

牙龈肿痛

老城区严女士：我今年42岁，大概从六七年前，我就不时出现牙龈肿痛的毛病。平时稍微休息不好或者饮食过于辛辣，牙龈就会发红发肿，疼痛不已。每次发作时，医生就给我开些消炎药，但病情总是反复发作。我希望寻求安全有效的民间偏方，根治这个毛病。

干咳

西工区王女士：我今年55岁，两年前冬天得了一次重感冒。感冒好后，我就经常性干咳，只要是气温突然下降或是遇到冷风，我还会胸闷、气喘。我去过好多家医院，药也没少吃，就是不见好。希望大家能给我提供一个有效的偏方。

双手颤抖

瀍河回族区史先生：我小时候就有双手颤抖的毛病，尤其是精神紧张时，比如考试、生气的时候，双手颤抖得更厉害，甚至拿不住笔、写不了字。现在，随着年龄的增长，病情有加重的趋势。医生说这是慢性病，没有好办法。有什么调理的好方子？

痘痘

涧西区刘女士：最近一个星期以来，我的嘴巴周围长满了痘痘，好像是粉刺，但是没有白尖，而且痘痘里面还鼓鼓的，很痒。我以为是上火了，抹了几天药膏也不见好。这些痘痘只在嘴周围长，其他地方没有。谁有好办法为我解除烦恼？

打喷嚏

洛龙石先生：这段时间，我每天晚上都会和朋友去吃烧烤，边喝啤酒边吃烧烤时感觉很好，但这两天喝完酒后，我就开始打喷嚏，最多时我能一连打20多个喷嚏，连工作都干不成了。我去医院检查，医生说不是感冒。这是怎么回事，有什么偏方可以治疗？

头皮屑

西工区薛先生：我今年43岁，近期，我的头发必须一天一洗，不然头皮屑就特别严重，有时刚洗完就会有块儿的头皮屑出现。我换过很多品牌的洗发水和去屑洗剂，都不管用。现在，头皮屑的问题让我苦恼不已。谁有好办法能帮我解除烦恼？

(记者 崔宏远 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 崔宏远

巧用白胡椒止腹泻

夏季到来，温度升高后，人们吃生冷食物较多，腹泻的高发期随之到来。如果你为得了腹泻正在苦恼，不妨试试洛龙区古城乡焦女士提供的妙招：用白胡椒巧治腹泻。

焦女士告诉记者，去年夏天，她因为饮食不注意患上了习惯性腹泻，连着吃了快一个星期的药也不能彻底治好。后来，经多方求助，她才在一个老中医那讨来了这个方法。试过之后，焦女士发现这个方法很有效。

具体方法为：取20粒左右的白胡椒放在口中咀嚼，待嚼



成糊状后再用温水服下。病情轻的话，吃一次基本上就能止泻了。如果是儿童服用的话，可适当减少用量，5粒~10粒就好。为防止孩子受不了白胡椒辛辣的味道，可以先磨成粉后让孩子冲服。除了口服，还可以用白胡椒粉3克填在肚脐眼内，外面用胶布或是风湿止痛膏封严，每日1次，一般1次~3次就可以治好腹泻了。

焦女士介绍说，白胡椒性温热，可散寒、健胃等，还可以增进食欲、助消化、促发汗，夏天做饭的时候可以适当放一些白胡椒，防止腹泻。

木耳红枣汤治盗汗

睡觉盗汗不是什么大毛病，但每次睡醒后的头晕、疲乏却让人烦恼不已。近日，家住老城区的孙女士给睡觉盗汗的患者提供了一个小偏方。

孙女士告诉记者，她患有盗汗的毛病已经10多年了，西药和中药吃了一大把，就是不见好。每次入睡后不久，她身上就开始有汗液大量涌出，半

夜有时候一醒，马上就不出汗了，但只要再入睡汗液就会再次出现。冬天的被褥经常被汗液浸湿，她一夜要醒好多回，根本无法入睡。后来，孝顺的儿子上网给她找到了这个偏方，她试用后，觉得效果很好，想向大家推荐一下。

具体方法为：准备黑木耳、红枣各20克，浮小麦（干瘪的

小麦）10克，麦冬5克，冰糖适量。在普通熬中药用的砂锅中加水至其容量的一半，把材料全部放入砂锅中，用大火熬煮。水开后再熬10分钟即可关火，将剩下的药汁倒出待凉后饮用。每日1剂，分2次服用。坚持连服一星期左右，即可大大减轻症状或是痊愈。

(记者 崔宏远)



中药蛋清治“夏季热”

近日，家住西工区的邓先生给本刊热线打来电话说，每年一到夏季，他的孩子就有“夏季热”的毛病，主要表现为发热、易哭、饮水量多但出汗少等症状，去医院就诊，医生说没有什么特效药。去年夏天，邓先生试用了一个熟人提供的食疗小偏方，发现效果还真不错。

邓先生介绍说，这个方法用到的材料有麦冬、甘草和蛋清。因为这个方子中的两味中药有养阴生津、清热解毒的效果，也没什么副作用，宝宝如果有这个毛病的话可以试一下。

具体方法为：到中药店购买麦冬、生甘草各10克，再准备土鸡蛋两个，白糖少

许。制作时要先将生鸡蛋打开，只保留蛋清，然后将麦冬和甘草放入砂锅（不要用铁锅）中加水两碗，用小火将水煎煮至1碗。待药汁冷却后倒入蛋清内，最后根据口味加入白糖搅匀即可。每日煎煮1剂，1碗药汁要分早晚两次服完。一般患儿连服3天就可以痊愈了。

(记者 崔宏远)



食疗偏方治口干

天气逐渐热了起来，很多人经常会感到口干舌燥，有时喝了水后，也不能缓解口干的状况。读者刚女士为大家推荐了两个食疗的小偏方，可以对付夏季常见的口干问题。

刚女士告诉记者，她是从东北来洛阳定居的，刚来的时候水土不服，总感觉口干口

苦，还老爱上火。后来，社区里的一个热心大姐告诉了她这两个小偏方，自己试着用过，发现很灵验。具体方法为：到菜市场选购几棵小香葱，将葱的葱白部分切成5厘米左右的段。每日坚持生吃葱白，一日3次，连吃1周后，口干的状况就可以大大减轻或消失。另一个方法是饮用枸杞菊花茶。用枸杞子10克，菊花5克，混在一起放在杯中，用开水冲泡20分钟后，饮下。每天清晨把枸杞和菊花放入杯中，一天不用更换，连饮3天~5天即可见效。

刚女士表示，这两个偏方的很多朋友试用过，都说十分有效。有口干困扰的市民不妨一试。(记者 崔宏远)



香囊可祛邪避秽

吃粽子、赛龙舟、挂香囊都是端午节的习俗，对于挂香囊，许多人只知其一，不知其二。端午节挂香囊除了装饰作用外，还有一定的保健作用。

洛阳市第一人民医院主治医师高治云介绍说，古人认为病为邪杂之气通过口鼻而入导致的。这里所说的邪可以理解成蚊虫、细菌、病毒等。香囊多

由苍术、白芷、藁本、雄黄、佩兰、艾叶、藿香、山萘等药物填加制成，这些药物有一个共同的特点，就是气味芳香。这些药物通过气味被吸人体

内，从而达到祛邪扶正、祛病强身的功效。同时，香囊中的药物挥发的香味，对于驱蚊虫也有一定效果。

(记者 朱娜)

