

## 骨刺

西工区苏先生:我今年49岁,去年3月初,右脚突然出现了脚后跟疼的毛病,最后严重到连走路都成问题。我到医院检查,医生诊断说是由骨刺引起的,用药后疼感逐渐减轻。1个月前,右脚脚后跟又开始疼了,而且持续至今。谁有好的偏方能帮帮我?

互动话题

## 嘴唇起皮

西工区张女士:我今年34岁,嘴唇干的毛病已经有好几年了。尤其是到了冬季,嘴唇上还会长厚厚的硬皮,且唇纹很重。我要不停地用舌头舔嘴唇才能不发紧,有时唇部皮肤还会开裂渗血,即使经常喝水或是用润唇膏,仍得不到有效缓解。谁有好的办法让我摆脱苦恼?

## 脱发

涧西区马先生:我今年27岁,但头发越来越少。从两年前开始,发际线附近的头发开始脱落。现在,我头顶的头发快掉一半了,两侧头发也开始出现不规则的脱发,已经露出了两块1元硬币大小的头皮,我到多家医院看过,也吃过不少药,但就是没有效果。谁能有好的办法来帮帮我?

## 肩周炎

涧西区陈女士:我父亲今年60多岁,左肩膀患肩周炎多年。他内服过止痛药,外贴过膏药,但是效果不明显,我想替父亲寻找一个治疗肩周炎的好方法。

## 疤痕

老城区周女士:我的孩子今年4岁,两年前孩子在玩耍时不小心被开水烫伤了小臂和额头,治疗后这两处都留下了深色的疤痕。孩子一天天长大,疤痕也越来越明显,希望能找到治疗疤痕的偏方。

## 月经不调

涧西区李女士:我今年29岁,未婚。最近1年来,我的月经一直不是很规律,总是推迟一个月才来。医生说这是内分泌失调,我服用过乌鸡白凤丸,也吃过中药,可是效果并不明显。谁有治疗月经不调的好方法?

(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。

替您手医

□ 记者 崔宏远

# 关节晨僵 不一定是类风湿关节炎



534 医院烧伤整形外科协办  
电话: 64133712 www.534yysk.com

洛龙区王先生:我今年67岁。最近,我早晨起床时常有手发僵、握拳困难的现象,有时候会持续近一个小时。我听老伙计说,关节晨僵是得了类风湿关节炎,是这样吗?

河科大二附院风湿免疫科主任邓昊:晨僵是类风湿关节炎非常突出的临床表现,主要是指病变关节在夜间静止不动后,晨起时出现较长时间的受累关节僵硬和活动受限,如胶粘着一般。类风湿关节炎患者早晨起床后可能会出现晨僵现象,稍微活动后会逐渐好转。

类风湿关节炎多发于手、腕、足等小关节,反复发作,呈对称分布。早期关节有红肿热痛和功能障碍,晚期关节可出现不同程度的僵硬畸形,极易致残,而且大多

数此类患者有关节晨僵的病症,晨僵常是关节病变的第一个症状,病情严重时全身关节均可出现僵硬感。

出现晨僵的原因是在睡眠或运动减少时,水肿液蓄积在炎症组织,使关节周围组织肿胀。患者活动后,随着肌肉的收缩,水肿液被淋巴管和小静脉吸收,晨僵也随之缓解。类风湿关节炎患者在急性期或病情活动期均有晨僵的现象,持续时间和滑膜炎的严重程度成正比。

但除类风湿关节炎外,骨性关节炎、红斑狼疮患者均可出现晨僵,但一般不会像类风湿关节炎那样持续1小时以上。王先生一定要尽快到医院检查确诊,以便及早治疗。

## “老泪纵横”当心是眼病

西工区赵先生:我的父亲今年71岁。最近老人在家不由自主地就会流泪,有时去户外见风也会流泪。老人自诉不痛不痒,还总是说年纪大了的生理反应。请问我父亲眼睛流泪正常吗?

河科大二附院眼科主任李淑萍:流泪是老年人的常见症状,但究竟是正常的生理反应还是眼病引起的流泪,需要进行具体诊断加以区分。

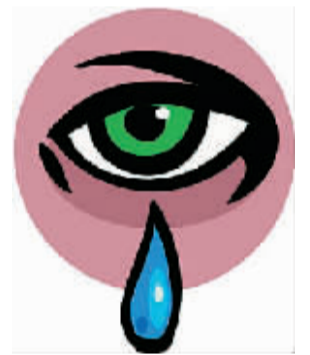
眼泪分泌增多或排泄不畅

都会使人流泪。尤其是冬季受到寒冷等因素的刺激,面部和眼眶周围的皮肤会发生收缩,使得泪液排出受阻,从而被迫从眼角流出。这就是很多老年人到了冬季常会“老泪纵横”的生理原因。

除了生理反应外,结膜炎、角膜炎、沙眼、干眼症等眼科疾病也会导致老年人流泪。如果老人经常不自觉地流泪,很可能是患上了眼疾。如慢性结膜炎,分为感染性和非感染性慢性结膜炎。非感染性慢性结膜炎的发生

就与风沙、灰尘、烟雾等环境刺激有关。还有干眼症,眼睛干燥也会导致老年人爱流泪。干眼症会使人的泪液分泌变少,眼睛干涩难受。如果眼球表面受到刺激,眼睛就会反射性地大量流泪。

老年人如果经常出现“老泪纵横”的现象,应该及时到医院进行详细的检查,以免耽误治疗时机。另外,爱流泪的老年人平时可以多做一些眼周的按摩,以起到缓解症状的作用。在风大的时候



出门,可戴上眼镜,以防大风刺激眼睛,使眼睛干燥。老年人平时看电视的时间不宜过长,否则眼睛过于疲劳,也会引起流泪。

(记者 崔宏远)

## 中药煎服治湿疹

湿疹是一种常见的过敏性炎症性皮肤病,患者常自觉瘙痒剧烈,而且容易复发。怎样才能快速有效治疗湿疹呢?西工区的孔先生向读者推荐他的中药偏方。

孔先生告诉记者,他得湿疹已经10年了,西医、中医辗转看了不少,效果都不是很明显,病情也总是反反复复。今年入冬前,他的湿疹又发作了,且这次病情很严重,瘙痒难耐,身上很多地方都被抓破,继而溃烂,严重影响了他的工作和生活。后来是老家的一个亲戚给了他一个偏方,吃了半个月后效果甚好。

具体方法:准备白芷4克,青黛3克,生地、地肤子、马齿苋、败酱草、紫草、荷叶、白鲜皮各9克。用水煎服,早晚各服一

碗。一个星期就可见效,20天左右即可痊愈。

孔先生表示,白芷有散热祛湿、抗炎的作用,青黛、马齿苋、败酱草可凉血止痒,生地、紫草可养血、活血、凉血、解毒,这个药方主要对血热风燥引起的湿疹有效,病友使用前最好先找医生确诊一下病因。(记者 崔宏远)



## 土豆和香蕉治好便秘

便秘虽不是什么大病,却给患者的生活时时带来不便与痛苦。便秘除了造成排便不畅外,还可致腹胀、腹痛、食欲减退等症,长期的便秘还可并发痔疮、肛裂、直肠脱垂等许多病。如果您正在受便秘的折磨,不妨试试涧西区王女士提供的两个治疗便秘的小偏方。

王女士告诉记者,她受便秘折磨已经2年多

了,严重时要靠开塞露或是泻药才能排便,严重影响到了生活质量。后来从一个朋友那听来了这两个偏方,一试之后,效果甚好。具体方法:准备一斤土豆,洗净、削皮,然后切成小块。然后将其放入蒸锅内煮熟,取出后捣烂成土豆泥。待凉后加入适量蜂蜜,调匀即可。每天早起后空腹服用两羹匙,每日服一次。坚持服用,一个星期就能看到不错的效果。

再有就是吃蒸熟的香蕉,便秘也可以不治而愈。因为香蕉本身就有缓解便秘的功效,而蒸熟的香蕉加上蜂蜜对治疗便秘效果更好。具体做法:香蕉带皮洗净,放到锅内蒸熟,然后将香蕉皮剥去,加入蜂蜜,趁热服用。每天两个,一般连服三天,严重便秘就可以得到缓解。(记者 崔宏远)



我来支招  
522 医院妇产科特约  
地址:周山西路15号  
电话:64992626  
QQ:139301100  
网址:www.522fck.com