

牙齿麻木

平顶山市郭先生：我的爱人三年前患了腰椎间盘突出症，随后治好了。现在她出现了很多不适感，站得时间长了，就感觉腿不舒服、很累。嘴里吃什么都没味，而且感觉牙齿麻木，就像不是自己的了。我带她去过很多医院，都找不出原因。谁知道这是咋回事？

颈部淋巴结肿大

西工区孙先生：我的孙儿两岁，患上了颈部淋巴结肿大，经求治无果。他平时易感冒、发烧，非常影响其成长。我希望能得到偏方救治。

地图舌

市民常先生：我4岁的女儿患上地图舌，一直在治疗，但病情依然反复发作。我想通过《健康热线》寻求偏方，彻底根治地图舌。

慢性结肠炎

老城区寇先生：我的爱人近一两年经常拉肚子，医生说这是慢性结肠炎。她吃了不少药，也住过医院，可病情一直不见好转。现在，她活动量一大，就想上厕所。我希望能找到治疗此病的小偏方。

疼痛

市民刘女士：我的丈夫两年前遭遇车祸后，左边脑部受伤，现在，头疼、瘫痪的半边身体一直疼痛难忍，吃过很多药，都不管用；试过很多方法，也没能减轻疼痛感。我想寻求治疗这些疼痛的方法。

白癜风

老城区程女士：我的孩子5岁了，患有白癜风，症状主要表现在面部。谁能提供好的治疗方法？

三叉神经痛

涧西区侯女士：我的母亲81岁了，去年患上了三叉神经痛，后经针灸，好了一些。现在，疼痛感再次袭来，每天都疼得她没法吃饭，也没法说话。我希望能求得偏方，缓解母亲的痛苦。

脚凉

西工区崔先生：我父亲脚无论冬夏都感觉很凉，冬天脚凉得更厉害，都无法下床，夏天稍微好点，能下床活动，但是一下雨，他就不敢下地了。我希望能寻到偏方缓解父亲的痛苦！

(记者 李永高 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

按摩头皮去头屑

□ 记者 吴彬

在上期的互动话题预告中，43岁的西工区薛先生为不断出现的大块头屑苦恼不已。本周，新安县王女士提供了自己姐夫消灭头屑的经验，希望能给薛先生提供一些参考。

王女士说，她的姐夫年近四十，几年前也跟在报纸上发出求助的薛先生一样，头屑问题非常严重，经常是刚洗过头，就有头屑出现，其中不少已经突破“屑”的概念，一块儿一块儿的，用很多办法都治不住。而且，王女士姐夫的头部经常瘙痒难耐，头皮经常被他抓破，为此，他非常苦恼。为了避免头屑的烦恼，王女士的姐夫干脆在一年夏天剃了个光头。当时，对美容护肤按摩手法很感兴趣的



王女士，看到姐夫剃光的头皮上起干皮，便提出帮姐夫在头顶上涂上按摩膏，按摩按摩。姐

夫同意后，她拿出自己做美容护肤时用的按摩膏，先像涂擦脸油一样，把按摩膏涂在姐夫

的光头上，然后再多用些按摩膏，在姐夫头部进行反复推揉按摩。大概15分钟~20分钟后，将多余的按摩膏用湿毛巾擦去。王女士说，当时她只想着让姐夫的头皮不那么干燥，后来，姐夫的头发慢慢长起来后，头屑竟然不再出现了。他姐夫认为，这跟按摩膏的养护成分以及按摩作用都有关系，而剃光头本身，也不利于细菌、真菌的存活。

王女士说，她把亲戚的经验讲出来，供头屑患者参考，她个人认为，按摩起到不小的作用，同样被头屑困扰的朋友，不妨试试用按摩膏按摩头皮。按摩膏的品牌很多，作用差别不大，在各个美容美发店都能买到。

黄瓜蒲公英粥清热消暑

天气炎热，容易口干上火的人，不妨试试有清热消暑作用的黄瓜蒲公英粥。

市民刘先生从事室外工作，每到夏季就容易口干舌燥、上火咽喉痛，后来，听朋友说了这个喝黄瓜蒲公英粥的偏方，他用了以后效果很好，就想推荐给可能需要

此方的人。

刘先生的方法是：把一根黄瓜洗净切成片，取两三棵新鲜的蒲公英洗净切碎，根据人数和食量，将大米淘洗干净放入锅里，加入适量的水，和平常熬大米粥一样煮，在大米煮胀要开裂时加入黄瓜片、蒲公英，再煮一刻钟就可以喝了。喝的

时候最好连带黄瓜片、蒲公英一起食用。

刘先生说这粥不仅能清热解暑，还可以利尿消肿，对消除小便短赤也有一定效果。刘先生提醒，此粥属凉性，胃寒的人喝了可能会腹痛、拉肚子，要慎用或忌用。

(记者 李永高 文/图)



桑叶汤治更年期盗汗

宜阳县的张先生近日给大家推荐了一个简单易操作、用桑叶汤治疗更年期盗汗的偏方。

家住宜阳县盐镇乡的张老汉先生曾出现过更年期盗汗的症状。据他讲，那时候，晚上一觉醒来，他常常是浑身大汗，严重时，连内衣都潮湿了。后来，一位老中医告诉了他这个方子：拿来霜后的桑叶一二两，放在锅中，加水一碗，用火熬至半碗时，倒入碗中，放入适量红糖，一天分两三次喝完。两三天之后，张先生的盗汗症状就消失了。

对于霜后桑叶的收集与存放，张先生说，深秋、初冬霜后，可以到桑树下拾取一些干净的落叶，回家后用绳子串起来，挂在通风处，晾干即可。用时，取下来适量，如果有灰尘可以用水清洗一下。

据张先生介绍，桑叶汤

的服用时间没有什么特殊要求，饭前喝、饭后喝都行。同时，他说，无论男女，都可能出现更年期盗汗的问题，他及身边人都用过，没有发现什么副作用。

最后，热心的张先生表示，如果其他朋友找不到霜后的桑叶，他家里还有少量“存货”，可以免费提供给大家。

(记者 李永高)



花椒水能止痒

皮肤瘙痒，是一种较常见也较烦人的病症。近日，涧西区魏女士推荐了用水椒水对付皮肤瘙痒的办法。

据魏女士讲，她父亲几年前患上了皮肤瘙痒症，痒起来很难受，后来，听朋友介绍用了花椒水擦洗的方法，用后效果不错，并且症状好了以后没有复发过。

魏女士介绍的方法具体如下：每次取花椒两把，加水1000克，放在火上熬，熬到水大约剩500克时，熄火。待熬好的花椒水温度适宜时，用干净纱布蘸取花椒水轻轻擦洗瘙痒处，当即就有很好的止痒效果。每次用不完时，把花椒水放进冰箱里，下次使用前，先稍微加热一下再使用。

魏女士说他的父亲用了10多天后，皮肤瘙痒就基本好了，并且这么多年没有再发作过。

当记者问及“使用花椒水，会不会出现什么不适”时，魏女士说，她父亲在使用花椒水治疗皮肤瘙痒期间，未出现什么不适症状，如果大家需要使用这个方法时，不妨先少熬点儿试用一下。

(记者 李永高)



香椿叶水对付百日泻

求助回放：4月22日，西工区张女士通过本刊为5个月大的女儿寻求副作用小且较为有效的治疗百日泻的方法。

读者支招：热心读者苗先生近日推荐了一个用香椿叶熬的水治疗百日泻的方子。

家住汝阳县的苗先生介绍的偏方是：把500克香椿树叶

洗净，放在锅中，加1000克水，在火上加热，水煮开后熬20分钟，然后用熬好的水泡脚，一天泡脚两次，第二次泡脚时要先适当加热。

据苗先生说，用香椿叶水泡脚治疗百日泻，效果很好，也没有什么副作用，坚持洗两三天就行了。

(记者 李永高)