

湿疹

润西区张先生：去年夏天，我吃了一顿海鲜后，全身的皮上长了许多小疙瘩状的湿疹，又红又痒。抓挠后，小红疹成片出现，且反复发作。近一段时间，可能是我生活不规律吧，身上的湿疹又出现了，奇痒难忍。这严重影响了我的工作和生活。医生说这是免疫功能紊乱造成的。谁有治疗此病的好办法，快来帮帮我吧！

互动话题

头皮屑

西工区钱先生：我今年40多岁，被严重的头皮屑困扰十多年了。每次洗完头，头发还没干，头皮屑就出现了，最大的有黄豆粒那么大，弄得我都不好意思往人前站。我试过市场上各种去屑产品，都治标不治本。谁能帮我出个好主意，解除我多年的苦恼？

疝气

洛龙区安女士：我的丈夫今年60岁了，3个月前被诊断得了疝气。其腹股沟处有一块状凸起物，有时会延伸至阴囊，用手按压时会消失。医生说只有手术才能治愈，我想问问有没有不做手术就能治好疝气的方法？

瘰疬

老城区张女士：我的孩子32岁了。十几岁的时候他得了瘰疬，后来通过吃药，病情得到了控制，只是留下个后遗症一直让人揪心，就是他不干什么都不会一直不停手，或是很长时间才自己停下来。到医院做了脑电图，医生说瘰疬仍然没有痊愈。我想寻求一个偏方，把孩子的瘰疬彻底治好。

手指关节肿

孟津县白先生：一个月前，我左手中指的关节开始肿大。起初，我并不在意，后来几个手指的关节都肿了。我怀疑自己得了关节炎，可医生说不是。虽然我服用了一些药物，但是手指关节还在继续肿大。哪位读者有治疗手指关节肿的好方法？

扁桃腺发炎

西工区刘女士：我的儿子今年10岁，从小时候，他的扁桃腺就很容易发炎，最近这两年，他开始频繁地出现扁桃腺化脓的现象，平均每月发作一次，发作时，高烧达40℃，每次都会持续发烧五六天，要靠激素药物来降温。儿子平时不爱运动，这是不是病因呢？我们该如何帮他解除痛苦？

(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。

替你寻医

□ 记者 崔宏远

腹泻来了，我该怎么办？

西工区赵先生：我今年28岁。前些日子，或许是边看世界杯边喝冰啤酒的缘故吧，我隔三差五就会拉肚子。通常是吃药止住了一天，结果隔天腹泻又会重来，有时我连走路的力气都没有了。后来我干脆不吃东西饿着肚子，本以为这样会好一点儿，谁知道除了浑身没力气外，去厕所的次数还是不见少。请问该如何有效对付腹泻？治疗腹泻又有哪些有效方法和误区？

专家解答(河科大二附院消化内科主任 李忍萍)

腹泻的病因有很多，常见的有肠道感染、食物中毒、过敏、消化不良、炎症以及胃肠道功能失调等。很多人习惯在家中备几盒氟哌酸，一遇上腹泻就吃上两粒，这种做法是不对的。

腹泻有感染性与非感染性



之分，感染性腹泻是由细菌、寄生虫等病原体引起；非感染性腹泻多由受凉、饮食不节、胃肠功能紊乱等原因引起。

一般来讲，非感染性腹泻用抗生素治疗是无效的。因此，治疗腹泻，一定要分清腹泻的类型，然后对症下药。对感染性腹泻，首先要分清是细菌性的，还是病毒性的。如果是细菌性的，可在医生指导下，针对引起腹泻的病菌种类，选用相应的抗生素进行治疗，像思密达、洛哌丁胺等；如果是病毒性的，使用抗生素则无效，可采用中医辨证论治或对症治疗。对非感染性腹泻，可服用一些中药，像藿香正气丸(液)、黄连素等，或是采用饮食疗法。

另外，患有腹泻后，一定要按规定的疗程坚持服药，不可随意停药。一般要等症状全部消失

后，再继续服药两至三天，以免病情出现反复。急性腹泻时，可以采用少食多餐的方法，每次吃五六成饱即可，而且饮食要尽量清淡、易消化、营养丰富，以降低对肠道的刺激。

你的腹泻要在医生的指导下，看到底是哪一种类型，对症下药，方能药到病除。

您在健康或就医方面有什么问题，可来这个栏目咨询，我们的记者将就读者提出的问题，向专家进行咨询并及时反馈读者。为方便医生给出准确的治疗指导建议，请大家务必注明以下信息：性别、年龄、患病时间、既往病史、检查结果、目前或曾用什么药治疗等。

葵花籽油赶跑舌病

如果你的舌头有皲裂，吃东西就不再是享受美味，而是一种痛苦了。近日，家住西工区的牛先生给本刊热线打来电话说，他舌头有皲裂的毛病，被一偏方给治好了。

牛先生介绍说，他的舌头皲裂有10多年了，舌头从舌尖到舌根正中间有一道裂缝，越往后越深，时好时坏，严重时喝水都疼。为此，他曾辗转全国很多家大医院诊疗，并且长时间服用过各种中西药，却不见一点效果。去年秋天，一次偶然的机会，他听一位种葵花的老农介绍，含葵花籽油可以治愈舌头皲裂。他一试竟很灵验，如果有市民正为此病烦恼，不妨一试。

具体方法为：每天早晨空腹在嘴里含葵花籽油20分钟以上，油变成乳白色后吐掉。坚持3天就会有好转，半个月后基本就能恢复正常。

牛先生告诉记者，他请教专家后了解到，葵花籽含有大量亚油酸与甘油酯。亚油酸有帮助皮肤组织修复的功能。这或许可以解释它对舌头皲裂起到的治疗作用。

(记者 崔宏远)

我来支招

胆结石是一种消化系统的常见病，让很多人备受痛苦。如果你为得了胆结石正在苦恼，不妨试试老城区杨女士提供的妙招：金钱草、核桃仁代茶饮治胆结石。

杨女士介绍，她的工作需要长时间坐在办公桌前，很多时候一坐就要大半天。随着体重的慢慢增加，她有时会感觉腹部莫名的疼痛，后来去医院检查，才发现是得了胆结石，且已经快一年了。医生建议手术治疗，而她不愿意上手术台，经过多方打听才得到了这个偏方，一试之下竟真的治好了胆结石。她在兴奋之余，希望和病友共同分享。

具体方法为：准备中药金钱草10克，核桃仁15克(一天代茶饮的量)。把两者混合后用麻油炒热，然后捣碎研成细末，装入瓶中备用。每天饭前用开水冲泡，代茶饮。每日3次，一般一个月就有效果。

(记者 崔宏远)

金钱草核桃仁巧治胆结石

我试我秀

按摩治好乳腺增生

洛龙区关林镇镇北路19号院76岁的王老太太，41岁时两侧乳房内出现肿胀硬块，时不时像针扎似的疼痛，经几家大医院检查诊断为乳腺增生，打针、吃药，花了不少钱也不见效。

后来，她听别人介绍，按摩可使肿块软化、消失。于是，她每天晚上入睡前和早晨起床前，坚持自己按摩，35年来从未间断。目前，她的两侧乳房松软、丰满，疼痛现象完全消失。

具体方法是：仰卧在床上，先用左手掌捂住右侧乳房，乳头对准左掌心，再将右手掌盖在左手背上，轻按乳房，顺时针方向旋转36圈，接着逆时针方向旋转36圈；再用右手捂住左侧乳房，乳头对准右掌心，将左手掌盖在右掌手背上，顺时针方向旋转36圈，接着逆时针方向旋转36圈，即完成一次按摩。早晨起床前按摩的方法与晚上相同。

王老太太说：“这种举手之劳的按摩方法，既不影响家务，又不需要花钱，一举两得，但贵在坚持。”

(王乐德 李国庆)



天利五行蔬菜汤 健康知识有奖问答

- 1.中暑后应该如何急救？
- 2.夏季拒绝当“潮人”，那么，什么方法可以祛湿呢？
- 3.中年女性的压力大多来自哪里？
- 4.燕麦片比冲麦片营养价值高，为什么？
- 5.盐有8个防病的功能，各是什么？
- 6.夏日眼病如何治疗？
- 7.莲子心泡水有什么功效？
- 8.为什么果汁比水果更能预防动脉硬化？

本刊开设了《读报健康知识有奖问答》，您可要认真看报喽。

我们将从本刊上一期刊登的内容里选取几个小问题，每期见报当日打进本刊热线电话(18903886990)并全部回答正确的前10名读者，可入围获得周积分，每月选出月度总分优胜者，给予一定奖励。

奖品由天利五行蔬菜汤专卖店提供。领奖电话：61691689。期待您的参与！