

痔疮

西工区陈先生：我今年46岁，最近体检时发现自己患上了痔疮，医生说最好的治疗办法是手术，但我是糖尿病患者，手术有一定的风险。我希望寻求一个不用开刀的偏方，以解除我的痛苦。

静脉曲张

涧西区董女士：我今年63岁，小腿上有两条很明显的蚯蚓状血管突起，医生诊断为静脉曲张，打封闭针、穿紧腿袜等方法都试过了，都没效果。现在我患病已经快2年了，小腿上突起的静脉曲张表层皮肤已经发黑发硬，有时还发痒，我想通过《健康热线》寻求治疗的偏方。

秋季腹泻

老城区李先生：我儿子今年2岁多，一到天凉就好拉肚子，有时一天能拉六七次，每次孩子拉肚子时都会哭上半天。我带孩子到过很多医院检查，有的医生说是由肠炎引起的，有的医生说是由消化功能不好引起的，吃药不能去根，断药就复发，我想让读者给我支个招，尽快解除孩子的痛苦。

腿抽筋

西工区蔡先生：我今年52岁，年轻当兵时右腿曾受过一次伤，从那之后，每逢阴天下雨或是天凉右腿就会抽筋，尤其是睡到后半夜的时候经常抽筋，持续时间大概一两分钟。我希望通过《健康热线》寻求一个有效的偏方。

出虚汗

洛龙区牛先生：我今年31岁，过去身体一直不错，去年9月开始，因为工作的缘故，我常常熬夜加班，最近半年，只要稍微一运动，背和额头就会大汗淋漓，有时要静坐十几分钟才能止住汗。我曾进补过中药，但症状没有缓解。我去医院就诊，医生也说不出具体原因。请问哪个朋友能解除我的烦恼？

手发抖

瀍河回族区周女士：两年前，我被诊断患了帕金森综合征，手经常抖得厉害，哪个读者能给我提供一个治疗手发抖的偏方，我将感激不尽。

(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；登录洛阳网社区(bbs.lyd.com.cn)“求医问药”板块发帖。

产后掉头发 多数属正常

西工区梁女士：我今年31岁，刚生过宝宝不到一个月，身体还比较虚弱。最近我发现自己头发掉得特别厉害，有时一抓掉下一撮。家里老人说这是正常现象，过一段时间就好了，但我总担心是自己身体出了问题。请问，产后掉头发是怎么回事？该怎么治疗？

河科大二附院妇产科主任、主任医师张伟杰：产后脱发又叫休止期脱发，多数情况都是一过性的，过一段时间会慢慢恢复正常，对身体健康没什么影响。

人体毛发的生长周期分为生长期、退行期和休止期，头发从退行期进入休止期，就会自然脱落，正常人每天脱发量在100根以内都属正常。像梁女士一样，很多孕妇产后出现大量脱



发，这和孕妇的激素水平、营养状况、内分泌情况有关。从怀孕到孕期结束生下孩子，孕妇自身营养流失严重，很多毛囊因营养缺失而进入休止期，这就容易出现产后大量脱发的现象。

产后脱发大都是暂时性的，一般会持续3个月左右。加强产妇营养、改善睡眠、保持良好的心情是改善产后脱发的关键。需要注意的是，产后补充营养要因人而异，除了蛋白质、糖分外，产后补充铁、锌等微量元素也很重要，食物中可适量增加肉类、海产品、豆类等。

如果大量脱发现象超过4个月，且每日脱发量都超过100根，就要及时到医院检查确诊，以免耽误病情。

(记者 崔宏远)

替您寻医

眼睑痒 警惕“烂眼边”

涧西区李先生：我今年78岁，身体还算硬朗。近来我发现左眼眼边发红，还起了一些小红疙瘩，奇痒，稍微一挠就破。我试了好几种皮肤病软膏也不管用，有时晚上痒得厉害要拿冰块敷一下才能缓解。请问这是什么病？该怎么治疗？

河科大二附院眼科主任李淑萍：从李先生描述病情来看，他很可能是患了睑缘炎，俗称烂眼边。

这是眼科的一种常见病，多发生在夏季，是由眼睑缘表面、

睫毛毛囊及其腺体组织的慢性炎症引起的。该病可分为鳞屑性、溃疡性和眦部睑缘炎三种，临床表现多为分泌物增多、睑缘充血或溃疡等，容易反复发作。

天气炎热，人们的皮肤经常出汗，油脂分泌也较多，很容易在皮肤皱褶处出现炎症，尤其是老年人，身体各项功能退化，皮肤会出现松弛下垂，如外眼角皮肤下垂，外眼角就会长期被汗水浸润，皮肤容易出现溃烂，易发生睑缘炎。

预防老年人睑缘炎，要及时

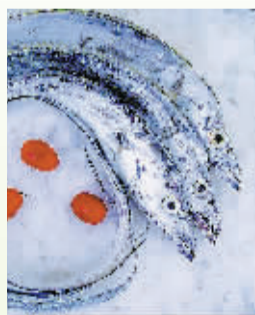
擦拭汗液，尤其是皮肤皱褶处要保持干爽，平时还要注意眼部清洁，少吃辛辣食物。睑缘炎患者，可先在局部用棉签蘸温生理盐水涂抹，然后涂上抗生素软膏

治疗。病情较严重者要及时就医，在医生的指导下用药。眼睑距离眼球较近，应避免随意涂抹药膏导致眼球受损。

(记者 崔宏远)

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，向专家进行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。

兔肉炖带鱼治哮喘



哮喘是一种比较顽固的慢性支气管疾病，临床症状为咳嗽、呼吸困难、胸闷、咳痰等，严重时还会出现休克。怎样才能有效地缓解症状呢？涧西区马女士向读者推荐了一个偏方。

马女士说，她的父亲今年90岁，患哮喘已经20多年，每到季节变换的时候，总会出现呼吸困难、胸闷等症状，全家人都跟着揪心。由于长期患病，她父亲

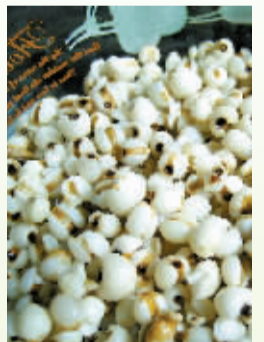
的身体变得虚弱，记忆力下降，还患上了其他老年病。她带父亲去医院看过多次，中药、西药吃了一大堆，但病情始终不见好转。一次她偶然碰到一个朋友，得知了这个偏方，老人试过症状缓解了许多，正受哮喘折磨的朋友不妨试一试。

具体方法：准备兔肉500克、带鱼500克，葱、姜、蒜等调料适量。将兔肉和带鱼洗净后加调料放入锅内，加入2000毫升清水，大火煮沸，再用小火炖1个半小时左右，直至肉烂即可。吃肉喝汤，连续吃上3次即可缓解哮喘症状。

马女士表示，她的父亲吃过之后，咳出了一口浓痰，自此之后，哮喘的病情得到了很好地控制。

(记者 崔宏远)

薏米白糖赶跑老年斑



近日，家住高新区的王女士给本刊热线打来电话，说她脸上长的老年斑被一个朋友提供的偏方给治好了。

王女士介绍，她今年80岁了，不到60岁时脸上长了老年斑，就连手背上也出现了绿豆大小的褐色斑，表面光滑，不痛不痒，无碍健康，但影响美观。她先后到多家医院就诊，医生都表示没有什么特效的祛斑办法。多亏有了这个小偏方，她才摆脱了老年斑的困扰。“老年斑不光影响美观，还会加重老年人的心理负担。”王女士说，这个方法的主要原料是薏米和白糖，没有副作用，如果有人正受老年斑困扰，可以试一下。

具体方法：准备薏米50克，白糖适量。将薏米加适量水煮熟或蒸熟，

然后加入白糖即可，一次吃完。轻者连续食用两个月左右老年斑即可消退。

王女士表示，老年斑，医学上叫做老年性色素斑，是细胞功能衰退的表现。薏米中含有的一些有益物质，可改善体内细胞的氧化还原能力，促进皮肤细胞新陈代谢，减少色素的形成，从而延缓老年斑的形成。

(记者 崔宏远)

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