

手掌干裂

西工区孙女士:我的手掌和指尖一到冬天就会出现干裂现象,尤其是接触到水、铁器等物品时干裂情况会明显加重,到医院经过治疗也一直不见好转,希望有热心朋友帮我解除此痛苦。

纤维瘤

老城区吴先生:我的腿上长有很多疙瘩,起初只是一些小疙瘩,慢慢地能长成红枣大小。到医院检查,医生说是纤维瘤,需开刀治疗。哪位读者有治这种病的偏方?请帮帮我。

老年斑

洛龙区陈女士:我今年46岁,从去年开始,我的手背上逐渐出现很多淡褐色斑点,米粒大小。现在斑点面积逐渐扩大,颜色也更深了。医生诊断说是老年斑,没有很好的治疗办法。我希望寻找有效的偏方验方。

腰疼

西工区杜先生:我的父亲今年47岁,是一名司机,驾龄有20多年了。大约8年前开始,他坐的时间稍长腰就会疼,按摩也不起作用。我想替父亲寻找一个小偏方,让他的腰不再疼。

浅表性胃炎

市民周女士:父亲年过花甲,一年前患上了浅表性胃炎。他试用了很多药物都没有明显效果。现在他只能喝点稀饭,其他东西都吃不了。希望通过《生命周刊》找到治疗或是缓解父亲症状的偏方。

面部神经痉挛

涧西区李女士:我今年62岁,最近,我面部右侧眼睛下方的肌肉总是出现抽搐性抖动,同时伴随耳鸣。现在每天都会发作几次。医生诊断是面部神经痉挛,需要通过手术治疗。我希望寻找避免手术治疗面部神经痉挛的偏方。

冻疮

老城区马先生:我今年27岁,几年前的冬天因为工作的原因手背、手指生了冻疮,后经过治疗痊愈了。但现在在每年进入冬天,即使做好保暖,手部还是会生冻疮。谁有防治冻疮的好办法?

(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

鼻三角区反复脱皮怎么办?

□ 记者 崔宏远

西工区戚先生:我今年29岁。从18岁上大学开始,鼻子和口腔周围的皮肤就经常出现脱皮、发红现象,有时鼻头还痒痒。我一直以为是真菌感染,试用过达克宁软膏涂患处,用药后有效,但停药后很快又复发。请问这是什么病?该用什么药治疗?

河科大二附院皮肤科主任李永锐:鼻子和口腔构成的三角区出现脱皮发红的原因有很多,从疾病角度来讲,可能是酒渣鼻或脂溢性皮炎。

脂溢性皮炎易反复发作,面部常与痤疮、酒渣鼻并发。其主要发病原因与饮食太过油腻,食糖、脂肪过多,饮酒,过食辛辣油腻的食物,内分泌功能失调,消化功能失常有关。鼻翼和口腔周围油脂分泌旺盛,容易引起毛细血管扩张,诱发微生物感染,如螨虫感染等。代谢障碍、遗传因素、维生素B族缺乏以及物理、

化学刺激,经常搔抓或用碱性洗涤用品等均可加重脂溢性皮炎的发作。

脂溢性皮炎最根本和有效的办法是抑制皮脂异常分泌,减轻皮损处的炎症反应。第一,要注意饮食。脂溢性皮炎与消化功能失常、饮食、生活等多方面因素有关。因此,患者应禁止饮酒,少食辛辣、海鲜、牛羊肉等刺激性及油腻食物,多食蔬果,多喝水。第二,要适当注意清洁皮肤。每晚用弱酸性的洗面奶清除面部油腻,清洁皮肤。第三,不要随意在患处涂抹药物,特别是激素类药物,需按医嘱用药。另外,平时保持良好的心情,保证充足的睡眠,对病症治愈也有好处。

皮肤病种类较多,很多病症的表象相似,建议戚先生去医院找皮肤科医生看一下,根据实际病情选择合理的药物尽早治疗。

角膜炎怎么治?

涧西区彭女士:我今年23岁,是一名商场收银员。我患眼病已经两年多了,主要是睁眼困难,有时一睁开眼就流泪,尤其是冬天对阳光和风特别敏感,现在已经严重影响了工作。我到药店购买过几种眼药水,但效果都不明显。请问我患的是什么病?

河科大二附院眼科主任李淑萍:从彭女士描述的症状来看,眼痛、流泪和怕光,这些都比

较符合角膜炎的病症表现。

角膜炎的主观症状有疼痛、怕光、流泪和视力模糊等,严重时甚至仅有光感。角膜没有血管,新陈代谢较为迟缓,所以其发病病程较长。角膜炎发病有多种原因,彭女士的病症表现与季节有关,但无法确定是否与细菌、病毒等感染有关系。建议彭女士最好尽早到医院眼科门诊仔细检查以确诊治疗。

现提出一些建议以供彭女



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

士参考。第一,要注意充分休息,避免眼睛过度劳累,以缓解眼痛与局部刺激症状。第二,在冬季一定要注意饮食。彭女士可能是饮食品种较少,致使一些与角膜营养有关的维生素A和核黄素不足,应注意适当补充相应的维生素。第三,彭女士在治疗中自行使用了多种眼药水,不少眼药水中含有一些防腐剂,可能会损伤角膜的上皮,应在医生的指导下,先停用有可能导致眼表上皮

损伤的药物,再按医嘱使用药物。

另外,冬季长时间处于有暖气和有空调的房间内,空气比较干燥,容易导致眼表皮肤水分蒸发过快。如果再长时间对着电脑,会加重泪液挥发,也易产生眼干症状。在实际工作中可准备一个装有清水的小喷壶,经常保持面部湿润,还要注意多眨眼以使泪液在眼表均匀分布。(记者 崔宏远)

食鱼鳔解化疗痛苦

人在化疗过程中,难免会使正常的细胞受到损害,从而产生一些毒副作用,如免疫功能下降、呕吐、食欲不振、脱发等。如果您正在受化疗带来的痛苦折磨,不妨试试老城区马女士提供的减轻这些症状的小偏方。

马女士说,她的母亲今年65岁,在去年9月做了颈部淋巴切除手术。术后需要做4个疗程的化疗,每月1个疗程。前两个疗程做下来,老人不光吃不下东西,每次进食后还会呕吐,时常有头痛的现象出现。后来隔壁病房的一位病友告诉了她这个方法,一试之下,之前的不适症状一下减轻了不少,就连吃饭也能和病前一样了,效果甚好。

做法:到水产市场买新鲜的鱼鳔,每次使用50克。先除去血管及黏膜,然后洗净,压扁。用砂锅盛适量的水烧开,然后放



入处理好的鱼鳔,小火熬煮半个小时。待快煮好时放少许盐即可。

马女士表示,她经过咨询中医得知,鱼鳔别名鱼白。其味甘、性平,有补肾益精、滋养筋脉、止血、散淤、消肿之功效。现代医学研究表明,鱼鳔中含有大量的胶原蛋白,是人体合成蛋白质的原料,且易于吸收和利用,能起到增强抗病能力、延缓衰老和抵御癌症的功效。(记者 崔宏远)

生姜豆豉粥赶走感冒



感冒是冬季的常见病,鼻塞、打喷嚏、流清鼻涕等病症给人们添了不少麻烦。市民这时候多会选择自行在家吃药治疗,那么有没有不吃药就能治好感冒的方法?西工区任女士向读者推荐她的食疗小验方。

任女士告诉记者,她从小就体弱多病,每年只要是季节变换或是气温骤降,感冒发烧总少不了。一开始是吃药,后来因为嫌

效果慢就改成了打针输液。母亲因为心疼她到处打听治感冒的食疗偏方,后来听一位老邻居说了一个食疗的方子,一试之下,比打针吃药还有效,这就是生姜豆豉粥。

具体方法是:准备生姜三四片,豆豉一小瓶。先把生姜洗净捣碎,根据自己的口味,加适量豆豉一起放进碗里拌匀,然后把煮好的大米粥倒进碗里,趁热喝下。

任女士表示,豆豉不仅能调味,而且可以入药。中医学认为豆豉性平,味甘微苦,有发汗解表、宣郁解毒之效,可治感冒头痛、伤寒等病症。后来任女士只要一感冒就用这个方子,一碗粥喝下去,什么鼻塞、流鼻涕、浑身酸痛这些症状就都好了。后来她将此食疗方介绍给亲友和同事,大家也都赞不绝口。(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