

气管炎

西工区李女士：我今年72岁，患有气管炎已经十多年了。每遇冷空气来袭，我都会咳嗽、气短，有时一发作会连续咳嗽十多分钟。如果走路时间稍微长些，也会喘个不停。为此，中西药我吃了不少，但效果都不好。我希望通过《健康热线》寻求良方。

慢性咽炎

西工区郑先生：我患有慢性咽炎，也不知是怎么得的。每天在办公室里要不停地清嗓子，自己难受不说，还影响同事们工作。我试着用过不少治疗慢性咽炎的药物和偏方，但都是治标不治本。谁有治疗慢性咽炎的好办法？

失眠

洛龙区秦先生：我今年62岁，很长时间来一直失眠，往往是入睡困难、睡眠浅、容易醒，半夜醒后就翻来覆去睡不着了。医生说这是由脑神经衰弱引起的，可中药、西药我都试过了，没啥效果。现在我基本上每天只能睡三四个小时，白天总处在疲惫状态。不知谁能帮帮我。

痔疮

偃师市李先生：我今年57岁，患痔疮已经6年了，病情总是时好时坏。这次发作已经持续一个月了，每次如厕都有单侧脱肛的情况，而且肛门有红肿、结痔疮的情况，用了清洗、药膏涂抹的方法，没有明显效果。希望有热心读者能为我找到好办法。

扭伤难愈

西工区张女士：3个月前，我外出买菜时不小心把脚扭伤了。当时，我认为伤得并不严重，只有轻微的红肿现象，而且很快就消失了。可是从那以后，我就不能长时间走路了，走的时间一长，脚腕就有点儿疼。我用过不少外贴的膏药，也用红花油擦过，可是脚伤还是没有痊愈。谁有治疗扭伤的好方法？请帮帮我吧！

手脚干裂

西工区鲁先生：每年一到天冷的时候，我父亲的手掌和脚后跟就会出现约有0.3厘米深的裂缝，天越冷，裂缝就越深越多。这种症状已经持续十多年了，可我们一直不知道这属于什么病，希望读者能提供帮助。

痤疮

西工区杨女士：我今年28岁了，可脸上的青春痘层出不穷，往往是一个还没落，另一个又冒头了，有的还带着白色的脓点，痘痘下去后，脸上往往会留下凹凸不平的痘痕。现在，我的整张脸上除了痘痘就是不平整的皮肤，非常难看。医生说这是痤疮，可我吃了不少药，也用了不少药膏，都没什么效果。谁能帮帮我？

(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

鼻出血应该怎么办？

西工区岳先生：我今年39岁，是一名快递送货员。最近一个月来，每天早上我起床后鼻子都会有少量出血，坐一会儿鼻血就会止住。工作忙我也就没当回事，以为是天干喝水少造成的。但这两天身上也感觉不舒服，骑摩托车有时会头晕。请问我这是什么病？我该怎么办呢？

河科大二附院耳鼻喉科副主任医师刘运春：鼻出血，是临床上一种很常见的症状。一般轻者出血量小，成点状滴血；重者会大量出血，控制不及时会引起休克。引起这种症状的原因很多，建议岳先生尽快去医院做详细检查。

介绍一些日常生活中常见的鼻出血情况，市民可以针对自己的症状加以警惕。如果是偶尔



的点滴状出血，在很短的时间内会不治自愈，这种情况较安全，市民可以从自己的饮食和起居环境着手调整，如多喝水、增加

环境湿度等；如果是鼻涕中带血，且经常发生，这种情况就要小心了，因为其常见于急性鼻炎、萎缩性鼻炎、鼻腔异物、肿

瘤等，尤其是鼻咽癌早期，就常会伴有这种症状，提醒市民应尽快去医院详细检查，以便找出原因及早治疗；如果鼻出血经常在早上出现，且伴有头疼、淋巴结肿大，持续15天以上时，要警惕可能是患上了鼻咽癌。另外，高血压、血液病和一些晚期肿瘤患者，也会有突然大量流鼻血的症状。

突然鼻出血，但出血量小，可以用手指捏紧鼻子5分钟左右，暂时用口呼吸。有条件的话，可在额头、后颈部用冰袋冷敷，效果更好。鼻子出血较多时，可用物品将鼻腔暂时塞住，并用手指捏住鼻子两翼，进行压迫止血。出血量大或是有反复鼻出血症状的患者，一定要及时就医，对症下药尽早治疗。

(记者 崔宏远)

得了肠易激综合征怎么办？

洛龙区王女士：我今年32岁，是一名中学教师。最近上课的时候，我肚子经常一阵绞痛，然后就想上厕所，一上午要折腾两三次。最让我烦恼的是，前一天还是腹泻，第二天就成了便秘，吃药都不知道该吃治腹泻的，还是吃治便秘的。请问我这是什么病？又该如何治疗呢？

河科大二附院消化内科主任医师李忍萍：首先建议王女士到医院进行检查，以便确定是否器质性病变引起的病症。如果不是组织器官器质性病变，那么王女士很可能得了肠易激综合征。

肠易激综合征是一种常见的肠道功能性疾病，但目前病因尚不明确，一般认为情绪因素、饮食、药物等均可诱发此病，且患者中以中青年居多。主要表现为腹痛、腹胀、便秘或腹泻及便秘与腹泻交替。有时粪便中有大量的白色黏液，部分患者可有失眠、抑郁、头昏、头痛等精神症状。

肠易激综合征大致有两种类型：便秘型和腹泻型。便秘型通常伴有周期性便秘与较频繁的正常大便交替，其疼痛呈阵发性发作，一般排便后可缓解。腹泻型，通常是在进食刚开始或结束时出现突发性腹泻。夜间腹泻很少，常有疼

痛、腹胀和直肠紧迫感，也可出现大便失禁等情况。

肠易激综合征是一种良性疾病，只要对症治疗就可逐渐好转或治愈。患者要保持良好的精神状态，避免一些不良的生活方式。患者在饮食上要多加注意，避免进食辛辣的刺激性食物，尽量选择一些易消化、富含营养的食品；多食富含纤维素的食品和蔬菜、水果，少食易胀气的豆类食物。还有在药物选择上也要注意，可在医生指导下选择一些胃动力药品制剂，通过维持肠道内菌群平衡来有效治疗腹泻、便秘等多种肠道疾病。(记者 崔宏远)

《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。

我试我秀

蜂蜜苦丁茶巧治急性咽炎

得了急性咽炎，咽口唾沫都疼。如果治疗不及时，致病菌及毒素侵入血液循环，还可引起全身并发症，如急性肾炎等，对身体危害极大。如果您正有这样的困扰，不妨向西工区的司先生取取经。

司先生告诉记者，前一段时间单位加班，每天24小时连轴转，过度疲劳加上气温偏低让他患上了急性咽炎。患病那几天真是苦不堪言，别说吃东西了，就连喝口水和咽口唾沫都疼得直龇牙，去医院诊治，西药吃了两天也不见减轻。后来在医院交钱拿药的时候，一位病友告诉了他这个妙方——蜂蜜苦丁茶。一试之下，他只喝了一天疼痛感就明显减轻了。

具体方法为：购买70克苦丁茶。每次放10克苦丁茶在茶杯内，开水冲泡。待茶水放凉后再加入一汤匙蜂蜜，搅拌均匀即可。每次将蜂蜜苦丁茶含在嘴里漱口3分钟，每两小时一次，7天为1疗程。

司先生表示，苦丁茶有保



健和消炎作用，蜂蜜有较好的解毒、祛瘀止痛的功效。用这两者泡水含漱治疗，既简便经济，又疗效显著。正在饱受病痛折磨的患者不妨一试。

(记者 崔宏远)

天利五行蔬菜汤 健康知识有奖问答

- 1.慢性病，又被称为什么病？
- 2.能够帮助你轻松解压的12个字是什么？
- 3.15个防癌新招是什么？
- 4.七大原因偷走中国人的幸福，七大原因是什么？
- 5.哪5个错误吃法，让鸡蛋变“毒品”？
- 6.秋季易出现“寒包火”，“寒包火”的症状是什么样的？
- 7.每年的什么时候是“中国镇痛周”？
- 8.经常“三搓”好处多，“三搓”是搓哪里？

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《健康知识有奖问答》，想和您玩个测验小游戏，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！