

## 睡反觉

市民刘女士:2009年5月开始,我6岁的女儿总是白天瞌睡,显得没精打采的,还张着嘴,吐着舌头,上课也没有精神。而她晚上总是睡不好觉,经常做恶梦、说胡话。我在此寻求偏方,希望能治好孩子的毛病。

## 雀斑

洛龙区王女士:我朋友的女儿今年6岁,最近她的脸上开始出雀斑,并且发展速度很快,现在雀斑颜色还比较淡,因孩子还小,暂时不方便进行美容祛斑术,所以我想寻求治疗小儿雀斑的偏方。

## 甲沟炎

涧西区张女士:我和孩子都患有甲沟炎,已经一年多了,用过很多方法都没有效果。我希望找到治疗甲沟炎的偏方。

## 脂溢性皮炎

西工区王女士:我的儿子今年20多岁了,从四五年前开始,他头上总是出现很多头皮屑,医生说这是脂溢性皮炎。他吃了不少药,但一直都没有好。我希望找到治疗此病的偏方。

## 静脉曲张

洛宁县雷女士:我的双腿出现静脉曲张,很影响美观,想寻找有确切疗效的偏方。

## 黑眼圈

宜阳县赵先生:我今年31岁,五六年前开始出现黑眼圈,最初以为是睡眠不足造成的,后来发现即便我能休息好,黑眼圈仍然存在。我想找到消灭黑眼圈的好办法。

## 霉菌性阴道炎

西工区王女士:六七个月前,我得了霉菌性阴道炎,去医院治疗过,但症状经常反复出现,难以痊愈。我希望找到能根治此病的偏方。

## 吃肉肚子不适

涧西区孙先生:我的姐姐今年40岁,她只要一吃猪肉,肚子就不舒服,还伴有恶心的感觉,此症状已持续好几年了,该怎么治疗?

## 股骨头坏死

洛龙区胡先生:我的两侧股骨头坏死,大腿根、膝盖非常疼,无法走路。医生让我接受手术治疗,但我害怕有并发症,所以希望找到能有效治疗的偏方。

(记者 李永高 整理)

## 俩家常方 治百日泄

□ 记者 朱娜 文/图

## 妙方一:红糖白面汤

上周,西工区的张女士打电话向读者发出求助,她的女儿从出生至今,几乎没有正常排便过,一直腹泻。医生说这叫百日泄,吃了许多药,但效果甚微。西工区的朱女士给她提供了一个简单易行的方法。

朱女士家住西工区凯旋路,她的孩子小时候也经常拉肚子。那时候她没少抱着孩子往医院跑,孩子也没少吃药、打针。朱女士那段时间真是为孩子操碎了心。后来,她的朋友告诉她一个方法,给孩子喝红糖白面汤,就可以治拉肚子。按方使用一星期后,朱女士孩子的腹泻就痊愈了。朱女士说,白面汤是洛阳人常吃的家常饭,如果做得多了



朱女士正在做红糖白面汤。

家人也可以喝。用来治孩子腹泻的白面汤要多熬一会儿,约10分钟,等面汤颜色有点发黄

时再将锅端下。面汤盛到碗里再放一些红糖,搅拌均匀后喂孩子吃下即可。

## 妙方二:铁锅煮胡萝卜

涧西区的王军丽女士说,她孩子在4个月大的时候,也出现了拉肚子的情况,并且是久治不愈,最后孩子都严重脱水了。王军丽平时对食疗养生很感兴趣,她在一本书上看到喝胡萝卜水有止泻的作用。用一口铁锅盛适量的水,将一根胡萝卜切成块放入锅内,如果胡萝卜较大,放半根即可,较小的话则放一根。大约煮20分钟,就可以端锅下火。将煮好的胡萝卜水放凉后,喂给孩子喝,每次喝200毫升,5天至7天就可见效。

王军丽的孩子喝了几天胡萝卜水后,腹泻就止住了。此后,她妹妹家的孩子出现腹泻问题,同样用此方法,很快也痊愈了。

## 中药炒盐治痛经

这个偏方的材料很好买,各大药店一般均有销售。周女士表示,首先要准备粗盐粒500克、红花20克、莪术20克,厚一点的棉布口袋一个,一个手掌大小就好。先将三种材料一起放入铁锅内干炒大约15分钟,等粗盐颜色发黄后就炒好了。然后起锅把中药盐放入准备好的棉布口袋里,并把

开口封好。最后把棉布袋放在腹部正中的位置,就可以体会到舒服的感觉了。

这种方法可在月经来前的一周开始进行,每次敷30分钟左右,每日两三次就好。另外,中药盐包可反复使用,凉了可以用微波炉再次加热,很方便。使用大概20次后,如果布袋中药味明显减少,粗盐颗

粒也逐渐变细,这时就要重新换药了。

据周女士介绍,红花、莪术这两味中药有活血化瘀的功效,再加上炒热的粗盐温度适中,放在腹部能够刺激微细血管扩张,加速血液循环,从而提高局部新陈代谢,缓解痛经带来的疼痛感。

(记者 崔宏远)

## 吃炒茼蒿 除扁平疣

求助回放:4月15日,老城区的秦先生通过本刊寻求消除他手背上扁平疣的方法。

读者支招:本周,市民朱女士为我们提供了通过吃炒茼蒿消除扁平疣的好方法。与秦先生一样有此困扰的读者朋友不妨试一试。

据朱女士说,她儿子30多岁时,左手背上及胸口处出现了类似秦先生所说的那种淡褐色粒状物。十分焦急的朱女士从一本刊物上找到了一个偏方:从市场上买回新鲜茼蒿,像平常炒菜一样,洗净切好后,用适量食用油爆炒,让儿子吃米饭、馒头时佐餐,每天吃250克左右,连吃15天后,手背上、胸口

的扁平疣就全部消失了,没有留下疤痕,而且一直到现在也没有复发过。

朱女士称,这个偏方没有什么禁忌人群,也不忌葱、蒜、葱或胡椒等,使用起来很方便。

(记者 李永高)



## 得了肩周炎 不妨刮刮痧

求助回放:4月15日洛龙区的胡女士通过本刊寻求治疗肩周炎的方法。

读者支招:涧西区一拖退休职工徐西安先生打来电话为我们提供了用刮痧治疗肩周炎的方法,建议胡女士不妨一试。

徐先生说,去年冬天他

的一位40多岁的同事得了肩周炎,运动受限,疼痛难忍。他用刮痧的方法为其治疗,收到了很好的效果。

具体方法是:刮拭胆经自风池到肩井穴位,膀胱经自天柱到膈关穴位,小肠经自天宗到肩贞穴位,大肠经自肩髃到曲池及合谷穴,三焦经的外关穴,肺经的中府穴及上肢的三角肌。特别是刮拭膀胱经自天柱到膈关这个部位时,患者大声疾呼:“用力!舒服!这简直是一种享受!”当停止刮拭后,患者说:“没有那种不适的感觉了!”徐先生最后补充说:“用刮痧的方法治疗肩周炎,一次能见效,多次可治愈。”

(记者 王学领)



## 韭菜水治脚气病

得了脚气病是啥感觉?谁知道!天气日渐炎热,脚气病又进入了高发期。近日,有热心读者给我们提供了一个用韭菜熬水治脚气病的偏方。眼下,正是韭菜大量上市之时,有脚气病的人可以试一试。

河南科技大学的马先生说,朋友曾向他推荐了一种用韭菜水治脚气病的办法,简单易行且效果明显,他周围曾饱受脚气病

煎熬的人都试过了,大家都说效果很好。具体方法:买来新鲜韭菜250克,剔除黄叶等杂质并洗净,放入锅等容器中加水适量,煮10分钟后,倒一部分水到脚盆,水量以淹没脚面至脚踝为准,等到水温合适时,将脚放入浸泡,感觉凉时兑入剩下的热水。每天泡一次,每次泡20分钟。连续泡3天,效果就显现出来——用750克韭菜就能赶走

烦人的脚气病。

马先生补充说,煮韭菜时加水适量是指根据个人需要酌情而定,不能太少,适当多泡几天,直到症状消失。他的亲友中,有严重脚气病患者每次用新鲜韭菜500克,坚持用了3天就痊愈的,虽没发现有什么副作用,但他还是建议严重脚气病患者最好先去皮肤科就诊。(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。