

耳朵疼痛

涧西区尚先生：我今年57岁，大概从一年前开始，我的右耳根部经常莫名发痒，捋掐后能缓解痒痒。因为症状不很严重，我也就没太在意。但从一个月前开始，这个部位从莫名发痒变成了莫名疼痛。到医院检查，医生说一切正常。谁知道这是怎么回事？有什么治疗的偏方？

面部发木

西工区卢女士：我今年28岁，工作时需要经常面对电脑。大概从半年前开始，我左脸颊骨下方有硬币大小的部位，经常会出现发木、发困的感觉，加班或工作压力大时表现尤其明显。但表面看上去面部并无异样，面部各种表情和动作也丝毫不受影响。我去医院看过大夫，也没有明确诊断。谁有好办法帮帮我？

皮肤瘙痒

老城区武女士：我今年32岁，从两年前开始，每到夏天，我右手手腕处有核桃大的一片皮肤，就会发红、瘙痒，抓挠后起成片的小红疹，患处皮肤还稍微发硬。等天气凉了，症状就自然消失。我用过不少药膏，但效果不明显，症状总是反复发作。我希望找到安全有效的偏方，解决我的苦恼。

甲沟炎

涧西区彭女士：我今年43岁了，2006年秋，我的右脚大拇指指甲由于外伤出现了发黑的情况，后来指甲嵌进肉里，脚趾头开始流脓，医生说这是甲沟炎，开了多种内服、外敷的药，我也曾到诊所去除病甲，但到现在，情况似乎没有明显改善，有时候我因此走路都一瘸一拐的。谁有治疗甲沟炎的偏方？

疤痕

老城区马女士：2007年，我曾使用药物，将右手手臂上三四颗青豆大小的痱子烧掉了。可后来，患处皮肤逐渐高出正常皮肤，且颜色发白。医生说这是因为我是疤痕性皮肤，受到创伤后有此表现，但我打了去疤痕的针剂也不管用。现在，患处经常发痒、疼痛，我希望能通过《生命周刊》寻找有效的治疗方法。

湿毒

西工区王女士：我今年33岁，从几年前开始，每到春秋季节，就容易出现全身瘙痒，先是起红色小疙瘩，然后疙瘩变成水泡，最后又成了脓包，开始流脓。每次都会持续个把月，发作时患处还会出现肿痛现象。医生说这是湿毒，但我试了不少药物都没有效果。谁有对付湿毒的好办法？

(吴彬 申晓曼 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

美味偏方助你入眠

失眠、多梦、易醒等影响着人们的健康。如果你也有失眠的烦恼，不妨尝试一下洛龙区尹女士提供的妙招，或许能让你轻松入眠。

尹女士告诉记者，失眠曾困扰她20多年。退休前尹女士一直从事纺织工作，倒班让她的生活经常黑白颠倒。时间长了，入睡慢慢变得越来越难，有时她在床上翻来覆去，要折腾两个多小时才能睡着。退休后有一次回老家探亲，同村的一位阿婆说了一个方法，帮她摆脱了烦恼。尹女士表示，这个方法简单且兼具滋补功效，失眠症状严重的患者可以经常使用这个方子调理。



具体方法为：先准备阿胶5克，佛手片10克，柏子仁15克，鸡肝一只，冰糖若干。将柏子仁放入锅内用小火翻炒，取出后磨成粉末。阿胶捣碎，加水溶化。将鸡肝洗净切碎后用纱布包成小包，加入佛手片、冰糖、适量开水，用勺子或是合适的工具来回碾压，待压成糊状后将包鸡肝的纱布去除，全部倒入已溶化的阿胶中，再加入柏子仁粉，搅均匀即可食用。这个方子除了疗效显著外，成药还香甜可口，在品尝美味的同时还能解决失眠困扰。

(记者 崔宏远)

黄鳝泡酒消除酒精依赖

求助回放：4月22日，西工区李女士为丈夫寻找对付酒精依赖的偏方。

读者支招：近日，热心读者苗青坡先生提供了一个用黄鳝泡酒消除酒精依赖的方法。

家住汝阳县的苗青坡推荐

的消除酒精依赖的方法是，选用优质高度（60度以上）白酒500克，装入酒瓶或瓷坛（忌用普通塑料壶）中，取三条鲜活的小黄鳝（每条重50克左右），用清水清洗后放入白酒中，密封，泡5天后，即可饮用，早晚各喝

50克，连续喝五天，以后就不想再喝酒了。

据苗青坡称，这种黄鳝泡酒消除酒精依赖的方法没有什么副作用。不过，他提醒说，这种酒喝起来会有腥味，容易引起恶心，要空腹喝，不能有下酒

菜，睡前喝效果最好。酒中可能会出现沉淀物，将沉淀物除去即可，不影响饮用。

记者建议，酒精依赖不易治愈，用此法前最好先请教一下有经验的医生。

(记者 李永高)

海带治咽炎

咽炎虽算不上什么大病，但想治愈却不容易。近日，市民李女士提供了吃海带治好咽炎的方法，大家不妨借鉴一下。

李女士说，她先前也患有慢性咽炎，后来听说吃海带有一定疗效，就试用了一下，确实有一定效果。她的方法是取500克海带洗净，根据自己的需要切成海带丝或小块，放入沸水中烫一下取出，用500克白糖拌匀，腌制两天后就可以吃了，每天吃三次，每次30克。

据李女士称，以500克海带为一个疗程，吃完一个疗程，咽炎症状就明显减轻；两个疗程后，咽炎就基本好了。

李女士补充说，海带还有化痰泄热、止咳平喘的作

用，还能预防动脉硬化，降低胆固醇与脂肪的积聚，常吃海带对身体很有好处。不过，脾胃虚寒、身体消瘦和忌糖者不宜使用此方。

(记者 李永高)



碰伤扭伤土豆止痛

如果遇到碰伤、扭伤，不妨让土豆来减轻疼痛，这是西工区赵女士提供的偏方。

赵女士今年19岁，她说，去年夏天她到姑姑家玩时，不小心将右小腿重重碰在床脚，伤处虽然没有流血，但很快就发红、发

胀，疼痛难忍。正在做饭的姑姑连忙切了几片薄薄的生土豆片，给她敷在伤处，让她不断更换已经发热的土豆片。半个小时后，疼痛就明显减轻；敷了一个小时后，再摸伤处，几乎没有痛感了，走路也丝毫不受影响。

赵女士听姑姑说，这是个专门针对扭伤、碰伤的止痛消肿偏方。如果是腿脚出现扭伤，在扭伤的部位敷上生土豆片，再在另一只腿脚与受伤部位相同的地方，用手轻轻揉压按摩，很快就好。后来，赵女士把这个偏方告诉了两个经常运动的朋友，对方伤后试用，也有效果不错。

(记者 吴彬 实习生 申晓曼)



香蕉皮治脚癣

用香蕉皮对付脚癣，这是西工区热心读者白女士提供的经验。

白女士年过不惑，大约在三年前，她右脚脚面上大脚趾对应的位置，出现了5角硬币大小的癣，又红又痒，且表面发硬、起皮屑，抓挠后瘙痒更甚，尤其是在夏天，症状更为明显。白女士用了不少止痒的药膏，但效果并不理想，瘙痒总是反复发作。

去年秋天，一个朋友告诉她一个办法：每次用温水洗脚后，用香蕉皮反复揉擦，治疗脚癣非常有效。于是，每天晚上看电视前，白女士就洗干净脚，然后用香蕉皮发白的里层揉擦患处，最后干脆将香蕉皮敷贴在患处，每次持续时间从1小时到2小时不等。这样连续使用了两三天，脚癣处略微发硬的皮肤就变得有些柔软了，瘙痒和发红的症状也明显减轻。又

坚持了三四天，脚癣处的皮肤就基本恢复了正常。从那以后，白女士的脚癣就再没发作过。

白女士说，用香蕉皮对付脚癣，操作简单，经济实惠，效果还好。这个办法不但帮她去除了脚癣，她原本容易发干、发裂的脚部皮肤，也变得柔软光滑了。有同样脚患困扰的朋友，不妨试试。

(记者 吴彬 实习生 申晓曼)

