

## 皮肤瘙痒

老城区姚先生:我的妻子今年34岁,从一年多前开始,每天晚饭后,她全身皮肤会莫名瘙痒,但皮肤表面不红也不起疙瘩,抓挠后会出现红印。谁知道这是怎么了?有什么好办法?

## 褥疮

涧西区高女士:我的母亲已年过八旬,因为生病,她已经持续卧床三四个月了,现在她的臀部、腰背部有好几处都出现了溃烂面。医生说这是褥疮,但我们想了很多办法,褥疮还是无法避免地继续出现,我希望通过《生命周刊》寻找治疗褥疮的小偏方。

## 手脚冰凉

宜阳县王女士:我今年29岁,尚未生育。从十六七岁开始,每年除了夏季,我的手脚基本都是冰凉的。虽然我平时很注意保暖,可这种情况也没有改变。谁知道可以改善手脚冰凉的办法?食疗的方子最好。

## 手多汗

汝阳县冯先生:我今年28岁了,近五六年手经常出汗。不分季节和时间,手掌都是红通通、汗津津的。虽然不疼不痒,但工作时握笔、拿东西等毕竟不方便。谁有治疗出手汗的小偏方,来帮帮我解除苦恼吧!

## 百日泻

西工区张女士:我的女儿现在不到5个月,从一出生,孩子就几乎没有正常排便过,一直腹泻。医生说这叫百日泻,不易治疗。女儿这么小,就吃了好多药,而效果也并不明显。我想通过报纸,寻找副作用小且较为有效的方法治疗小儿百日泻。

## 酒精依赖

西工区李女士:我的丈夫今年42岁,由于工作原因,他应酬较多,几乎每天都要喝一斤左右的白酒,这种情况已经持续了五六年。现在,他哪天不喝点白酒,就浑身难受、坐卧不安。医生说这是由酒精依赖引起的。他也曾吃过一些药,可是几乎没啥效果。现在还是天天喝酒天天醉,他为此也很苦恼。我们希望寻找安全有效的民间偏方,对付酒精依赖。

## 脱发

涧西区卢女士:我的母亲今年56岁,年轻时头发很多。从3年前开始,她出现了脱发的情况,尤其是头顶,渐渐地露出头皮,梳头时头发掉得很厉害。市场上卖的生发药剂她用了不少,但效果都不明显。据说这种情况跟年龄逐渐增长有直接关系,我们希望找到一个延缓脱发过程的办法。谁来帮忙支个招儿?(记者 吴彬 整理)

## 转颈刮鼻翼远离感冒

□ 记者 李永高 文/图

近日,市民李女士提供给我们一个纯绿色的预防感冒的方法:转颈刮鼻翼。

今年90岁的李女士家住老城区,她介绍的预防感冒的方法由两部分组成。

转颈36次。或坐或站,上体保持不动,双眼平视前方,先向左90°转动脖颈,再向右90°转动脖颈,来回36次。每次向左转时吸气,向右转时呼气。注意转颈时,快慢适度、用力适中,不要转动过快、用力过猛,特别是老年人、体弱者与心脑血管病人,要根据自己的身体状况,量力而行,最好有人在旁边看护。

刮鼻翼36次。双手拇指竖起,指肚向前,其余四指微握拳,拳眼向上。将拇指第一



指关节前曲,用两个拇指背沿鼻翼两侧向上轻推至两眉之间,然后按原路返回,来回36

次。力度、速度要拿捏适中,不能太轻、太慢也不能太重、太快,手法由轻渐重,注意不要损

伤皮肤。正常情况下,按摩做到局部红、热即可。

据李女士讲,中医认为,肺开窍于鼻。肺气和,呼吸就通畅。按中医穴位讲,鼻翼两侧是迎香穴,两眉之间是上丹田。刮摩这里可以促进鼻子周围血液循环和气血畅通。

李女士称,上述方法可在早晨起床后、晚上睡觉前进行,其余空闲时间也可进行。长期坚持此法可疏通经络,扶正祛邪,增强局部气血流通,大大提高鼻的耐寒能力,有效预防感冒和鼻病,亦能治疗伤风、鼻塞不通。要注意的是,当患有鼻部疖、鼻息肉、鼻部肿瘤、鼻出血等病症时,不宜按摩鼻翼。

## “酸辣招数”驱脚病

近日,本版刊登了《白醋对付灰指甲》、《食醋泡掉脚垫儿》等读者支招文章。涧西区的朱女士看到后,也向本刊提供了一个对付脚病的办法,除了用醋,还用到大蒜,效果很好,可以说是个“酸辣招数”。

朱女士今年43岁,患脚气多年,两三年前,她右脚的大拇指还出现了灰指甲症状,大半个甲盖变厚,呈灰黄色,还有粉状物。她用了一些治疗脚

气和灰指甲的药水,都没有什么明显效果。3月初,一个朋友告诉她一个办法,据说对脚气、灰指甲都有效:每天晚上用食醋泡脚,用量大概在1500克~2000克,以浸没双脚为准。每天浸泡半个小时,可以适当加热以防止脚底受凉。泡脚后,适当修剪灰指甲,用新鲜多汁的大蒜,1瓣或2瓣即可,抠出汁水涂擦脚部患处皮肤和病甲,持续约3分钟~5分钟。

朱女士说,连续使用这个办法一周左右,病甲经每天修剪,已基本剪掉。再后来,慢慢长出来的指甲就是健康的了。经“酸辣招数”浸泡的脚部皮肤会略微有些发黄,待颜色褪去后,脚气病如发痒、起皮等症状就会大大减轻。朱女士说,每天泡完脚的食醋,可以用大塑料袋装起来,第二天晚上接着用。

(记者 吴彬)



## 土豆蜂蜜汁治胃炎

土豆是蔬菜,蜂蜜可用来冲水喝,这二者“联手”可以治疗胃炎。

袁女士今年29岁,家住西工区七一路。前不久,她父亲患了胃炎,整日感觉腹胀如鼓,根本吃不去饭,偶尔还会恶心。她急忙到附近的药店购买胃药,一个热情的工作人员告诉她,药物把胃炎的急性发作期压下去后,可以喝土豆蜂蜜汁来治疗胃炎。拿一个土豆削皮洗净后,放进榨汁机内,再倒入一些温开水,将土豆打成土豆汁即可。把打好的土豆汁倒入碗内,再放一两



勺蜂蜜。每天空腹喝一杯,连续喝10天,对于胃炎和胃溃疡都有一定疗效。袁女士照此方法,让父亲连续喝了10天,其胃部不适感就完全消失了。

(记者 朱娜)

## 艾草水洗走扁平疣



扁平疣是一种常见的皮肤病,也是一种比较顽固的皮肤病。老城区的靳女士提供了一个治疗扁平疣的方法给大家。

两年前,靳女士的胳膊上长了扁平疣。这个看着不起眼的东西却很难治,她看

了许多皮肤科医生,也用了许多药物,可扁平疣却是层出不穷。靳女士说,那段时间,她的心情特别不好。夏天都不敢穿露胳膊的衣服,害怕被别人看见。逛街试衣服时,她总要偷偷摸摸的,害怕服务员看见她胳膊上的扁平疣,不让她试衣服。

后来,有个朋友告诉靳女士,用艾草煮的水擦洗可以治扁平疣。每次用一两棵艾草,在锅里添适量水,水大开后再煮10分钟。用煮好的艾草水擦洗患处。靳女士用此方法连续擦洗了一周,扁平疣就消失了,至今没有复发过。(记者 朱娜)

## 是疮不是疮,先喝地丁汤

近日,市民马先生建议人们在郊游观赏春光的同时,可以顺便采一些地丁回来。

据马先生称,老话常说“是疮不是疮,先喝地丁汤”,地丁有清热解毒、活血消肿、清肝降脂的功效。平常,马先生本人或家里人要是身体哪个部位出现疼痛,就取少量地丁,加适量水,煮沸8分钟~10分钟,然后将水滗出,凉至温度合适时服下,也可

以用适量地丁熬水外洗疼痛部位,连续使用几次,症状都会有明显改善。

马先生说,春季各种花草争奇斗艳,眼下不只是赏花观景的好时候,也是采集地丁的好时节。他每年春天都会到田野里采集地丁。现在的地丁鲜嫩,连根一起采摘下来,然后回家洗净晒干以备不时之需;刚采摘的地丁也可以洗干净直接使用。

另外,据马先生讲,地丁对流行性感冒、支气管炎、淋巴结核、眼结膜等也有一定的防治作用,平时也可以用晒干的地丁泡水喝。

经记者了解,马先生所说的地丁,应该就是常说的黄花地丁、黄花郎、黄花苗,更通俗的说就是蒲公英。不过,体质虚寒等人群是要慎用或忌服的。(记者 李永高)



《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。