

《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：信寄《洛阳晚报》生命周刊部《患患互动》版，登录洛阳新闻网点击“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 61693199 告诉记者。



互动话题预告

神经性头痛

老城区韩女士：我患偏头痛已经3年了，到医院检查时，大夫说是神经性头痛。我试过很多治疗方法都没有痊愈，现在病情越来越严重了，经常发作，很折磨人，希望能在这里找到好的治疗方法。

硬皮病

西工区王先生：我今年25岁，5年前，我患上了硬皮病，具体症状是手脚经常发凉，总感觉浑身没劲，甚至还有四肢溃烂的现象。谁有好的治疗方法帮我解除痛苦？

牛皮癣

高新技术开发区焦先生：10年前，我曾经输过血，之后没多久身上就开始出现瘙痒、掉干皮的症状，大片分布于脊背、腿等部位，前一阵去医院检查得知是患了牛皮癣，几经治疗也没什么成效，想寻求治疗的偏方。

食欲不振

涧西区王女士：我的身体一直很瘦弱，就是因为食欲不振，总是吃什么都没有胃口。如今我退休在家，平时也不怎么活动，但还是没有胖起来。吃过山楂和一些开胃的药品也不见效，为此我很苦恼，希望有人能帮帮我。

类风湿

西工区谢女士：我已患类风湿性关节炎多年了，到多家医院治疗都未能见效，现在双膝关节的病虽然时轻时重，但总是反复发作，不仅疼痛，还会肿胀、发僵，造成行动不便。谁能告诉我治疗此病的好方法？
(见习记者 董婷婷)

小儿哮喘 试试尿煮鸡蛋

我市某企业医院的一位主治医师给本刊热线打来电话，她介绍了一种治疗小儿哮喘的方法。

具体方法是：先把鸡蛋用清水煮熟，不加任何佐料，然后，把蛋壳剥掉，在蛋清上扎一些小孔，将处理好的鸡蛋放进小孩儿自己的尿里在火上煮开，最后，把煮完的鸡蛋捞出，让小孩儿每天吃饭的时间食用。需要注意的是，一定要用小孩儿本人当天的尿。“就当成饭吃，不要再吃其他东西，这样连续吃三五天就好了。”

这位医师还提供了使用这个方法的要点，一是每顿吃鸡蛋的数量要根据孩子本身的饭量来安排，多少不限，一般选择两个即可；二是孩子年龄越小，用这个方法就越有效；三是在孩子犯病的时候使用此法，效果会更明显。
(见习记者 董婷婷)

糖尿病、高血压患者， 治疗经验看这里

民间献方



热情的老夫妇谈起治疗经验来滔滔不绝。

在洛阳市第三干部休养所西居民楼，记者见到了一对热情的老夫妇，他们在高血压和糖尿病的治疗、控制上积累了不少经验。这对热情的老夫妇分别是70岁的赵光宗和67岁的蔡书琴。

赵大爷告诉记者，他患高血压已有30多年了，被确诊为糖尿病患者也有10多年了，在这些病的治疗和控制上，他有一定的研究和治疗体会。“我平时已经养成饭吃七成饱、饭后下楼遛弯儿的习惯了。”赵大爷说，这样可以防止体内过多的热量转化为脂肪，可以减缓血管硬化速度，减少脑淤血、冠心病等并发症的出现。

“高血压患者不能断药，但是长期用药会产生抗药性，我在这点上有个小经验。”赵大爷说，根据自己的具体病情，他选用了几种降压药，隔几个月换一次，或者几种药配合着一起吃，但要适当减少用量，这样就可以有效地控制血压，同时大大减少或避免抗药性的出现。“但是，配合吃几种药时，用量不好把握，得经常自己测血压看效果，普通患者最好在医生指导下用药。”

说起糖尿病，赵大爷更是滔滔不绝。他说，糖尿病要控制血糖、血压、血脂和血液黏度，按照他的理解，糖尿病可以根据严重程度分成不同阶段，每个阶段的治疗方法也不同。如果是初期的轻度症状，比如吃的多、喝的多、排尿多而体重减少的患者，有时不用药，通过少吃、多运动让胰腺得到充分休息，就有可能治愈；而比较严重的，已经出现心脏病、脑血栓等各种并发症的患者，用药时就要把握住“先控制糖尿病，再控制并发症”的原则。

由于长期用药会产生一些副作用，赵大爷在自己治疗糖尿病的过程中曾遇到过这样的难题：每次饭后血糖都明显增高。后来，他找到这样一个解决途径：少食、多餐，配合服用胰岛素药物。“那时我一天吃5顿饭，但是每顿量比较小。这种方法使得食物转变成葡萄糖的速度减慢，有利于血糖的降低，坚持一段时间后，问题就基本解决了。”在多年的治病过程中，赵大爷积累了很多诸如此类的治疗经验。

赵大爷告诉记者，他和老伴儿都是一生从医，退休前分别是省洛宁疗养院和市第二中医院的医生，如今退休后在家闲居。“我本身就是个多年的高血压、糖尿病患者，我和老伴儿在这方面积累了许多亲身体会和临床经验，别的患友如果有好的治疗经验，也可以来和我们说说啊！”

(记者 吴彬/文 见习记者 王振华/图)

“野西瓜”学名刺山柑

1月13日，本版刊登了西工区王女士用高度酒泡“野西瓜”治疗风湿病的消息，很多读者打电话询问此偏方的详情，记者就此采访了洛阳第一中医院的杨素娟医生。

杨医生表示没有听说过“野西瓜”这种植物，至于它是否能治疗风湿病，她也不好发表评论。记者随后在网上搜索关于“野西瓜”的信息。

经查询得知，“野西瓜”的学名是刺山柑，又名“老鼠瓜”。据介绍，刺山柑有独特的生态特性，在一些多风、植被稀少和沙暴肆虐区较为常见，具有降低风速、抗击风沙、防止土地风蚀及保护生态环境等重要作用，广泛分布于我国新疆、西藏等地，是荒漠、半荒漠、干旱、半干旱地区极有栽培价值的灌木。另外，刺山柑的叶、果、根、皮均可入药，可止痛、消肿。

在对刺山柑描述上，有味辛苦、性温等字样。杨医生说，采用中医疗法治疗风湿，一般都选用性温的中药。

有读者询问“野西瓜”的泡法。王女士说，一两“野西瓜”泡在半斤白酒中，夏天泡15天到20天，冬天则要泡一个月左右。
(见习记者 茹韶华)

验方解疑

生姜、胡椒，选用要讲究

2006年12月30日，本版刊登了《生姜和胡椒，治疗关节炎》的稿件，引起了广大读者的关注，患友们纷纷打来电话，进一步询问相关情况，支招的李大妈给大家做了更详细的说明。

一位患友询问制作药袋的胡椒是否分黑、白胡椒。李大妈说，胡椒属于热性，有温中、散寒、止痛的作用，白胡椒的药用价值稍高一些，散寒功能更强，“所以，最好使用白胡椒”。

李大妈现场演示了具体做法：500克生姜和50克胡椒是制作1个药袋的用量，如果两条腿都需要敷药，当然要做2个药袋，药袋长、宽的尺寸在1尺左右为佳，这样可以很好地包裹起关节部位。

敷用药袋最好在每天起床后到睡觉前的白天时间，“手、脚活动时血液循环好，更有利于药物吸收”。

需要说明的是，在使用药袋的半个月中，由于生姜汁和胡椒粉混合，药袋基本保持潮湿状态。李大妈建议，在目前的寒冷天气使用时，可以用热水袋等将药袋温热后，再敷在关节处。
(记者 吴彬)

治疗流口水 饮食是关键

“睡觉爱流口水，不是啥大毛病，只要注意一下饮食就行了。”西工区的李先生给本刊热线打来电话说。

李先生说，他有一个朋友以前也有这个毛病，每天睡醒后，脸上都是口水，有时连枕头上都是湿的，确实不太好看。现在，通过饮食调理，他已经完全好了。

俗话说得好，食疗胜过药疗。身体不舒服，如果能通过饮食调理最好别吃药。睡觉爱流口水，多数是由于脾胃虚弱导致胃液过多溢出。李先生说，不用紧张，更不需要服药，多注意饮食就行了。

平时可以多吃一些馒头、面包干、玉米花、大米花等干性食物，同时，要少吃桔子、梨、糖、甜食和冷饮等。馒头、面包干等都是用来治疗胃湿、胃液过多的食物，能起到中和作用。

李先生说：“坚持使用这个方法一段时间，睡觉流口水的毛病就能改善很多。”
(记者 朱娜)

生命故事 线索征集

生命与病魔搏斗，生命与灾难抗争，生命与自我博弈，生命与极限挑战……人生，许许多多可歌可泣的故事，激励着你，激励着我。“生命故事”便是《生命周刊》发现、报道、颂扬读者身边那些用顽强的精神和意志重解生命意义的人和事。

他们对生命的呼唤，他们对生命的感动，他们对生命的留恋……这些，同样感染着《生命周刊》的记者。

读者朋友，请您拨打本刊热线电话61693199，感动你、我、他的生命故事，记者在电话这头等着您。

《生命周刊》编辑部

5

洛阳晚报

生命周刊

2007年
1月20日
星期六

患患互动

校对：王
编辑：柴
婧莹