

## 梅核气

漯河回族区刘女士：一年来，我的喉咙非常不舒服，总感觉喉部发紧，有异物感，咽不下去也吐不出来。而且这个异物还会跑，不是固定在一个地方。为此，我跑了很多医院，最终被确定为神经官能症，中医称为梅核气。我现在服用了多种药仍然不见好转，谁有这方面的经验，请帮帮我。

## 不长指甲

洛龙区田女士：我女儿今年12岁，近2年来，她的指甲从来没有长过。可是，她的身高、体重等都发育正常。我曾经给她补过钙和各种微量元素，但是指甲仍然不长。女儿的这种情况不知道算不算病，如果是疾病，应该怎么治疗？

## 过敏性风疹

老城区李女士：我的嫂子今年37岁，从4年前开始，她全身上下都会出成片成片的疙瘩，轻轻一抓就会破。经过检查，医生认为是过敏造成的。过敏源检查显示，她对10余种东西过敏，包括我们常吃的米饭。我嫂子即使很小心，身上还是会出疙瘩，每次长疙瘩需要1个月才能好。谁有治疗过敏的好方法？

## 脸部发痒

洛龙区刘女士：今年8月，我的脸上出了很多干皮，还有小米粒大小的疙瘩。脸上的疙瘩很痒，我总是忍不住用手去抓，但又怕抓破。我已经连着吃了两个月的药，现在仍然不见好转，很想寻找一个治疗的好方法。

## 头皮屑

西工区来女士：我女儿怀孕3个月了，身体状况很好，就是头皮屑特别多。用什么方法能安全温和地去除头皮屑？

## 拉肚子

涧西区贾女士：我母亲今年80多岁，她从3个月前开始拉肚子，每天都要拉两三次。已经吃了许多药，病情却不见好转，服药时不拉肚子，药一停就开始拉肚子。我很担心这样下去会影响母亲的身体，谁有好的方法能治疗拉肚子。

## 夜晚尿频

洛龙区张女士：近段时间，我一到晚上就开始尿频。刚开始我以为是因为喝水过多引起的，于是在晚上就尽量不喝水。但每天晚上仍然要起夜三四次。让人奇怪的是，白天我却并没有尿频的毛病。我想寻找一个治疗尿频的方法。

(记者 朱娜 整理)

《生命周刊》编采人员郑重提醒您：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

# 宝宝耳朵痒 家长要注意

西工区王女士：我家宝宝1岁了，小家伙能吃能睡，是个人见人爱的宝贝。大约一个月前，他突然开始变得有些闹人，动不动就爱大哭，情绪也变得有些烦躁。可是，食欲与以前相比并没有多大变化。起初，这些并没有引起我们的重视，只是以为孩子这样是正常的。

可是我们发现宝宝除了哭闹，经常用手抓自己的耳朵，有时还把头抵住床使劲蹭。最严重的一次，竟然把耳朵抓破了。我们再也不敢大意，抱孩子到医院检查。经过检查，各项生理指标还算正常，没有什么异常变化。但孩子抓耳朵的情况偶尔还会发生，此种情况是不是病，如果是病该怎么治？

市妇女儿童医疗保健中心耳鼻喉科副主任医师胡书君：1岁左右的孩子出现耳朵痒的情况，在门诊上常见。家长往往是抱着孩子到儿内科检查，却忽视了到耳鼻喉科检查。由于宝宝不会说话，他用手抓耳朵、摇头或情绪烦躁等，都是耳朵不舒服的表现症状。

宝宝耳朵痒有以下几种情



况：外耳道的分泌物较多从而形成阻塞；外耳道发炎引起耳朵痒；外耳道皮肤患湿疹后，皮肤出现瘙痒；中耳炎的初期症状，耳朵也会发痒。上述这些原因，都会导致宝宝禁不住去抓耳朵，以减轻不适感。

总体来说，当宝宝频繁摸耳朵、抓耳朵、揪耳朵时，同时还伴有情绪烦躁不安、不停地摇头以及变得爱哭闹，而且夜里总睡不好时，家长要引起注意了，宝宝有可能患上了中耳炎，或者耳朵不舒服，要尽

早带他到耳鼻喉科检查。有的家长认为，中耳炎耳朵会流出分泌物，如果没有分泌物就不用管。不是所有的中耳炎都会有分泌物流出。中耳炎分为急性中耳炎和化脓性中耳炎。急性中耳炎主要表现为耳朵疼，不会有分泌物流出，一旦患上，孩子除了抓耳朵，还会拍自己的头部。化脓性中耳炎则是会有分泌物流出。

(记者 朱娜 见习记者 马文双)

《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

### 孩子流口水脚心敷药



常处于潮湿的环境，下巴上的皮肤上还会出红疹。为了治孩子流口水，赵女士试过很多方法，但效果都不明显。一次，赵女士在一本杂志上看到，在孩子的脚心敷中药，就可以治疗流口水。她就给孩子敷了3次，孩子的口水减少很多，但是没有彻底治愈，她就又给孩子敷了3次。此后，孩子再也没有流过口水。

准备吴茱萸36克、胆南星12克，把这两样中药捣碎，再用米醋拌均匀。米醋不可放得太多，药糊要稍稍稠一点。用手将中药糊捏成小饼状，敷在孩子的脚心，用保鲜膜裹上，外面再穿上袜子。第二天早晨起床后，可将中药糊去掉。如果孩子年纪小，可以根据情况适量减少一些药量。

(记者 朱娜 见习记者 马文双)

小孩子总是特别爱流口水，如果口水流得太多，下巴上就会红红的。洛龙区赵女士提供了一个治疗小儿流口水的方法，家长们可以试试。

赵女士家的孩子11个月的时候，口水流得特别厉害，以至于口水把领口的衣服都弄湿了。由于经

### 紫苏泡酒缓解失眠

有过失眠经历的人，了解失眠的痛苦，躺在床上翻来覆去就是难以入睡。失眠的人可以试试紫苏泡酒。

涧西区陈先生致电本刊说，他有一阵子经常失眠，每晚都难以入睡。有时即使入睡了，半夜忽然醒来，就再也睡不着。折腾几次后，人自然是憔悴不堪，白天工作一点精神也没有，脸色蜡黄没有血色。朋友告诉陈先生一个方子，用紫苏泡酒，可以治疗失眠。

取500克紫苏洗净后，放到阴凉处风干。将风干的紫苏放进1公斤低度白酒中，再放入1千克冰糖。紫苏酒存放两个月就可以饮用，每晚喝一小杯，坚持喝两周后，失眠就能得到改善。

陈先生说，紫苏是常见的中药，价钱也不贵。



具有安心宁神和镇静的作用，对缓解失眠有一定效果。用紫苏泡酒后，能更好发挥药力。同时，白酒也有一定的催眠作用。

(记者 朱娜 见习记者 马文双)

## 天利五行蔬菜汤健康知识有奖问答

- 1.哪些老年病盯上了年轻人？
- 2.什么是青少年“隐形饥饿”？
- 3.人心理健康重要的“营养素”有哪些？
- 4.人说“卷心菜营养与药用并举”，卷心菜到底有什么功效？
- 5.安度“多事之秋”的健康法是什么？
- 6.服用去火中药不宜超过一周，为什么？
- 7.过分“秋冻”，易引病上身，到底会引起什么样的病？
- 8.在日常生活中，哪些是护肤保养的盲点？

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，您要要认真看报喽。

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！