

手指不适

涧西区胡女士：我今年56岁，平时做家务较多。从一个多月前开始，我每到晚上，右手大拇指的骨头就会不听使唤，尤其是指尖，活动起来骨节有明显声响，半夜情况更严重。但反复活动三五分钟后，手指骨节就会恢复正常。起初，我以为是由缺钙引起的，但已经补钙近一个月了，情况仍然没有得到改善。谁知道这是怎么回事？有没有好的疗法？

腹部不适

涧西区赵先生：我的母亲今年68岁了，最近一段时间，她总感到上腹部疼痛、炽热，到医院做了胃镜、心电图等检查，被确诊患有轻微冠心病，还有糜烂性胃炎。吃胃药两三个月了，痛感依旧存在。我希望帮母亲寻求一个安全有效的偏方。

腰肌劳损

西工区卢先生：我今年48岁，患腰肌劳损十多年了。每到换季或者稍微劳累时，我的腰就会疼得直不起来，同时腿部也酸困不已。每次发作，持续时间都得1周左右，让人坐卧难安，非常痛苦。我希望通过《生命周刊》，求得有效的偏方。

免疫力低

伊川县张女士：我的女儿6岁了，患有慢性扁桃体炎，身体抵抗力差。大半年来，几乎每隔20天，她就会感冒、发烧，还经常咳嗽。我希望通过《生命周刊》寻求偏方，帮女儿提高免疫力。

手指脱皮

涧西区李先生：我40多岁了，多年来，每到夏初季节，10个手指头就会出现不同程度的脱皮现象，严重时还会裂口子，非常难受。而且，我10岁的女儿近来也出现了类似情况。谁有缓解手指脱皮的偏方？

皮肤瘙痒

瀍河回族区苗女士：我的爷爷今年86岁，半年多来，他因患病行动不便，需要经常卧床。大概从两个月前，他经常说背部和四肢皮肤瘙痒，让我们帮他抓挠。但瘙痒皮肤表面不红不肿，并无异常。我们帮他勤洗澡，可瘙痒仍经常发作。谁有有效的偏方，可帮老人缓解皮肤不适。

(记者 吴彬 实习生 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。

我试我说

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

残茶水泡脚祛脚气

泡过的残茶水可以变废为宝，用它来泡脚可以祛除脚气，这是涧西区联盟路马女士的亲身体验。

马女士今年56岁，患脚气七八年了，尤其是春夏季节，情况更为严重。脚气发作时，患处会发痒、脱皮，甚至溃烂，严重时她走路都一瘸一拐的。她用过很多治疗脚气的药，每种药往往用三四次以后，就不再有什么效果了。2009年春夏季节，一次偶然的机会，马女士的儿子听说冲泡过的残茶水泡脚可以对付脚气，便让她试试。方法非常简单，晚饭后，用冲泡过一天的残茶水，泡脚20分钟到半个小时。残茶水越浓越好，其间可适当加入热水，以确保水温不要过凉。

马女士说，因为自己家不



可能每天都有很多残茶，当时她的儿子、媳妇和老公，每天下午下班时，都在单位收集同事们泡了一天的剩茶叶，回家泡水泡脚。这样坚持了不到一个星期，马女士就发现脚部的瘙痒和脱皮明显减轻，又坚持了一个多星期，脚部的皮肤就基本恢复了健康状态，而且变得更加光滑。两个月后，马女士觉得右脚脚底有些发痒，脚气有复发的苗头，她便立即又泡了四五天残茶水，从那时到现在，她的脚气就没再发作过。

马女士特别说明，她当时用这个办法的时候，脚部主要是脱皮和瘙痒，还没有出现溃烂，使用后效果不错。但这个办法对已经出现溃烂的脚气患者是否有效，她就不清楚了。

芝麻核桃酒赶跑腰疼

每天喝30克自制的芝麻核桃酒，赶跑腰疼的老毛病，这是市民李先生提供的偏方。

李先生已到古稀之年，但身体看上去很硬朗。李先生说，他原来有腰疼的老毛病，后来听说芝麻核桃酒有益肾止咳、治疗腰疼的食疗作用，就自己炮制了一些，坚持服用了两个月后，身体好多了。



据李先生介绍，以500克优质低度白酒，加入洗净的黑芝麻



30克、核桃仁30克，密封好放在阴凉处，浸泡15天后即成，每天

早晚各饮用一次，每次15克。

李先生说，通过查中医书籍他了解到，核桃性温、味甘、无毒，有健胃、补血、润肺、养神等功效；黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力、长肌肉、填脑髓的作用，可以用来治疗肝肾精血不足所致的眩晕、腰膝酸软、四肢乏力、肠燥便秘等病症。

(记者 李永高)

腹式呼吸稳定血压

得了高血压，整天要靠服药来稳定血压，能不能找到一个不用吃药也能稳定血压的方法？

偃师市74岁的赵庆竹，近半年来就用一个小方法控制住了血压，且不用服药。赵庆竹是一个高血压患者，病情严重时，他的高压达170毫米汞柱，低压为110毫米汞柱。当时，他每天都要服药来控制血压，如果哪天漏服了，头就晕乎乎的，脚下像踩了棉花一样。2009年12月，赵庆竹在听广播时，听到一个健康栏目的主持人介绍说，经常做腹式呼吸可以稳定血压。他抱着试试看的态度坚持下去，没想到“效果还真不赖”。赵庆竹说，腹式呼吸很简单，就是吸气时鼓肚子，呼气时瘪肚子。他每天做10次腹式呼吸，一次坚持25分钟。现在，他的血压很稳定，高压为130毫米汞柱，低压为80毫米汞柱。

(记者 朱娜)

云南白药消褥疮

褥疮，成为不少卧床病人及家属的苦恼。西工区张先生向我们提供了一个经验：用云南白药。他曾给家人使用过此方，效果不错。

张先生说，两年前，他的母亲因病卧床治疗，约一个月后，其腰臀部、尾骨处就起了两三处比一元银币稍大的褥疮，颜色略微发黑，有的还出现了轻微的溃烂。后来，他从书上看到一个对付褥疮的办法：取云南白药的白色粉末，撒在清洁后的褥疮上，以覆盖住整个变色的创面为准。然后以纯棉质、透气性好的纱布覆盖其上，并加以固定，以防止药粉散落。张先生说，他就这样每天给母亲换一次药，持续三四天后，母亲身上褥疮的创面就慢慢结痂，并逐渐变淡，直至自动脱落。

后来，两三个朋友家里出现了卧床的病人，身上出现褥疮后使用了张先生告诉他们的这个办法，效果都很不错。

(记者 吴彬 实习生 申晓曼)

含甘草片能止咳

感冒痊愈后可能有嗓子干痒的后遗症，这点小毛病虽说不是大问题，但是很影响人的生活。

龙门镇的潘女士前一段时间因为受凉感冒了，感冒好后，她总感觉嗓子不舒服。一天晚

上，潘女士正在熟睡，突如其来的一阵猛咳让她醒了过来，她急忙下床找润喉片，又喝了一杯水。一连几天都是如此，这可咋办？不能天天晚上睡觉前都含一片润喉片吧？潘女士说，记得一个朋友以前给她

过，把口服的甘草片放到嗓子处含化可以治咳嗽。潘女士试着将两片甘草片放到嗓子处，甘草片的味道有点不太好闻，她强忍着将其含化。没想到效果特别好，含化了两片甘草片后，潘女士一夜都没有咳嗽。

第二天，潘女士又用同样的方法，又是一夜安眠无事。

潘女士说：“这个方法真不赖，又便宜又实用。现在我除了自己用，还推荐给了好几个朋友，可以说几分钟就能药到病除。”

(记者 朱娜)

