

支气管炎

涧西区陈女士：我老伴今年69岁，从去年11月开始，他呼吸时喉间常伴有“呼呼”的杂音，被诊断为患有支气管炎，用药后情况有一定好转，但只要一停药就会复发。从去年到现在，他几乎每个月都要发作一次，吃药、输液过后还会复发。我希望寻找适合老年人的、副作用较小的实用偏方。

互动话题

干咳

西工区朱女士：我父亲今年70多岁，平时身体不错，但一遇到刺鼻气味或冷风就会干咳不止，非常痛苦。这个毛病伴随他十多年了，到医院进行全面检查，也没查明咳嗽的具体原因。我们试过中西医各种办法，收效甚微。希望热心读者能提供安全有效的药方，尽快帮我父亲摆脱痛苦。

痰多

西工区朱女士：我平时咳嗽得不厉害，可就是痰多。中医说是由于体质湿热，故而致痰多。吃了许多副中药后，症状还是不见减轻，我想通过《健康热线》寻找一个治疗痰多的方法。

神经衰弱

西工区张先生：我今年48岁，近三年来，我经常无故出现失眠症状。有时22点躺到床上，可到凌晨2点还睡不着，结果经常只能彻夜看书。晚上睡不着，白天工作没精神，一天到晚我都昏昏沉沉的，痛苦极了。我到医院检查，医生说是神经衰弱，让我注意调节情绪。我不想吃西药，希望有热心的读者能给我提供一个解决失眠的好办法。

便秘

高新开发区李女士：我今年31岁，2年前有了宝宝。产后我出现了便秘的情况，经常三四天才大便一次。平时我觉得肚子很胀，但去厕所又排不出大便来。为此，我平时饮食注意粗细搭配，也试过喝蜂蜜水、多吃青菜和香蕉等方法，状况仍然没有得到改善。哪位患友知道治疗便秘的有效药方？

脚出汗

老城区王先生：我的脚汗较重，晚上脱掉袜子时，脚像刚从水中出来一样，第二天早上脚面总是挂一层“霜”，我用过许多药，但效果不明显。最近，晚上脱掉袜子时，我的脚底就会脱一层白皮。谁能帮我解除烦恼？

(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：信箱《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

# 手术治疝气效果好

西工区王先生：我最近患上了双侧腹股沟疝气，本以为是个小病，咨询身边的朋友和上网查询却发现，疝气治疗有药物注射、手术补片、中药等多种方法，大家对治疗效果众说不一。到底最好的治疗方法应该是什么？我又该如何选择？

市中心医院肝胆外科主任郑幼伟：疝气是一种常见病，在任何年龄都能发病，肥胖、慢支、便秘、干重体力活和老年人群易发。女性患病比例在5%以下。目前最好的治疗方法是手术，但手术种类要根据个人情况而定。

疝是不能自愈的，但在短时间内不会恶化。一般早期或轻度症状患者会感到疼痛、下腹坠等。严重者会造成肠嵌顿、肠坏死，直至危及生命。疝气手术除了根据每个患者的病情、年龄制订出个性化的治疗方案外，还要看术后恢复情况以及复发率。

目前，疝修补术具体的手术方法有很多，但每一种手术方式的特点不同，适应不同的人群。一般



来说，补片手术的复发率比较低，只有1%，但不适合所有人。如年轻人就不适合放补片。如果是双侧疝、复发疝，利用腹腔镜疝修补就比较适合。因为其具有创伤小、同时修补双侧腹壁缺损的优点。如果是腹壁缺损较大，

患者或女性患者就适合用腹腔镜前修补术。

做过疝手术的老年人，不少会在一年左右的时间复发。这是因为手术只是补住了漏洞，并没有消除腹内压力增高的致病因素。如慢支是老年男性的多

发病，经常咳嗽使得其腹内压力升高，引起疝气复发。因此，疝手术后要根据自己腹内压力增高的原因进行防治。如治疗前列腺增生、慢性咳嗽、习惯性便秘等症。另外，疝手术后半年内不要从事重体力劳动。只有这样，才能从根本上解决疝手术后复发的问題。(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。

## 咳嗽 分清寒热再喝姜汤



涧西区李女士：我前几天晚上着凉患上了感冒，总是不住地咳嗽。家人凭着经验给我煮了一

锅姜汤。一碗姜汤下肚，夜里咳嗽果然减轻了。可是，第二天我又咳起来了。家人说是前一天喝得少了，于是接着猛喝姜汤。谁知病症不但没有改善，反而咳得更厉害。请问我这是怎么了？

河科大二附院中医科主任医师赵东鹰：咳嗽是常见的症状，很多因素都会引起咳嗽。所以，引起咳嗽的原因需要仔细判定。如果单纯从中医角度看，咳嗽分为热咳和寒咳，李女士患的可能是热咳，喝姜汤是无效的。

中医认为，引起咳嗽的原因分外感、内伤两大类。外感咳嗽是由于天气变化，邪气入侵所致。内伤咳嗽，则是由于脏腑功能失调，影响了肺功能所致。一

般感冒时咽喉充血发炎，炎症分泌物渗出流进咽喉，刺激到气管，就引起反射性咳嗽。如果此时用温热的姜汤治疗，只能是火上浇油。

对于寒咳，喝姜汤是很有效的，因为姜的性味辛温，有疏风散寒的功效。但热咳患者就不同了，刚喝姜汤后能使咽喉刺激减轻，咳嗽相应减少，但由于热邪仍然存在，过后症状就又来了。李女士就因为没弄清是寒咳还是热咳反复地喝姜汤，咳嗽不但没减轻，反而加重了。

一般情况下，热病可采用凉药治疗，而寒病则采用热药治疗。用药不对可能会加重病情，延误治疗时机。(记者 崔宏远)

我试我秀

## 蜂蜜烤梨片治好咳嗽

西工区的杨女士，两个礼拜前开始咳嗽，根据经验，她自己去药店买了点头孢类消炎药，吃了两三天，不见好转，于是，干脆把药停了，等着自愈。

以往遇到这种情况，每天多喝点水，一个礼拜她的病就好了。这次，快两个礼拜了，还不见好转。尤其到了晚上，她咳嗽得更厉害了，有时半夜醒来，嗓子痒痒

的，极度难受，咳嗽得难以入眠。

前几天，杨女士的小姨从南阳老家来了，看到杨女士咳嗽不止，就用蜂蜜烤了梨片给她吃。一开始杨女士半信半疑，不愿意吃，经过劝说，勉强吃了几片。当天晚上，杨女士明显感觉好转，发现自己的嗓子不痒了，也不怎么咳嗽了。第二天，又吃了一次，居然一点都不咳嗽了。

蜂蜜烤梨片的做法是：将锅擦干，稍稍预热后，倒入蜂蜜，然后将切好的梨片（尽可能薄一点）放入锅内，用筷子夹着，来回翻。待梨片微微发黄以后，捞出即食。

需要提醒的是，锅不能太热，蜂蜜不宜太多，梨片不能烤得太久，否则，吃起来会发苦。(记者 杨寒冰)

我来支招

## 香油炸当归治便秘

得了便秘不好受，不仅肚子腹胀，时间长了肠道还会吸收毒素，有损身体健康。

涧西区李女士今年32岁，她体质偏热，如果吃辛辣食物过多或外出旅游就会发生便秘。每次便秘，她就服用三黄片或牛黄解毒片来治便秘，吃完药很快就可以通畅，但她总想寻找一个食疗的方法治便秘。最近，李女士又出现了便秘，她连着服用了3

天牛黄解毒片，仍然不上厕所。这可把李女士急坏了，肚子胀得难受，根本吃不下东西，而且脸上出了痘痘。

李女士的家人也四处打听治便秘的方法。她的母亲听说一个方法，用香油炸当归，待放凉后放适量的蜂蜜，喝下即可治便秘。李女士的母亲当晚回家就开始制作。这个方法还真灵，李女士连喝了两天，便秘的问题就解

决了。香油炸当归的具体方法如下：将适量的香油放入铁锅内，待香油热后，将20克的当归放入香油中；当归被炸成焦状或变黑后捞出，将香油倒入碗中放凉，再放入蜂蜜，感觉不烫嘴时喝下去。香油和蜂蜜具有润肠的作用，当归也具有活血、润肠燥的功效。这3者结合到一起治便秘是绝配。(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.老百姓吃油4大困惑是什么？
- 2.足疗最好几天做一次，一次做多长时间？
- 3.嘴唇干，抹什么比润唇膏效果好？
- 4.秋冬季为什么要多吃坚果，吃坚果有什么效果？
- 5.午睡的两个原则是什么？
- 6.红薯的六种治病妙用是什么？
- 7.根据脏腑分类，上火可分为哪几种类别？
- 8.睡眠美容十一法是什么？

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《读报健康知识小问答》，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！