

舌苔发麻

西工区王女士：我同事今年45岁，他的舌苔很厚。近半年来，他总感觉舌苔有些发麻。不知道这是否与神经系统疾病有关，该如何医治。

牙龈出血

洛龙王先生：我父亲的身体还算健康。近几年他经常出现牙龈出血，而且都是晚上出血，出血量还挺多。我想替父亲寻找一个治疗牙龈出血的方法。

脱发

老城区李女士：我今年35岁，从8年前开始，我只要梳头和洗头，就会掉很多头发。我现在的头发看起来很少，我很担心头发会越掉越少，怎样才能治疗脱发？

手心出汗

老城区李女士：我的手心特别爱出汗，一年四季手心都是湿湿的。冬天戴手套时，汗能将手套弄湿。我也不知道用什么方法能治疗此病，哪位读者有好方法请及时告知。

痛经

涧西区王女士：我很早就有痛经的毛病，每次来月经肚子都疼得难以忍受。随着年龄增长，情况没有一点改善。我曾服用过一些治疗痛经的药物，但都无法彻底治愈。我想寻找一个食疗的方法，通过长期食用能达到调理治愈的目的。

月经失调

涧西区卢女士：我的月经十分不规律，有时一个月来一次，有时两个月，最长的一次竟然3个月才来一次月经。服用过一些药物，但效果并不好。想通过健康热线寻找治疗月经失调的方法。

痔疮

老城区尤先生：不知道从何时起我患上了痔疮，平时没有太大的感觉，但痔疮犯时疼痛难忍。我不想做痔疮手术，哪位读者有治疗痔疮的方法请告知。

胃酸

西工区陈先生：近两三年时间，我的肠胃不是太好。哪顿饭吃得不太合适的话，就会出现胃酸、胃胀的感觉。有时还会出现呕吐，呕吐过后不适感就消失了。胃病需要慢慢调理，谁有好的方法请告知。（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。

替您问医生

□ 记者 朱娜

孩子流口水

请酌情而治

涧西区梁女士：我儿子现在1岁7个月大，大约从1星期前，他开始大量流口水，口水把围在脖子下面的围嘴都给浸湿了，一天要更换多次围嘴。老人们说，给孩子吃猪尾巴可以治流口水。我买了一根猪尾巴，煮熟后让孩子吃。这个方法作用不大，孩子的口水仍然很多。我上网查了一下，有人说脾胃虚弱造成的流口水。于是，我给孩子适当喂了一些健脾胃的药，但是没有效果。由于经常流口水，孩子下巴出红疹子。人们都说小孩流口水不是病，我想咨询医生啥原因会引起孩子流口水？

市妇女儿童医疗保健中心耳鼻喉科副主任医师胡书君：大约从4个月大开始，孩子的唾液腺开始分泌唾液。大多数孩子是不会把唾液咽下去的，而是顺着嘴角流出来。一些开始长牙的孩子，口水流得比较多。因为牙齿

的生长，会让牙龈组织轻度肿胀不适，刺激牙龈上的神经，所以口水分泌会增多。但等到孩子1岁左右，口水量就会有所减少。这些原因造成的流口水，都属于正常的生理现象，家长不用太紧张。孩子流口水较多时，要勤给孩子换上衣或者勤换围嘴。用毛巾擦口水时动作轻柔一点，还要适当涂抹一些护肤品，防止孩子皮肤干燥。

但有些孩子流口水属于病态现象，如口腔炎、牙龈炎等。在这种情况下孩子嘴里流出的口水为黄色或淡红色，并且味道不好闻，孩子的体温也会升高，不愿意吃东西、情绪烦躁不安。这种情况家长不可大意，一定要带孩子及时就诊。

孩子的肠胃还没有发育完全，如果家长给喂食物过多或者吃凉水果过多都会伤着脾胃。当孩子的脾胃虚弱时也会



流口水，家长要改变以往喂孩子的方法，少给他吃生冷食物，多吃热的、易消化的食物。情况较严重者，可在医生指导下，服用一些健脾胃的药。此外，如果孩子有爱啃手或奶嘴的习惯，也会使口腔受到刺激，使口水大量流出。

下，服用一些健脾胃的药。此外，如果孩子有爱啃手或奶嘴的习惯，也会使口腔受到刺激，使口水大量流出。

我来支招

制霉菌素片对付鹅口疮



上周，涧西区陈女士给本刊打来电话，她女儿5个月大时嘴里出了鹅口疮，一直到现在都没有好。用了许多药都不能彻底治愈，想寻找一个治疗鹅口疮的方法。涧西区张女士说，她的孩子在5个月大的时候也

患了鹅口疮，当时她急得不行，抱着孩子四处看病。外用的药膏给孩子用了许多，病情就是得不到缓解。一个医生告诉张女士，把制霉菌素片压碎碾成粉末，用药用棉棒沾药粉涂抹患处，一个患处只能用一个棉棒，棉棒不能反复使用，否则就会交叉感染，孩子的病情也会久治不愈。

张女士按此方法给孩子涂抹了几次，果然十分有效，两天后病情就有所好转。母乳喂养的孩子，也要在妈妈的乳头上涂抹制霉菌素片药粉。如果是奶粉喂养的孩子，要把奶嘴和奶瓶用开水煮，彻底消毒。

（记者 朱娜）

公鸡肠子治小孩尿床



孩子老尿床，忙坏了爸爸妈妈，也急坏了爸爸妈妈。别着急，瀍河回族区的张女士提供了一个小方法，有尿床孩子的家庭可以试试。张女士的孩子4岁时，有一段时间，每天下午尿裤子，晚上睡觉尿床。为了防止孩子尿床，晚上睡觉时她都起床给孩子把尿，可早上起床他还是尿床。有人告

诉张女士，公鸡的肠子能治小孩尿床，效果不错，而且价钱很便宜。张女士试了试，效果真的不错。

方法如下：准备适量的公鸡肠子，用清水将其洗干净。将鸡肠子放到瓦片上，瓦片放置火上，用小火把鸡肠子焙干。把焙干的鸡肠子碾成粉状，每次取半勺放到温开水里搅拌均匀，然后让孩子喝下去。

张女士说，鸡肠粉放到水里没有什么怪味，她的孩子喝了不到10次，尿床的毛病就好了。家长如果怕麻烦，可以一次多做点鸡肠粉，放到瓶子里，但须注意防潮。

（记者 朱娜）

我试我秀

去口臭嚼茶叶、芹菜

李先生询问：由于经常上夜班，特别是入冬以来，我出现了口臭问题，在与人交往时，深受其害。女友给我介绍了几种方法，用后很有效：一是嚼茶叶，二是吃芹菜，三是喝芦根汤。

医生解释说，冬季天气干燥、寒凉，人们日常饮食中蔬菜、水果的摄入量远远不够，出现口臭很正常。中医认为，肺胃蕴热、

阴虚火旺、宿食停积等会引起口臭，而恰当选择一些食物和合理膳食，的确可以有效去除口腔异味。

嚼茶叶 将茶叶用开水泡开后，取出咀嚼1分钟后吐掉，反复3次。茶叶中存在的一种化合物能够抑制与口臭有关的细菌生长。这种被称为多酚类化合物的抗氧化物质主要存在于绿茶和红茶中，它能够抑制细菌

产生有臭味的化合物，比如硫化氢。

吃芹菜 芹菜质地鲜嫩，有诱人的芳香气味，能够清热解毒、开胃健脾、增进食欲。将芹菜放入口中慢慢咀嚼，能起到去除口腔异味的作用。而且芹菜中富含叶绿素，它有抗菌杀菌的作用。

芦根饮 将鲜芦根（中药房也有干芦根卖）加适量冰糖放入

锅内炖汁，一日分早、中、晚3次服下，连续服10剂左右即可治愈。芦根性寒，入肺、胃经。其味甘多液滋阴养肺，上可祛痰排脓、清热透疹，中可清胃热、生津止呕，下可利小便导热下行。以上药膳均有清热除烦、辟秽除臭之效，临床效果甚佳。需要注意的是，糖尿病患者不宜多服此药膳。

（乐韵）