

牙龈疼

老城区刘女士：近几日，每当我入睡时牙龈就疼，越困就越疼。有时睡觉时还能被疼醒，醒来后发现脸部肿了。我到医院检查，医生给我开了一些药，但我服用后无任何效果。我希望得到读者朋友的帮助。

浑身痛痒

高新区刘先生：不分季节，我只要一洗澡就浑身痛痒，特别是背部，痒得难受。我身上并没有红肿反应，只是单纯的痛痒。此情况已经持续四五年了，怎样才能将它消除？

湿疹

西工区张女士：我的孩子3个月了，脸上长有红色的湿疹，用过药膏，但不能彻底治愈。哪位市民能提供好的方法？

小儿感冒哮喘

瀍河回族区韦女士：我儿子今年快4岁了，平均每两个月感冒一次。孩子每次感冒就喘得厉害，医生说这是由感冒引起的哮喘，需要输液才能控制病情。我想寻找一个好方法，让儿子的体质变好一点，别再经常感冒。

腰疼

龙门镇张先生：最近一段时间，我每次喝酒后就感觉后腰有点疼。我怀疑是腰椎间盘突出，经检查后发现不是。有什么方法可以消除腰疼？

大脚骨疼

西工区朱女士：我的右脚长有一个不太好看的大脚骨，偶尔走路时会觉得那里有点疼，过一会儿疼痛就自然消失了。除此以外，并无其他不适感。这是病吗，该如何治疗？

脚底脱皮

涧西区韩女士：近一个星期，我的脚底总是脱皮，新长出来的皮肤还比较嫩，长时间走路患处就疼痛难忍。谁能帮我消除这个烦恼？

脚底疼痛

涧西区郭先生：我今年30多岁了，近一个多月来，每天走路时，我前脚掌的肌肉经常会出现间断性疼痛。休息一晚后，情况会好一些，但是白天再走路疼痛就会再次出现。我的脚掌下面有茧子，疼痛有可能是它引起的。我希望找到治疗脚底疼痛的偏方。

(记者 朱娜 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 朱娜

花椒蒸梨润嗓子

嗓子干疼是个恼人的小毛病，总是不能彻底治愈，如何能不吃药只吃食物就能治好？

韩女士家住洛龙区，每次季节交替的时候，她的嗓子总是又干又疼，喝了很多水也不能缓解。严重的时候，她随身带一盒润喉片，嗓子不舒服就吃一片，吃润喉片过多，嘴里有些发甜、发酸，也很不舒服。那些消炎止咳的药她吃了不少，可病情总是反复，无法彻底治愈。韩女士想，吃药会加重肾脏负担，而且还有副作用，能不能用一些食疗的方法来治病呢？

一次偶然的机会，韩女士在一本杂志上看到一个治嗓子干疼的食疗方法，她便试着吃



了几次，没想到还真收到了不错的效果。具体方法是：拿一个梨洗净后将皮削掉，从中间一切两半，将中间的核挖去，放进一小把花椒和一两粒冰糖；将两半梨对好放到碗里，放笼上蒸20分钟；将梨拿出来把里面的花椒倒出来，把梨吃完。一天吃一两个花椒蒸梨。

据记者了解，梨有润肺、去火的功效，花椒有祛风寒、温中的作用。这二者组合在一起，对嗓子干疼有很好的疗效，常吃也不会有副作用。韩女士的女儿咳嗽时，她也做花椒蒸梨给女儿吃，一个梨分两次吃完就可以了。

韩女士说，花椒蒸梨的味道甜甜的，让你吃一次就忘不掉，还能治嗓子干疼。

藿香正气水浴足治宝宝感冒

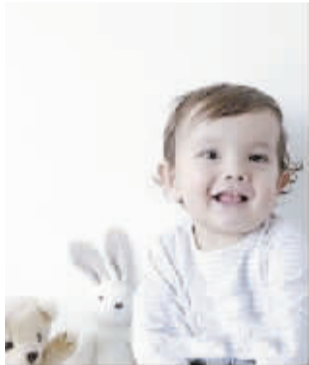
涧西区的刘勇先生给本刊热线打来电话说，在夏季，因为家里和商场里都开着空调，温度较低，而室外气温又较高，所以，孩子很容易因室内外温差大而感冒。每次宝宝一感冒，全家人晚上都睡不好，宝宝的青鼻涕不停地流，最少要五六天才能好，

严重的时候还得打针。怎样快速治好宝宝的感冒，成了全家人最关心的问题。

从去年夏季开始，刘勇试用了一个方法，效果还真不错。刘勇说，这个秘密武器就是家庭常备药——藿香正气水。在盆里倒入适量温水，把2支藿香正气水

倒入水中，让孩子用水泡脚。大点的孩子可以自己泡脚，小一点的孩子要由家长抱着泡脚。每次泡脚15分钟左右，连续泡三四天即可收到效果。藿香正气水有疏风、散寒、除湿的作用，对治疗宝宝因受凉引起的感冒很有效。

(记者 朱娜)



薰衣草精油防蚊虫

夏季到来，孩子的皮肤较嫩，经常被蚊虫叮咬。涧西区的宁女士有个妙招，可以让孩子不被蚊虫叮咬。

宁女士的孩子今年3岁。去年夏季的一天，晚上睡觉时家里有一只蚊子，第二天宁女士醒来一看，孩子的脸上被咬了好多疙瘩，孩子痒得直哭，还不停地用手去抓。宁女士看了很心疼，但是也没有办法。一个朋友告诉她，在一个小喷壶里倒入纯净水，再滴几滴薰衣草精油，然后喷洒到孩子身上，可以防止蚊虫叮咬。

宁女士说，薰衣草精油不能放太多，要根据喷壶里水量多少来放。她用的是平常用来分装化妆水的小喷雾瓶，每次滴4滴薰衣草精油，就能起不错的防蚊虫叮咬的效果。薰衣草精油的味道也很好闻，孩子的身上会有一股淡淡的香味。

(记者 朱娜)

蒜敷脚心治咳嗽

眼下正是新鲜大蒜上市的时节，读者马超为大家提供了一个巧用大蒜对付咳嗽的“纯绿色疗法”。

近日，在河南科技大学读大二的马超向记者介绍了大蒜敷脚心对付上火、咳嗽的方法。据他讲，每晚睡觉前，洗干净脚后，把大蒜切成薄片敷在脚心涌泉穴位上（位置在脚跟向上1/3脚掌处）；然后取医用胶布贴牢。因大蒜对皮肤有刺激，贴的时间不宜过长，所以最好早晨起床时就将其去掉。

这种方法对咳嗽、流鼻血及便秘都有一定疗效，连续敷7天~10天，效果会更好。

马超说，可能有少数人脚心敷蒜处会起水泡，建议此时暂停敷贴，待水泡破后皮肤复原再敷贴，这样一般就不会再起水泡了。另外，他提醒患友，听老中医说那些脾胃有热、肝肾有火、气虚血弱者，不宜用这个方法。

(记者 李永高)

盐水洗鼻治鼻炎

如果你患有鼻炎，正遭受鼻炎带来的鼻塞、流涕、头痛、头昏等苦恼，不妨试试孟津县白鹤镇的姚先生提供的妙招：用盐水洗鼻。

姚先生告诉记者，他是一名退休医生，同时也是一名慢性鼻炎患者。经过长期的摸索，他发现了这个安全有效的治疗方法。该方法对于过敏性鼻炎、慢性鼻炎和慢性鼻窦炎都有很好的疗效。

具体方法为：首先要准

备盐水。可以去医药超市购买生理盐水，因为其卫生且浓度合适。如果想自己配盐水，可以选择在500毫升水里加5克不含碘的净盐。盐水配备好后，把它装在医用注射器或是鼻腔喷雾瓶中。

准备工作做好后，最重要的就是要注意冲洗鼻腔的技巧了。冲洗时要把头低下来并侧身站立，让左鼻孔在下方，把盐水从右鼻孔灌入，水就会从左鼻孔流出来，可

以重复几遍。按照同样的步骤冲洗另外一个鼻孔。需要注意的是，在洗鼻过程中要张开嘴呼吸，如果嘴里有水流出，不要紧张，让它自然流出即可。

姚先生同时提醒病友，此方法可长期使用，每天洗鼻1次~2次即可。盐水洗鼻前最好把水稍加热一下，这样效果会更好，对鼻腔也不刺激，使用起来会更舒服。

(记者 崔宏远)

