸泡，仰面闭上双眼，将毛巾轻轻覆盖在疲劳的双眼上。注意温度以温热、不感到烫为准。这样闭眼热敷3分钟~5分钟。如果毛巾的温度下降，可以再用热水浸泡一次。

王女士说，用热毛巾敷眼可以有效促进眼睛周围的血液循环。每次敷眼后，她都会感到眼周的紧绷感和眼球转动时

的干涩感明显缓解，眼睛也轻松、明亮了，且经过片刻休息，头脑似乎更清醒，全身疲劳感也减轻不少。所以，现在每次眼睛疲劳时，王女士都用这个办法缓解。

不过，王女士说，这只是个暂时缓解眼疲劳和眼睛干涩的办法，从长期视力健康的角度来说，讲究科学用眼还是最重要的。

(记者 吴彬)



姜枣水治小儿咳嗽

近日，市民袁女士为我们提供了一个用姜枣水治小儿咳嗽的偏方，希望对大家有所帮助。

袁女士说，她的孩子原先很容易咳嗽，天气只要出现冷热变化，孩子就会咳嗽，就得吃药、输液、打针，大人忙不说，看着孩子痛苦的样子，心里真是难受。后来，别人告诉她一个用姜、红糖、红枣一起熬水治疗咳嗽的偏方，她就试着给孩子服用。服用后，孩子的咳嗽就明显好转了，又连续服了几次，孩子的咳嗽就好了。

袁女士介绍的偏方是，先在锅里添少量香油，加热

后，把半块姜切成姜末放入，炒到五成熟，放一两勺红糖一起炒，翻炒一段时间，根据自己需要加入适量的水，煮沸放入6个到8个红枣，小火炖8分钟到10分钟。一次喝完，喝的时候连里面的姜和红枣一起吃了，咳嗽轻者喝两三次就好了，重者则要连续喝上几顿。袁女士称，这样熬出来的水是甜的，孩子喜欢喝，至少不像打针、输液那样让孩子受苦。不过，她提醒说，这种方法只适用于“凉咳嗽”，即风寒咳嗽，多表现为鼻塞流涕、有清痰。

(记者 李永高)

巧泡脚治脚臭

足部汗多、细菌滋生，容易产生脚臭问题。尤其是天气转暖，换上单鞋后脚更容易“臭气四溢”。如果您也有这样的困扰，不妨向瀍河回族区的武先生取取经。

武先生告诉记者，他年轻时就有脚臭的毛病。夏天在办公室里根本不敢穿凉鞋，怕熏着同事。后来，他访师问友总结了一套战胜脚臭的方法。武先生表示，要解决脚臭问题，除了要经常洗澡、洗脚，更换鞋、袜外，可用茶或白醋加水每天泡脚20分钟~30分钟。此外，每周彻底地去角质也有一定效果。

还有，运动后要赶紧将

脚洗干净。饮食上也要多注意，不要过度食用辛辣、刺激的食物。天气炎热可常穿凉鞋，不要捂着，保持通风透气。

另外，还可配合中药泡脚调理，可准备苦参根3钱、花椒1钱、黄芩3钱、白癣皮2钱。做法为用过滤包包好，用1升的水煮沸后，转成小火，再煮约10分钟，等水温适合的时候，每天泡足20分钟。

此方有杀菌、止痒的效果，可抑制脚部细菌、霉菌的滋生，预防脚臭的形成。坚持使用一个月就有很好的效果。

(记者 崔宏运)



食醋泡掉脚垫儿

本来用食醋泡脚是为了治脚气，不料同时去掉了脚底的脚垫儿，这个意外收获让涧西区的陈女士高兴不已。

陈女士今年36岁，因为经常穿高跟鞋，两三年前，她右脚的脚掌上出现了厚厚的茧子，好像一块铁皮贴在脚底，不透风，非常难受。走起路来，她的脚底还会发硬、发疼。无奈之下她时常用剪刀修剪茧子，但修剪过的脚底皮肤仍旧很硬，而且很快茧子就又长出来，像给脚底垫上了垫儿。

今年2月，她按照一个朋友说的办法，用约3公斤食醋，稍微加热后泡脚，希望治疗脚气病。为了尽快达到治疗效果，陈女士第一次泡脚时特意选了个休息日，全天断断续续泡脚时间达到6个小时，脚部的皮肤被食醋染成了淡淡的褐色。第二天她又坚持用食醋泡脚2小时，脚部皮肤尤其是有脚气的患处变得干燥、起皮。隔了一天，到第四天她又用这盆醋加热泡脚1小时，擦干脚后，发现有脚气病的脚趾间、脚跟

处以及长脚垫儿的脚掌上，都起了一层湿软的厚皮屑，稍微揉搓就可搓下。于是，陈女士用指甲将厚皮屑刮下，露出了嫩嫩的皮肤，脚垫儿的厚度去掉了大半。后来，陈女士又用醋泡了两次脚，每次不到1小时，每次泡脚后都刮脚垫儿，一个多星期后，脚掌的脚垫儿就基本不见了，脚底轻松多了。

陈女士说，这个办法不但缓解了脚气症状，还帮她去掉了脚底的厚茧，是很值得推荐的验方。

(记者 吴彬)