

褥疮

高新区闫女士:我的外婆因病卧床近两个月了,她的背部、臀部出现了成片的褥疮,用了不少药,效果都不明显。我希望通过《生命周刊》征求安全有效的偏方。

手指疼痛

西工区冯女士:我今年56岁,大概从半年前开始,我感到右手手臂肌肉酸痛,一个月前开始,每天早晨醒来,我右手大拇指的第一个指节活动困难、酸痛,适当活动后不适感会逐渐减轻。我用了一些止痛的膏药,效果并不明显。谁有缓解手指疼痛的办法,快来支个招。

皮癣

高新开发区卢女士:我今年25岁,从2008年开始,我脖子后面的皮肤上,出了一块五角钱硬币大小的癣,上面有成片发硬的小疹子,瘙痒、起干皮,抓挠后发红、发肿,痒痒感更加明显。涂抹止痒的膏药后情况有所缓解,但每到夏季天热时,症状就容易反复发作,天冷后自然痊愈,皮肤恢复正常健康状态。目前,天气炎热,讨厌的皮癣更严重了,我希望向广大读者征求妙方,解决我的苦恼。

痱子

洛龙区蔡女士:我今年57岁,随着近段时间高温天气的出现,我时常感到脖子两侧痒痒难耐。起初以为是起痱子了,仔细查看后发现,痒痒处起了很多痱子,大多是米粒大小,颜色和皮肤一致。谁有好办法对付这些刚刚长出的痱子?

脂溢性脱发

涧西区黄女士:我今年41岁,患脂溢性脱发已经三四年了。每次洗头、洗头,头发都要脱落不少。现在,我的发丝非常细,像刚长出来的一样,颜色有点发黄,一到夏天头发就比较油腻。我看过很多大夫,也吃过很多药,都不见效果。我希望能通过《生命周刊》找到治疗脂溢性脱发的偏方。

牙龈肿痛

老城区严女士:我今年42岁,六七年前,我就开始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,牙龈就会红肿,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。

(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

治三叉神经痛,我有小偏方

□ 记者 吴彬 文/图



上期,涧西区侯女士为81岁的母亲寻求治疗三叉神经痛的偏方,瀍河回族区热心读者朱女士看到后立即联系记者,说她知道一个不花钱的偏方,曾经治好了她患此病的80多岁的外婆。

在瀍河回族区上窑村路边,记者见到了朱女士所说的“大擀杖叶”,就是这种植物的根茎,帮她外婆解除了病痛。这是一种路边常见的植物,其未长成的嫩叶片看起来跟牵牛花叶片相似,它总是攀爬、缠绕在路边其他植物的茎叶上。朱女士连根拔起一棵,记者看到了发白的根茎比手指稍细些。

朱女士告诉记者,她的外婆患三叉神经痛近20年,以前中西药都试过,没有明显效

果。每次发作时,老人面部的右侧肌肉不断抽搐,疼得她眼泪直流。严重时,几分钟发作一次,老人为此受了不少罪。几年前,一个偶然的机会,一个上年纪的村民告诉她,村路边这种常见的植物可以对付三叉神经痛,于是,朱女士就收集了很多“大擀杖叶”的根茎,洗净、晾干后,送去让外婆试用这个偏方。

每次,抓一把“大擀杖叶”的根茎,约五六根放入家里的大锅内,加入150克~180克黄酒、4个大枣、4片生姜,锅里加满凉水,放火上煮开后,再用文火熬20分钟左右关火,即可整天饮用。通常熬出来的一大锅水,能灌满2个暖水瓶,这是一天的饮用量,喝时可适当加些

红糖。连续喝了半个月后,朱女士的外婆就发现三叉神经痛发作的次数明显减少,发作时的持续时间也变短了。慢慢地,发作次数由一天无数次到半个月发作一次,坚持喝了半年后,这个病就没再发作过。“比打针吃药还管用。”朱女士说。

朱女士说,这种植物应该没啥毒性,因为她小时候见到家里人吃浆面条时把其当过配菜,但是她问了很多,大家都只知道“大擀杖叶”这种方言叫法。因为深深了解外婆发病时的痛苦,朱女士非常希望这个偏方能帮助涧西区读者侯女士的老母亲解除病痛,她热情地说,如果需要,她可以带着患友去采这种植物。

小便不通,肚脐填葱

如果排尿困难,不妨将大葱的葱头捣烂,贴在肚脐上,据说十几分钟就能解决问题,这是西工区曹女士家人的亲身经历。

曹女士告诉记者,2009年冬天,她年过七十的老伴儿因有半身不遂的毛病,活动量很小,在一次连续看了一整天电视后,晚上老伴儿小便时出现了发憋、发胀、疼痛的情况,怎样努力都排不出小便,折腾到夜里一点多还无法入睡。

曹女士从药书上查到这个偏方,急忙到厨房拿了一根大葱,剥皮后去掉葱须,取葱头部分8厘米~10厘米,放入蒜臼捣烂成泥。用酒精棉球给老伴儿肚脐处进行简单消毒后,将捣碎的葱头泥填满肚脐,并将多余的葱头泥涂在肚脐周围。

为了防止汁水乱流,可以在上面用保鲜膜或者塑料袋覆盖着。大概过了5分钟,曹女士的老伴儿就

感到腹部发胀、发憋的症状有所缓解,前后十几分钟,老伴儿就能正常排尿了。

曹女士说,这个方法方便、安全,且见效很快,她家里另一个亲戚遇到相同问题后,使用这个办法也是十几分钟就解决了问题。

(记者 吴彬)



绿豆芽汁,对付尿道炎

西工区行署路的曹女士与我们分享家人的偏方经验:喝绿豆芽水,可以治好尿道炎。

曹女士年过花甲,2008年,她的丈夫因其他疾病手术后并发尿路感染,出现了尿频、尿痛、发痒等症状。医生诊断其患上了尿道炎,检查结果显示4个“+”。当时,在医院用抗生素类药物半

个多月后,“+”减少到3个。因为此前曹女士的丈夫已经用了一段时间抗生素,医生告诉他们,长期使用抗生素,不但会使治疗效果减退,对身体健康也有影响,建议他们每天喝绿豆芽汁试试。

具体办法是,每次取500克左右的新鲜绿豆芽,将其洗净后,用干净纱布包裹,压碎挤出汁水,通常能挤出一大碗绿豆芽汁,加入少许白砂糖,直接饮用,喝起来稍微带点豆腥味。曹女士说,丈夫每天喝大半碗这样的绿豆芽水,每过一周到医院检查,代表炎症程度的“+”就减少一个。大约20天过去后,丈夫的尿频、尿痛、发痒等症状就不再出现了,到医院检查,尿道炎已经基本痊愈了。

曹女士说,绿豆芽是老百姓餐桌上的常客,这个办法简单、安全,有同样困扰的患友,不妨试试。

(记者 吴彬)



烦躁失眠,喝点芹菜根水

被烦躁失眠困扰的朋友,不妨试试涧西区马先生提供的偏方:用芹菜根熬水喝。

马先生今年37岁,一年前,因为工作、生活上出现一系列烦心事,他出现了失眠的症状,经常晚上躺在床上感到心情烦躁,翻来覆去睡不着,睡不着又导致情绪更加烦躁,有时一晚他只能睡两三个小时,这种情况持续了近一个月。

后来,家里的老人告诉他一个办法:买几棵带根的芹菜,将泥土洗净后,取其根部及其上2厘米部分,四五

个芹菜根即可,放入锅内,加入两碗凉水,放火上煮。待水开后用小火再煮20分钟~30分钟,将两碗水煮成大半碗水,即可关火。睡前半小时左右服用,服用时可适当加些白糖。

马先生说,他每天坚持睡前喝一碗芹菜根水,连喝四五天后,发现失眠症状有所缓解,不但心烦气躁的情况得到改善,睡眠时间也增加了。又坚持喝了一个多星期,马先生晚上睡眠的时间就能达到五六个小时了。马先生说,这个办法安全有效,有烦躁失眠症状

的患友,不妨一试。

需要提醒的是,因为芹菜本身有降血压的作用,所

以这个偏方不适合血压偏低的人使用。

(记者 吴彬)

