

便秘

西工区付春荣:老伴已有70余岁,因为他经常便秘,家中常备开塞露等药物。我想替老伴寻找治疗便秘的方法。

脚后跟疼

高新区赵先生:近两个月,我走路时左脚后跟很疼。为了确定病因,我到过多家医院进行检查,也没查出个所以然。谁有治疗脚后跟疼的方法请告诉我。

扁平疣

洛龙区马女士:近段时间,我的胸部、胳膊和腿上出了很多芝麻粒大小的扁平疣。我担心扁平疣会越出越多,有什么方法可以治疗?

嗓子发炎

西工区乔先生:我女儿今年26岁,她的嗓子经常发炎,而且腰部还经常出红色的毒疮。她每次嗓子发炎时,打针吃药的效果都不是理想。怎样才能预防嗓子发炎?请热心的读者帮我支招。

神经性皮炎

涧西区杨女士:我患神经性皮炎已有好多年,一直使用外用药物治疗。患处呈红色,伴有脱皮、发痒的症状,涂抹药膏只能止痒而不能根除。我想寻找能治愈神经性皮炎的方法。

舌头疼

西工区张女士:从2009年开始,我的舌头就一直疼痛,舌下两根青筋处发紫,周围有许多斑点。谁有治疗舌头疼的方法?

神经痛

老城区王先生:两个月前,我老伴患了带状疱疹。经过治疗,老伴的带状疱疹痊愈了,但是神经痛开始困扰她。看着老伴难受的样子,我心里也很难受,想替她寻找治疗神经痛的方法。

坐骨神经痛

涧西区李先生:我父亲今年67岁,他患有坐骨神经痛、骨质增生、腰椎间盘突出症,病痛折磨得他连腿都抬不起来。谁有好方法帮我父亲解除痛苦?

痰多

高新区王福荣:我有多痰症,总想清清嗓子,冬季症状加重,夏季症状则要轻些。我希望能找到治疗痰多的偏方。(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: 寄信《洛阳晚报·生命周刊》(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; 登录洛阳网社区 (bbs.lyd.com.cn)“求医问药”板块发帖。

互动话题

夏日

谨防日光性皮炎

西工区郭女士:每到夏季,当我在户外活动时间较长时,面部、脖子处会出一些小米粒大小的疹子,很痒,总想用手去抓,有时能把皮肤抓破。

这些小疹子很长时间不能痊愈,个别部位还会出现红斑。请问:这是什么病?怎么治?

市中心医院皮肤科副主任医师刘丁:根据郭女士所说的症状,她有可能患的是日光性皮炎。

日光性皮炎多发于春夏季节,好发于人体暴露部位,如面部、颈部、胳膊等。起初是一些小疹子,接着会出现脱皮、发红、瘙痒等症状。有的患者症状过一段时间会自行消退,有的则需用药才能消退。

日光性皮炎患者要注意防护,外出打伞、

穿长袖、围丝巾,可起到一定的防护作用;要避免吃光敏性食物,如苋菜、芹菜、莴苣、香菜等;尽量不服用光敏性药物,如喹诺酮类药物等。

日光性皮炎患者可在短期内使用激素类药膏,如尤卓尔软膏等,但使用时间不要超过一周。当皮肤感到很痒时,可用冰毛巾敷一下以止痒。

日光性皮炎也可能是由内热引起的,患者可适当喝菊花水、绿豆汤,对缓解症状有一定辅助作用。

(记者 朱娜)



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

替您寻医
534 医院
耳鼻喉中心
电话: 65180599
QQ: 1425530050
网址: 534ebh.com

您在健康或就医方面有什么问题,可来《替您寻医》栏目咨询,我们的记者将就读者提出的问题,向专家咨询并及时反馈给读者。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。

黑豆粉拌香油赶走便秘

吃香的喝辣的,嘴上美了,但容易便秘。易便秘的人,可以试用黑豆粉拌香油进行调理。



高新区的张先生喜欢研究各种食疗方,平日看到好的食疗方就抄下来。前段时间,他到外地出差,平时的饮食规律被打乱了,而且饮食过于辛辣,出现了严重的便秘。张先生回到洛阳后,赶紧找出积攒的食疗方,然后到超市购买黑豆和香油。取适量的黑豆放入炒锅,炒熟后取出放凉。然后将黑豆放入料理机内打成粉末状,盛出倒入香油拌匀。早餐前一勺,如果不好下咽,可以用温开水送服。

张先生说,他连续服用一周后,便秘即得到改善。黑豆含膳食纤维较多,香油也有润肠的作用,二者一起服用治疗便秘效果好。

(记者 朱娜)

“二水”治打嗝



经常打嗝的人,在某些场合会很尴尬。有读者提供了两个治疗打嗝的方法,患者可以试一下。

柿子蒂水治打嗝

老城区康女士称,她爱人以前经常打嗝,影响了工作和生活。康女士四处为爱人寻找治疗打嗝的方法,有朋友告诉她,用柿子蒂煮水可以治打嗝。柿子蒂到中药店可以买到,买几元钱的量即可。取适量的柿子蒂放入锅内加水,水开后将锅端下,放凉当茶饮用。一天喝两次,连续喝几天,打嗝症状即可缓解。

米醋糖水治打嗝

西工区的吴先生称,碗内放适量的米醋,加入适量的白糖,充分搅拌均匀后直接喝下去。每天喝两三次,坚持喝一段时间即可见效。吴先生称,自己曾试过此方法,喝起来酸酸甜甜的,没有出现不适症状。

(记者 朱娜)

花椒葱须煮水洗走湿疹

花椒和葱不仅是烹饪用的佳品,也是治疗湿疹的好“药材”。

市民牛女士说,30年前,她患上了湿疹。她用了许多外用药物,病情都不见好转。无意中她听朋友说,花椒和葱须煮水清洗患



处,可以治疗湿疹。便试了几次,没想到湿疹很快就被治好了。后来,她的外孙脸上也出了湿疹,牛女士又用此方法治好了外孙的湿疹。

具体方法如下:抓一小把花椒,再取三四根葱的葱须,葱须最好带一点葱白,否则葱须会散开。将花椒和葱须放入锅内,加适量的水,水开后煮一两分钟。将锅端下,水放温,用纱布或药棉蘸水清洗湿疹部位。

牛女士说,此方法既省钱又好用,连续使用三天,症状即可缓解。

(记者 朱娜)

我来支招
河科大一附院内分泌科特约
电话:64817332 64815831
网址: http://jianghongwei.haodf.com/