

## 纤维瘤

洛龙区魏先生：我曾经患过纤维瘤，还为此动过手术。但是，术后没多久就复发了。纤维瘤虽然不大，但是经常复发很麻烦。哪位读者有治疗纤维瘤的方法？

## 牙龈红肿

高新区杨先生：我今年32岁，因工作压力较大、睡眠不足，经常着急上火。最明显的表现就是左边牙龈红肿，不但疼痛，而且影响食欲，使用消炎药效果也不明显，每次发作都得持续一周左右。谁有好办法能帮我消除上火时的牙龈红肿？

## 腰椎间盘突出

西工区张女士：我母亲今年56岁，半年前患上了腰椎间盘突出症，到医院检查后，医生说要通过手术才能根治。母亲对手术比较恐惧，希望能寻求到一个简单易行的方法。

## 流口水

涧西区牛先生：我家宝宝4个月了，经常流口水，躺着情况还好些，一抱起来就会不断流口水，擦都擦不及，胸前经常是湿漉漉的。因为孩子年龄太小，我们不想让她吃药，希望通过《健康热线》找到安全有效的偏方来治小儿流口水，最好是食疗的方子。

## 少白头

洛龙区冯先生：我是一名在校大学生，今年20岁，但头上的白发已经过半。由于头发颜色的原因，从远处看，我就像是一个垂暮老人。同学们也经常拿这个开我的玩笑，这让我非常苦恼。谁有办法帮我解除痛苦？

## 伤口愈合慢

老城区周女士：我有一名亲属患有糖尿病，前一段因为心脏病做了支架手术，手术留的伤口很小，但愈合很慢，医生说是糖尿病引起的。有什么方法能让伤口快速愈合？

## 出虚汗

西工区李先生：最近一段时间，我不管是吃饭还是走路，稍微做点动作就要出虚汗，而且汗量很大，汗经常是顺着脸颊滴落到地上，有时还会把衬衣湿透。谁有什么方法可以治出虚汗？

## 耳鸣

涧西区刘先生：我母亲今年58岁，以前从没有耳疾。从一个多月前开始，每晚睡觉前，她都会出现耳鸣的情况，好像有蝉不停在耳边鸣叫一样。清热去火的中成药吃了近一个月，也没有明显效果。我希望寻求安全有效的偏方，解除母亲的痛苦。

(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。

## 替您寻医

# 如何度过产后第一天

西工区李先生：我的妻子今年26岁，马上就要做母亲了。医生说她的预产期在本月的20号左右，看着妻子怀胎十月的艰辛，我很想为她做点什么。我想请教一下医生，妻子生产过后，我应该怎样陪她度过产后的第一天？坐月子时又该做些什么和注意些什么？

河科大二附院妇产科主任 医师张伟杰：

在享受喜得贵子的兴奋和喜悦的同时，一定要注意观察产妇的产后身体状况，规避风险，以便产妇能尽快恢复。

首先，如果是自然分娩的话，在分娩过程中产妇会耗尽力气，产后第一天最重要的就是休息。如果剖宫产的话，休息时还要注意卧姿，尽量采取侧卧位，用被子或是柔软的靠垫垫在背后，减轻身体移动时切口的疼痛。产妇在分娩后两小时内最容易发生产后出血，因此，除了休息外，分娩后仍需在产房内观察。这时产妇的家属不要着急，要等到确定产妇产



全后再见面。产妇回到病房后，做家属的仍要绷紧这根弦，继续观察。产妇出血量大于500毫升即可确定是产后出血。

其次，顺产的产妇分娩后应多喝水，尽快排第一次小便。剖宫产的产妇也不要因为担心缝合伤口的线会被撑开而害怕排便。产妇一旦排尿困难，家属应开导产妇，告诉她这是产后常见的症状，然后用在小腹上热敷毛巾等方法刺

激产妇的膀胱，促使其尽快排尿。

最后，要注意让产妇多吃蔬菜、多喝鱼汤等，以增加乳汁分泌。还要帮产妇做好自身清洁，因为产妇产后出汗增多，特别是半夜或是早上刚醒的时候。有时候汗可能会浸湿内衣和床单，家属应该多提醒产妇勤换内衣和床单。同时还要保持居室通风，给产妇创造一个清新的环境。另外，家属还要注意产妇产后首次运动的时间：自然分娩的产妇生产6小时~12小时后就能起床做轻微活动，第二天可以在室内缓步走动。剖宫产的产妇，在手术24小时后可轻微翻身、坐起并下床慢慢活动，以防肠粘连及血栓形成。

(记者 崔宏远)

您在健康或就医方面有什么问题，可向《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给读者。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。

## 我试我秀

# 石榴皮煮水治腹泻

张女士说，她父亲一到夏秋换季时就会腹泻，每年如此，一直没什么好方法。最近邻居介绍了一个偏方，每次用15克干石榴皮煎汤，加糖服用，每日2次，长期坚持可治慢性腹泻。她给父亲熬了，其父服用半月后感觉效果不错。因此，她推荐其他读者朋友，有类似疾病的不妨试试。

医生解释说，石榴皮为石榴的果皮。秋季石榴果实成熟，顶端开裂时采摘，除去种子及隔

瓤，切瓣晒干或微火烘干。干燥的果皮厚2毫米~3毫米，以皮厚、色呈红褐色者为佳。

石榴皮所含鞣质，对伤寒杆菌、痢疾杆菌均有抑制作用。石榴皮还能使肠黏膜收敛，分泌物减少，能有效地治疗腹泻、痢疾等症。

具体方法是：取15克石榴皮煎水，每次饮用10毫升~20毫升，口服3次~4次，7天~10天为一疗程；慢性菌痢可以连服2周，停药1周后，再服2周为一疗程。

## 天利五行蔬菜汤 读报健康知识有奖问答

- 1.老做梦说明什么？
- 2.医生推荐的10种看病省钱的方法是什么？
- 3.哪几大原因导致人们害怕佳节来临？
- 4.中秋前后必吃的九大养生蔬菜是什么？
- 5.哪些蔬菜餐前吃可以开胃养胃？
- 6.秋后健步走能带来什么效果？
- 7.孩子扁桃体反复发炎，摘除它好吗？
- 8.“秋冻”有限度，哪些人不适宜？

## 米汤+盐止腹泻

张女士说，最近天冷，吃得不舒服就腹泻。在老家的母亲打电话让她喝点加盐的米汤，她试后发现效果很好，而且恢复得很快。

对此，有医生认为，腹泻时应避免吃油腻的食物，以免肠黏膜滑动。米汤加盐食用，既可补充营养，又不增加肠胃负担。

营养学家则认为，米汤是把米洗干净添水煮成烂粥后，撇取出来的汤。米汤有浓厚的米香味，是流质，具有补中益气、养阴、润燥、健脾和胃的作用。米汤含有大量的烟酸、维生素B1、B2等，还有一定的碳水化合物等营养素。米汤之所以能治腹泻，是因为其中含有高浓度的碳水化合物，可增加对盐水的吸收，所以，如果在米汤中加点盐，就更加利于减轻腹泻症状了。米汤中的维生素对预防和治疗某些维生素缺乏性腹泻也有一定作用。

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！

**洛阳人看洛阳手机报**

洛阳本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

定制方法：移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月，不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信 712 到 10658885 订阅，3元/月，不收GPRS流量费。