

眼皮疼

西工区贾女士：我左眼睛出疱疹已有1年，尝试过打封闭针等方法，都没能将疱疹去掉。现在情况越来越严重，我的左眼皮非常疼，已经影响到我的视力。最近，我到几家大医院就诊，大夫说没有办法医治。谁能为我提供个方法，帮我解决烦恼。

膝关节疼痛

洛龙区毕先生：我患膝关节疼痛很长时间了，每次蹲的时间长了，膝盖就有些酸疼。我想通过健康热线寻找治疗膝关节疼痛的好方法，请各位读者帮帮忙。

恶性腹膜间皮瘤

西工区王女士：我母亲患有恶性腹膜间皮瘤有2年多的时间，发病时会出腹水。我带母亲曾到医院做了7次化疗，但没有任何效果，腹部的肿块仍然很多。我母亲现在很瘦，一点食欲也没有，做儿女的心里十分难受。谁有治疗恶性腹膜间皮瘤的方法，请及时告知，我想早日帮母亲解除痛苦。

发低烧

涧西区蒋女士：我的孩子今年2岁。最近1个多月，他天天发低烧，体温在37.5~38.6摄氏度。早上和晚上体温较高，平时体温较正常。我带孩子跑遍市里各大医院，然后到北京儿童医院就诊，都没能诊断出是什么病。一家人为此很发愁，不知道该怎么办。

肠胃病

汝阳县韩先生：我的一个亲戚今年40余岁，2年前他患了肠胃病，每隔10天至20天就发作一次。每次发病总是打嗝，食欲差，稍微吃点东西就恶心、腹胀，持续时间长达三四天。发病时吃点药，症状会稍微好转。但是，过一段时间就复发。有人说肠胃病很难治愈，谁有治疗肠胃病的好方法，请及时告知。

(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。

替您寻医

红斑狼疮要规范治疗

□ 记者 朱娜 实习生 马午阳

西工区王女士：以往我的身体很好，可今年2月开始，我浑身无力、没有食欲。我仗着自己年轻，便没有到医院做系统检查。紧接着，我的两条大腿出了许多红斑，偶尔还会出现咯血症。我上网查了一下，症状很像红斑狼疮。后来，经医生确诊，我患的就是红斑狼疮。我知道这是一种很不好治疗的疾病。我现在该怎么办，此病经过系统治疗会痊愈吗？

专家解答(河南科技大学第一附属医院风湿免疫科主任付建斌)：红斑狼疮是一种常见的风湿病，其发病是由于患者自身免疫功能紊乱造成的自我损伤。临床上红斑狼疮分为3种类型，即“盘状红斑狼疮”、“亚急性皮肤性红斑狼疮”、“系统性红斑狼疮”。前两型病变仅限于皮肤，后者具有内脏多器官、多系统损害，故也称为“全身性红斑狼疮”。临床上所说的红斑狼疮主要是指“系统性红斑狼疮”，其发病率高，病情严重。

红斑狼疮多发于18岁~40岁的年轻生育期女性，患病率达千分



之一左右。因此，中青年女性要特别注意此病。由于红斑狼疮是一个累及身体多系统、多器官、多部位的疾病，临床表现复杂多样。同为红斑狼疮有不同的首发表现，这也是易造成早期误诊、

漏诊的原因。比如，初发患者可能出现不明原因的发热，或红斑皮疹，或关节疼痛，或贫血，或蛋白尿等。

红斑狼疮本身并不可怕，可怕的是不正规、不科学的治疗。

该病的治疗专科性很强，只要在发病早期接受风湿免疫专科的规范化、个体化治疗，其病情多能得到良好控制，达到预期的治疗目标。有人担心红斑狼疮会传染。可以肯定的是，红斑狼疮不是病原体(细菌、病毒、真菌等)引起的疾病，故不会在人与人之间传播。

《替您寻医》栏目已经开张啦。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。我们不怕麻烦，我们等待着您的信息。

我来支招

白酒泡花椒轻松治牙痛

“牙疼不是病，疼起来要人命。”牙疼的时候真的让人难以忍受。如果你经常牙疼，不妨试试涧西区贾女士提供的方法。

贾女士经常牙疼，每次发作起来都吃不下饭，睡不着觉。有时候，牙疼得特别厉害时，吃药也不管用。后来，一位朋友告诉贾女士，白酒泡花椒可治疗牙疼。贾女士试

了几次，牙疼竟然止住了。这个小妙方花钱不多，效果还不错，让她很高兴。

具体方法：取10克花椒，加入适量的水，煮约5分钟，加入50毫升的白酒。待完全凉后，将花椒过滤掉，再把白酒花椒水倒入洁净玻璃瓶中备用。牙疼时，用消毒棉签蘸此水，敷在牙疼的部位咬住，很快就能止

疼。白酒花椒水用后要立即盖严密封，以免有效成分挥发失去疗效。

贾女士说，花椒本身具有局部麻醉、止痛的作用，可以用来缓解疼痛症状。但这种方法毕竟不能根治，如果牙疼特别严重者，最好能及时找出病因，进行规范治疗。(记者 朱娜 见习记者 马文双)



生姜水洗头发可治脱发

何女士留一头长发，可是脱发问题一直困扰着她。早上起床后一梳头，就有多头发掉下来，家里的地板上经常能发现她脱落的头发。为了防止脱发，她试过防脱洗发水、生发液等，可三千烦恼丝仍然不断脱落。如何能防止脱发成了困扰何女士的难题。

一位朋友告诉她，用生姜水洗头可以改善脱发现象。具体步骤是这样的：将生姜切成片放进水里煮约20分钟，用煮过的姜水洗头发。姜水洗头发前，先用洗发水将头发洗净，再用姜水洗头，并加以按摩，最后用清水洗净。最好每两天用姜水洗一次头，不要过于频繁。

何女士从医生那里了解

到，生姜可以刺激毛囊，使头皮血液循环加速，对生发有一定的作用。也可以将生姜切成片，在头皮上摩擦。不过这种方法刺激性较大，有些人的皮肤可能受不了，生姜水洗头温和一些。坚持一段时间，脱发症状会减轻，也会有新的头发长出来。

(记者 朱娜 见习记者 马文双)



包菜鱼腥草面膜赶跑痘痘

青春期的少男少女，脸上经常会冒出几个痘痘。正在为痘痘苦恼的市民，不妨试试包菜鱼腥草面膜。

前段时间，涧西区高女士工作比较忙，晚上经常熬夜，精神处于紧张状态。这样持续一段时间后，她的脸上不断地出痘痘。为了能尽快将痘痘治好，她没少花钱买化妆品，可总是旧痘未去新痘又来。这满脸的痘痘实在影响

“面子”工程，让她很苦恼。

后来，高女士得知用包菜和鱼腥草制作面膜可以治疗痘痘。她便买来包菜和鱼腥草(鱼腥草在药店可买到)，自己制作面膜。把包菜切碎捣成糊状，再把鱼腥草洗净放入包菜糊中一起捣。拿一个压缩纸面膜，先用凉水泡开。把捣好的包菜、鱼腥草糊均匀地铺在纸面膜上，如果鱼腥草捣不碎的话，可

以将较大的叶子拿掉。将脸洗净后，把面膜敷在脸上20分钟后取下，用清水洗脸即可。

高女士用此面膜敷了一段时间后，脸上的痘痘果然少了不少。她说，除了用包菜鱼腥草面膜敷脸外，还要遵循正常的作息时间，不能吃辛辣的食物，减轻工作压力，这样才能避免痘痘找上门来。

(记者 朱娜 见习记者 马文双)



1. 长期缺乏主食会导致什么结果?
2. 摄入过多的蔬菜会有什么危害?
3. 午睡可提高什么?
4. 蛙泳可防治腰椎间盘突出，为什么?
5. 服用中药的七大“雷”区是什么?
6. 给糖尿病病人打胰岛素时，应注意什么?
7. 减肚又美背，需要每天做什么动作?
8. 夏日护眼的要诀是什么?

天利五行蔬菜汤健康知识有奖问答

您喜欢看《生命周刊》吗?您看后能记住一些健康知识吗?可能您自己也不太清楚吧,本刊开设了《读报健康知识小问答》,想和您玩个测验小游戏,您要认真看报喽。

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,每月选出月度总积分优胜者,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!