

## 小孩出汗

瀍河区苏女士：我的外孙今年5岁，从2岁开始就特别爱出汗。每次稍微一活动，他的身上、脸上、头上都是汗，头上出汗最多，就像刚从水里出来似的。谁知道这是咋回事，有没有治疗的偏方？

## 嘴苦、舌苔发黑

洛龙区陶先生：我经常感到嘴苦，偶尔还会出现舌苔发黑的症状。这种症状通常持续几天就自行消失了，医生说这是内热引起的。怎样才能除内热？谁有好方法请帮帮忙。

## 过敏体质

涧西区王女士：我女儿今年6岁。她属于过敏体质，经常会出现皮肤瘙痒的症状，今年尤为严重，全身上下不仅发痒，还出现了很多干皮。我带女儿去了许多医院都没看好，希望读者提供好的治疗偏方，早日帮孩子解除痛苦。

## 少白头

伊川县范先生：我儿子今年才17岁，可是他的头发有一半都白了。我们全家人都很着急，哪位市民能提供治疗少白头的好的方法？

## 口腔溃疡

西工区李先生：我父亲经常出现口腔溃疡，老是反复发生，严重时连吃饭都很困难。他曾经服用过一些药物，但是效果并不明显，想寻求治疗此病的小偏方。

## 磨牙

洛龙区宗先生：我外甥今年6岁，晚上睡觉总爱磨牙。我带他到多家医院看过，但是都没有治好。磨牙是病吗？谁能提供好的治疗方法？

## 失眠

洛龙区朱先生：我母亲经常失眠，失眠时还伴有上火、牙疼等症状。失眠把母亲折腾得有些吃不消，如何能治疗失眠，请及时告知。

## 月经量少

涧西区程女士：我女儿每次来月经时，没有出现痛经的毛病，但是经量非常少，并且颜色非常黑。这是怎么回事？怎样才能使经量保持正常？

(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。

## 互动话题

# 膝关节骨质增生如何治疗？

□ 记者 崔宏远

涧西区李女士：我今年65岁，6年前的一天突然发现双腿下蹲时疼痛难忍，到医院拍片检查，说是膝关节骨质增生。这几年吃药、理疗一直没停，但情况时好时坏，只要天气一冷，症状就加重。现在上下楼梯两个膝关节都疼，有时候疼得连腿都伸不直，但关节处没有肿胀、变形。请问，这是膝关节骨质增生吗？应如何治疗呢？

中心医院骨科副主任医师魏戎：从李女士的症状分析，她患的可能是膝关节骨性关节炎，又称老年性关节炎。这是一种常见的慢性疾病，是人体衰老的表现。随着年龄增长，人的膝关节内部由于长年磨损，造成韧带松弛、关节不稳定，这是一种退行性病引起的骨质增生。

一般情况下，年龄在40岁以上者大多有骨质增生，只是发生的部位和程度不同。膝关节骨质增生的症状多表现为一侧或双侧关节不适，疼痛肿胀。其特点是初期

疼痛为阵发性，多在长时间行走或上下楼梯时发作，但休息后症状会很快缓解。之后随着病情发展为持续性疼痛，走路和下蹲时也疼，上下楼梯时疼痛更明显。同时，关节活动时会有弹响、摩擦音，部分患者关节肿胀，极少数患者还会出现膝关节积液，日久可见关节畸形。气温降低时疼痛会加剧。建议李女士到医院作膝关节核磁共振检查，以确定病情针对治疗。

针对膝关节骨性关节炎，中医综合治疗是比较理想的治疗方法，如针灸、推拿、中药熏洗等，通过这些治疗可以达到活血化瘀、消肿止痛、疏解痉挛的目的。如果病情严重，生活不能自理，可以到医院做关节融合术或关节置换术。即通过手术将病损的膝关节部分或全部由人工制造的关节部件所代替，使其恢复正常平滑的关节面。此外，根据病情也可适当服用一些消炎止痛药。

目前，患膝关节炎的年轻人增多。一

般运动损伤是主因，也和过度肥胖有直接关系。膝关节炎严重后不仅导致疼痛反复加剧，还可能造成关节变形、残疾，进而严重影响生活质量。提醒



人们从年轻时就要学会保护膝关节，要控制体重，不要长时间蹲坐、盘腿或是坐矮小板凳等，饮食上要注意平衡，多吃些含钙高的食物。



## 替您寻医

# 乳腺增生？别怕！

□ 记者 杨寒冰 通讯员 王俊

患此病。女性初次来例假之后到绝经之前，都有可能患上乳腺增生。

乳腺增生有很多类型，一种完全是生理性的。每个月例假来之前一周或10天左右，患者会感觉乳房胀痛，行经之后，症状立刻消除。这种情况一般不需要进行药物辅助治疗，绝经之后可自愈。

另一种是病理性的乳腺增生，除了来例假之前有乳房肿胀情况之外，乳房内还能明显触摸到条索状硬块或者出现结团现象。如果症状不是特别明显，也可以不采取治疗，只需定期观察。

如果症状明显，影响到工作、生活，可以采取药物辅助治疗的方法。从临床经验来看，患者使用一些药物之后，能使这些硬块或结团消除，但是一段时间之后，还会再次增生。因为每个月行经的时候，乳房的腺体组织会膨胀，例假结束后，这些腺体组织会缩小，但是乳腺组织不能完全回复到原位，时间久了，就形成了乳腺增生。

99%以上的乳腺增生不会出现癌变，但是那些乳房腺体较厚，对雌激素分泌敏感的人，往往在自检或医生进行手检的时候，很难触摸到乳房内的硬结或结团，无法对

其性质进行判断，这些人需要通过仪器定期进行检查。

怀孕和哺乳对乳房能起到一定的保护作用，所以，育龄女性该要宝宝的，一定要生宝宝，并尽可能进行母乳喂养。

另外，保持心情愉悦，饮食清淡、合理，尽量减少雌激素和丰胸产品的补充，积极参加体育锻炼，对减轻乳腺增生症状都大有裨益。

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。

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

## 我来支招

# 艾叶水可治类风湿

上周涧西区吴先生致电本刊反映，他患类风湿性关节炎10余年。为了能治愈类风湿，他四处求医，但都未能治愈。类风湿发病时，双腿关节不仅疼痛，还会肿胀、发僵，以至于行动不便。10多年以来，类风湿给他的生活造成严重的影响。怎样能治愈类风湿，成了

困扰吴先生的一块心病。

西工区玻璃厂路的朱女士提供了一个治疗类风湿的妙招，患有类风湿性关节炎的市民不妨尝试一下。具体方法是：取两棵艾叶清洗干净，锅内放适量的水，水烧开后煮艾叶10几分钟，然后将艾叶水放温。每天用艾叶

水洗泡患类风湿的部位大概20分钟。艾叶水凉时，可加热后再使用。

朱女士说，需要注意的是，艾叶上面的梗要和艾叶一起煮，洗泡时可以将梗去除，以免洗着不方便。约20天，类风湿症状就会有所缓解。

## 天利五行蔬菜汤健康知识有奖问答

- 1.“超级细菌”的出现根源是什么？
- 2.《红楼梦》里的养生新说有哪些？
- 3.为什么长假分开休，会让快乐感更持久？
- 4.蓝莓营养丰富，哪五类人群宜食？
- 5.养生十大最佳时间你知道吗？
- 6.处暑过后，中医调理有哪三忌？
- 7.如何才能解秋燥？
- 8.中药在熬煎过程中，哪些细节会影响药效？

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！