

腿上有凸起痕迹

丽新南路石女士：我的双胞胎孙子今年13岁。从今年年初起，孩子们的双腿上（膝盖以上到大腿根部）出现了很多筷子形状的凸起痕迹，每条腿上大概有20多条，每条痕迹长约6厘米。症状有点像过敏，但是不发红，和皮肤颜色一样。谁有治疗这种病症的偏方，请及时告知，让孩子快点好起来。

互动
话
题

鼻炎

关林袁女士：我女儿今年9岁，自从2009年患上鼻炎以后，每天早上起来就不停地打喷嚏、流鼻涕。早晨过后，症状消失，恢复正常。我曾带孩子到医院做过治疗，但是都不能根除。谁有治疗鼻炎的好方法，早日帮孩子解除烦恼。

类风湿

涧西区王女士：我有一个朋友50多岁，患有类风湿。每次发病，经常是手关节疼痛，走路时腿疼。曾吃过一段时间的中药，但是效果并不显著，病情一直没有好转。我希望通过健康热线寻求治疗此病的偏方，帮助朋友早日解除病痛。

打嗝

瀍河区冀女士：我姐姐最近三个月来经常打嗝，也曾到医院就诊，中医、西医都看过，试过很多办法，但是都不见效。每天打嗝让姐姐很烦恼，谁能帮帮忙提供一个偏方？

背部疼痛

瀍河区谢先生：我每天早上起床1小时后，背部就非常疼。睡觉超过5个小时也会疼，但是白天正常。我曾去医院看过，医生说可能是以前背部受凉引起的，也没吃任何药物。想寻求治疗的偏方。

嗓子发炎

西工区高女士：我的嗓子总是频繁发炎，以前是每一两个月发炎一次。最近情况严重了，每两三天就发一次，并且还发肿。我尝试过一些方法，但是效果并不显著，不能根治。医生说是扁桃腺炎和咽炎，是内热和上火引起的。反反复复的发炎令我很苦恼，谁有小偏方，请告知。

(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。

我来支招

□ 记者 朱娜 实习生 马文双

用醋漱口，赶跑牙垢牙结石

开口说话，一口洁白整齐牙齿无疑是最佳招牌。很多人却为牙垢、牙结石烦恼不已，不仅影响了美观，还易导致口臭、牙周炎等口腔疾病。

涧西区王先生以前有一口洁白的牙齿，但是后来牙垢、牙结石开始找上门来，他为此烦恼了很长一段时间。

后来有位朋友告诉他，老陈醋漱口可以治牙垢、牙结石。王先生尝试后，效果很不错。为此烦恼的市民不妨尝试一下。

具体方法是：每晚刷牙前，含半口山西老陈醋，

让醋在口腔里鼓漱2分钟~3分钟，然后吐出，再刷牙，最后用清水漱净即可。情况较轻的话，一般2次~3次见效；如果严重的话，可以多试几次，便可祛除牙垢、牙结石。这种方法方便快捷，又省钱。

牙垢比较软，一般刷牙就能去掉，但是牙结石较硬，其主要成分是碳酸钙，刷牙很难去掉，老陈醋正好可以溶解碳酸钙。

王先生提醒，这种方法虽然方便快捷，但不宜经常使用。长时间使用，老陈醋可能会导致牙齿软化，两个月左右做一次为好。



白醋透骨草可治膝关节疼痛

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双



上周，洛龙区毕先生通过健康热线向本刊反映，他患有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。

九都路朱女士提供了一个治疗膝关节疼痛的偏方。朱女士也曾患有膝关节疼痛，骑自行车等日常活动深受

病痛影响。后来，在医院工作的妹妹为她提供了一个偏方，朱女士尝试后，竟然治好了膝关节疼痛。

朱女士说，去药店买2元钱的透骨草，需要注意的是，把里面的硬梗挑出来，避免伤害到皮肤。缝一个纱布袋子，把透骨草放进去，将口缝上。买两袋白醋，把布袋子放到白醋里，泡两天。然后将布袋用微波炉加热，为防止有效成分蒸发，最好将布袋儿放在有盖的器皿里。最后，将加过热的布袋敷在膝盖上（最好是用绳将布袋绑在腿上），每天一次。

朱女士提醒患者，如果布袋凉了，可以再加热，多数一段时间，这样效果会更好。朱女士去年冬天坚持用该方法一个月后，膝关节不再疼痛。朱女士身边的很多朋友都尝试过此方法，效果很好，有此类病症的患者不妨也尝试一下。

我试我秀

治头皮发痒有两招

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

上周涧西区陈女士向健康热线反映，她经常头皮发痒。止痒洗发水、止痒药膏，她都尝试过，但是效果并不显著。

张先生提供了一个妙招，有头皮发痒的市民不妨试一下。张先生的母亲年轻时经常头皮发痒，为此苦恼了很长时间。她也曾尝试过打针、消



炎、吃中药等各种方法，但是都不见效。后来，一名老中医为她提供了一个方法，她尝试后，效果很好。头皮不再发痒了。

具体方法是：拿一把花椒叶用水煮，煮好后再放入一两芒硝（不用煮），等水放温后洗头。洗3次基本能治愈，如果还是发痒的话，可以继续用这个方法，多试几次就会见效。

铁路分局乔女士说，还可以试试用啤酒洗头，也可治疗头皮发痒。具体方法是：先用啤酒把头发弄湿；然后不断揉搓头皮，15分钟后用温水冲洗头发；最后，用洗发水把头发洗干净即可。用上四五次感觉头皮不痒就可以了。

替您寻医

间皮瘤 早发现早治疗

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

西工区王女士：我母亲患恶性腹膜间皮瘤已有2年多，发病时会出现腹水。我带母亲曾到医院做过7次化疗，但没有任何效果。我母亲现在很瘦，一点儿食欲也没有，做儿女的心里十分难受。不知道怎样才能帮母亲缓解病痛。

专家解答（河南科技大学第一附属医院肿瘤科副主任医师陈晔）：间皮瘤包括胸膜间皮瘤和腹膜间皮瘤。腹膜间皮瘤是原发于腹膜上皮和间皮组织的肿瘤，发病率较低，临床比较少见。到目前为止，病因还不是很清楚。其比较常见的症状有：腹痛、腹水、腹胀及腹部包块等。对于间皮瘤这种病症，最好是早发现早治疗，这样治愈的可能性比较大。时间越长，其弥漫性转移的可能性越大，这样，治疗效果会比较差。

对于间皮瘤较为有效的治疗手段是手术，放疗相对于手术的效果较差；如果患者已有腹水不能手术的话，腹腔灌注化疗和腹腔灌注热疗的效果相对不错。

间皮瘤多发于50岁左右的人群，因此，处于该年龄段的人还是要注意此病。在日常生活中，定期去体检，时常注意自己的身体有无腹膜间皮瘤的征兆，如果身体不适就要弄清楚到底是什么原因造成的。早发现早治疗，这样才有治愈的可能。

您在健康或就医方面有什么问题，可来《替您寻医》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。



天利五行蔬菜汤健康知识有奖问答

1. 临床路径的好处是什么？
2. 临床上红斑狼疮分为3种类型，各是什么？
3. 鱼的几种常见的错误吃法会给人健康造成什么危害？
4. 护齿为什么不能单靠木糖醇口香糖？
5. 老年人唱歌是做什么运动？
6. 幼儿为什么不能过量补充维生素D？
7. 母乳为什么是理想的天然食物？
8. 吃了酸食为什么不能马上刷牙？

您喜欢看《生命周刊》吗？您看后能记住一些健康知识吗？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！