

脂溢性皮炎

老城区张女士：我今年28岁，两年前，我的脸上开始出现小米粒似的红疙瘩，特别是额头上和嘴角边比较严重，而且经常反复，有时会起很多干皮，又痒又疼。医生说这是脂溢性皮炎，是由于皮肤敏感引起的。如今，我连化妆品也不敢用。谁能帮我解除痛苦？

尿频

吉利区孙女士：我的女儿今年16岁了，从13岁起就患上了尿频的毛病，至今未好。除了晚上睡觉外，白天她总是感觉腹部涨痛，老想上厕所。去了好几家医院检查都没查出是什么毛病。我们也找中医看过，但病情没有任何好转。谁能告诉我个偏方，帮我女儿解决这个烦恼？

头痛

西工区刘先生：14岁时，有一天早上我用凉水洗脸，中午开始发烧，十多天后才治好，没想到就此落下病根。后来，我的头部经常发麻，一开始症状较轻，不久，头部开始剧痛。十多年来，风池穴附近一直出现剧痛，而且用手能摸到肌肉在抽搐，无法控制，这使我苦不堪言。到医院检查，医生说这是脑椎基底动脉血管痉挛，但吃药没什么效果。我想通过《生命周刊》找个治病的良方。

胰腺囊性纤维化

西工区魏女士：我的儿子今年8岁了，他经常无缘无故地感冒发烧。他食量大，爱吃肉，但身体比较瘦，比同龄孩子要瘦上一圈。而且，他每天大便的次数比较多，通常一天要去七八次厕所。医生诊断说这是胰腺囊性纤维化，没什么好的治疗办法。孩子病情一天天在加重，哪位好心的市民能有好办法救救孩子？

带状疱疹后遗症

老城区黄女士：我的母亲今年69岁了，几年前她得了带状疱疹，花了一个月的时间才治好。治好后，原来的患处经常疼痛，尤其是春季疼得更厉害。去医院检查也查不出什么毛病，我母亲每天都非常痛苦。如果您有这方面的治疗经验，请告诉我。

体毛多

涧西区王女士：我的女儿今年23岁了，小时候她的体毛就比较多，尤其是嘴周围的汗毛又长又黑，有点像男生的胡子。为清除体毛，她没少用脱毛剂一类的产品，可不仅没去根，情况反而越来越严重。为此，她特别怕见人，情绪也很低落，脾气也变得暴躁了。谁有什么方法能清除这些恼人的体毛？
(记者 崔宏远 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



四月花开，花的妙用

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 施莉娅



花儿杯中漂，美丽又健康

牡丹飘香，百花齐放。花儿不但美丽，还有很多药用价值。一些花儿入水冲茶，还能缓病痛、保健康，对女性朋友尤其有益。

市第二中医院内三病区主任、主任医师韩冠先介绍说，在我市春季里最繁盛的花儿当中，牡丹、芍药和桃花，均有不同的药用价值。牡丹花入药，有疏肝解郁、活血化痰的作用；芍药花入药，可养血敛阴，柔肝止痛。因此，牡丹花有助于缓解女性月经

不调，芍药花对减轻女性痛经有一定帮助，女性朋友可根据自身情况，选择不同的花儿泡水喝。使用牡丹或芍药，每天取5克到10克，加入滚开的沸水，像冲茶叶那样，加盖一两分钟后，当茶水频频饮之。芍药的方子通常使用两三天可以看到效果，牡丹的方子连续使用一周后即可看到效果，但需要提醒的是，月经量过多的女性不能使用这个牡丹的方子。

另外，中医讲春季生发，

万物生发的同时，也是各种疾病容易复发的季节。此时盛开的桃花，有理气安神、抗精神类疾病的作用，每天取5克到10克桃花泡水饮用，对缓解抑郁、焦虑等情绪，防止精神类旧疾复发有一定的帮助。另外，干燥多风的春夏之交，人容易上火，而肝火旺盛往往容易诱发各种眼部不适。菊花有清热明目作用，因此，春季不妨多泡些菊花茶饮用，有助于养肝护眼。

生气致疼痛，喝白芍甘草汤

生气等不良情绪，可能诱发胃痛等胃肠道疾病，有些女性还可能出现乳房胀痛、痛经等症状。在这种情况下，可以使用一个偏方：白芍甘草汤。其中白芍，就是芍药花的根。

市第二中医院主任医师

韩冠先说，人生气时肝气不通，白芍有利于柔肝、活血、止痛，因此，这个偏方对因生气引起的胃痛、乳胀、痛经以及两肋下疼痛，都有一定效果。具体方法是每天取白芍30克，甘草10克，加入两大碗凉

水，浸泡半小时后放到火上煎。水开后再用小火熬10分钟到15分钟，凉凉后饮用。

韩大夫说，这个方法通常连续使用两三天，疼痛就会消退，有的患者喝一次即可见效。

流鼻血，找“牡丹根”帮忙

如果因为上火而频频流鼻血，您不妨试试我市中医推荐的方子，其原料之一就是牡丹的根，其药名为丹皮。

市第二中医院主任医师韩冠先说，牡丹的根（即丹

皮），有凉血、止血的作用，遇到因上火导致的顽固性鼻衄患者（即流鼻血患者），他就会推荐此方：每天取丹皮10克，白茅根30克，大黄3克，加入一锅凉水，放火上烧开后，即可当茶，频频饮用。通

常连喝两三天，流鼻血的老毛病就基本不会再犯了。

韩大夫说，这个方子大人小孩都适用，主要治疗因上火引起的习惯性流鼻血，几种药物在一般药店就可买到。

捡桐花，治脚气

本周，记者在全都西路采访时，看到家属区里桐花开得正好，提醒想收集桐花的脚气病患友，趁桐花开时抓紧时间收集。

将收集好的淡紫色、喇叭状的桐花，放在阴凉处晾干，在适量凉水中加入一把干桐花和少许白矾，放在火上加热，水烧开即可，待水不烫时，用此水泡脚。在春天连续用这个法子泡脚三四次后，几乎整年都不会再犯脚气病了，这是读者刘女士的亲身经历。

“桐花治脚气”的偏方刊登后，引起读者很大兴趣。由于桐树开花的时间比较集中，花期比较短，可能一两周花期就过去了，因此不少错过花开季节的读者难免遗憾。通常，每年的3月底至4月初，我市的桐树就会成簇开花，今年由于春季天气较冷，桐花的花期有所延后，至今仍在开放。本刊采编人员提醒您，如果想防治脚气，就赶快收集桐花试试吧！

玫瑰花茶，滋润又养颜

本周，西工区的沈女士给我们介绍了她喝玫瑰花茶后的健康收获。如果你也追求美丽和健康，不妨按照她的经验试试。

沈女士今年22岁，大约在2006年8月左右，她听说喝玫瑰花茶有利于美白和减肥，心想反正每天都要喝水，这个方法又很简单，干脆就试一试。于是，她跑到凉茶店

买了许多干玫瑰花回来。每天午饭后半小时，她就泡玫瑰花茶喝。每次往600毫升的水杯里丢5朵~7朵玫瑰花，冲入沸水，可以反复冲泡、饮用。她还不时加些冰糖、红糖、红枣，闻起来香香的，味道也不错，很容易坚持下去。

喝了一个月左右，虽然没见到减肥效果，但沈女士

觉得皮肤变得有光泽、滋润了，脸色也显得白里透红。最明显的是，她以前嘴唇颜色发白，这时明显变得红润了，这个发现让她很开心。另外，与以前相比，她排便更通畅，经期也更稳定了。

这个方法简单易行，效果也不错。爱美的女性朋友若对此有兴趣，可以试试哦！

