

## 多痰

西工区刘先生：我年过五旬，平时不抽烟、不喝酒，但有个老毛病持续十几年了，就是总吐清痰。每当劳累、上火时，情况就非常严重，与人交谈都总被吐痰打断。持续发作时，甚至有恶心想呕吐的感觉。到医院检查一切正常，有中医说这是由脾虚引起的。但我吃中药调理，效果不明显。谁有对付多痰的办法？请来支个招儿。

## 烂嘴角

涧西区孙女士：我的儿子两岁半了，大概10天前，孩子出现烂嘴角，且有少许化脓迹象。同时，他的嘴唇干裂，有时还渗血。到医院检查，医生推断是由缺乏维生素引起的，但孩子用药后效果不明显。谁有对付小儿烂嘴角的办法？快来帮帮我们！

## 更年期多汗

西工区温女士：我今年53岁，近一两个月来，我经常在半夜惊醒，感到浑身发热，继而满头虚汗。白天也有这种情况，但持续时间较短。医生说这是更年期症状，我希望求得安全有效的民间偏方，减轻出虚汗的症状。

## 灰指甲

洛龙区张先生：从两三年前开始，我手上出现了灰指甲，试了很多治疗办法，药水、药膏都用过，没有明显效果。现在，我的灰指甲有进一步严重的趋势。我希望通过《生命周刊》找到对付灰指甲的办法。

## 月经不调

涧西区王女士：我今年34岁，每月月经周期正常，但量非常少，通常只来三天。我到医院看过，大夫开了一些激素类口服药，但连续使用一个月后，也没有看到明显效果。谁有治疗月经量偏少的偏方？食疗的办法最好。

## 失眠

西工区倪先生：我才40多岁，患失眠已有15年了。我经常晚上翻来覆去睡不着，即使睡着也睡得不踏实，总是迷迷糊糊的，容易醒。可能因为长期失眠，平时我的抵抗力也很弱，容易生病。我吃过西药，但效果不好。我希望寻找对付失眠的小偏方。

## 小儿咳嗽

涧西区张女士：我的儿子今年6岁，平时嗓音洪亮，喜欢大声说话。最近一个月，他经常咳嗽，早上起来后痰明显较多。到医院检查，医生排除了气管、肺部、嗓子方面的问题，说应该是内热或者是说话声音较大引起的。但是中西药孩子试过不少，咳嗽仍反复发作，不能根治。谁有好的小偏方？

(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。

## 我试我说

## 菊花枸杞水 缓解视疲劳

4月1日，本版刊登了《胡萝卜、枸杞子、菊花茶，帮你明目》一文，介绍了洛龙区章女士提供的明目偏方。本周，涧西区韩女士告诉记者，她用本偏方中的枸杞子和菊花泡水喝，明显缓解了她的视疲劳问题。

涧西区韩女士说，她今年26岁，做文职工作，平时用眼较多，也经常面对电脑。劳累和上火时，她的眼睛就会严重发干、发涩、视物模糊，即使闭上眼睛，情况也不会缓解。情况严重时，干涩会让她产生焦躁感，甚至影响正常工作。4月初，韩女士在《生命周刊》上看到洛龙区章女士通过吃煮胡萝卜、嚼枸杞子、喝菊花茶的方法缓解了视线模糊的



症状。她知道枸杞子和菊花都有明目的功效，为了方便，她每天取十几颗枸杞子，五六朵菊花，放在500毫升的杯子中，冲入开水，频频饮之。这样大概过了一周左右，眼睛“干得令人烦躁”的情况没有再出现。韩女士继续使用这个办法，又坚持了一周左右，眼睛干涩的状况就明显缓解了。

韩女士说，用枸杞子和菊花泡水喝，方便易行、安全有效，很值得推荐。需要提醒的是，第一次冲泡枸杞子和菊花的开水，一定要热，冲入后加盖闷10分钟左右，这样效果更好。

(记者 吴彬 实习生 申晓曼)

## 解决湿毒 对症用药

上期的《互动话题》中，西工区王女士诉说了湿毒带给她的痛苦：每到换季时，她就会全身瘙痒，先是起红色小疙瘩，然后疙瘩变成水泡，最后又成了脓疱，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，她试了不少药物都没有效果。

看到该求助后，涧西区李先生立即拨通本刊健康热线，他说自己曾经被湿毒折磨了两个多月，最后就是用一支红霉素软膏消除了痛苦。李先生说，他17岁的那年夏天，在宜阳乡下待了一个多月，不知是水土不服还是其他原因，他除面部以外的全身皮肤出现了

和西工区王女士一样的症状。为此，他在全身涂满了紫药水，打针、输液的方法都用了，都没效果。最让人恼火的是，身上大大小小的脓疱，稍一抓挠就会破裂流脓，脓水流到哪里，哪里的皮肤就会再发痒、起疹、变脓疱。这种情况折磨了他两个月左右，父亲带他到老城区找一个老中医，对方查问病情后，只给他开了一支红霉素软膏。

就诊当天回到家后，李先生用温水冲洗了患处皮肤，涂上红霉素软膏，仅仅过了两三个小时，他浑身的瘙痒症状就基本消失了，而且，原本稍微碰触就会破裂、流脓的水疱，

这次并没有起新水泡的迹象。到了晚上，李先生再次清洁皮肤，用棉签清理了破裂水疱的脓液，继而涂上红霉素软膏。这样过了两三天，全身的脓疱就渐渐发硬、结痂，又过了三四天，一些结痂开始慢慢脱落，新长出的皮肤就很光滑了。

李先生说，因为曾是湿毒患者，他深深了解求助者王女士的痛苦。其实只要用对药，市场上买管两三元的红霉素软膏就能解决问题。当时他一支药膏没有用完，折磨他两个月的湿毒就基本消除了。李先生希望自己的亲身经验，能帮王女士早日摆脱湿毒困扰。

(记者 吴彬 实习生 申晓曼)



## 碘伏消除甲沟炎

本周，西工区杨女士为甲沟炎患者提供了自己的经验：用碘伏涂擦患处。这个办法，杨女士一家三口都用过，效果不错。

杨女士说，今年3月，可能是修剪不当或鞋子不合脚，她出现了甲沟炎症状：双脚大

拇指的指甲嵌进肉里，继而出现溃脓，两个大脚趾又红又肿，她走路都一瘸一拐的。因为以前儿子和丈夫都曾患过甲沟炎，就是用碘伏治好的。于是，杨女士从药店买来碘伏，睡觉前用温热的水洗泡双脚后，修剪掉弯曲变形的趾甲。然后用棉

签蘸取碘伏，涂满整个趾甲盖，稍微晾干后再涂一次。第二天一早，杨女士再次在两个大脚趾上涂满碘伏，待其晾干后，穿上袜子上班。

杨女士说，她一共就涂了这两次，因为工作忙没有再用过。但此后新长出来的趾甲就

不会再扎进肉里，且光滑、健康。

杨女士说，这个办法是经过他们一家三口试用的，效果不错。碘伏在药店几元钱就能买到，希望这个办法能帮到有同样苦恼的患友。

(记者 吴彬 实习生 申晓曼)

## 丙肝防治知识调查问卷

1.在接受丙肝筛查或治疗之前，您是否知道丙肝这种病？

A.早就知道 B.接受诊疗之后才知道 C.接受诊疗之后仍然不明白是怎么回事

2.在您接受丙肝筛查或治疗之前是否曾经接受过丙肝病毒检测？

A.是 B.没去，认为没必要 C.从来没有听说过

3.您身边的亲戚或朋友是否知道丙肝这种病？

A.早就知道 B.在我接受诊疗之后才知道 C.在我接受诊疗之后仍然不知道

4.您是通过何种渠道了解丙肝相关知识？

A.医护人员 B.传统媒体(报纸、杂志、电视、广播) C.病友

D.亲戚朋友 E.医药广告 F.网络

5.以下哪些是丙肝的传播途径？

A.献血 B.输血 C.纹身、身体穿孔 D.外科手术 E.中医针灸

F.内镜、肠镜检查 G.牙科治疗 H.不知道

6.以下哪几种方法有助于预防丙肝？

A.接种疫苗 B.保持良好生活作息

C.注意饮食卫生 D.积极锻炼身体

E.勤洗手 F.保持室内通风

7.慢型丙肝患者是否需要治疗？

A.只有ALT水平上升者需要治疗

B.只有ALT水平正常者需要治疗

C.所有确诊为慢型丙肝患者都应该及时治疗

D.所有确诊为慢型丙肝患者都不需要治疗

8.若不及时治疗，慢型丙肝患者病情将如何发展？

A.多数可自行好转

B.多数逐渐严重

C.可能形成肝硬化、肝癌

D.多数维持现状，既不好转也不恶化

9.目前，慢型丙肝临床治疗的“金标准”是什么？

A.中医保肝治疗

B.与乙肝治疗方法相同

C.聚乙二醇干扰素+利巴韦林联合治疗

D.无需治疗 E.单用干扰素即可

10.您是否了解丙肝的治疗结果？

A.无法治愈 B.多数患者可治愈

C.多数患者需要2年以上才能治愈

D.多数患者治愈后会复发

E.不知道